

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

**LA CONSTRUCTION D'UNE IDENTITÉ MIGRANTE DANS
L'IMMIGRATION CHOISIE
ANALYSE D'UN TRAJET VERS LA LIBERTÉ D'ÊTRE ET
D'ADVENIR**

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

© INGRID LATHOUD

Décembre 2014

Composition du jury :

Pascal Galvani, président du jury, Université du Québec à Rimouski

Pierre Paillé, examinateur externe, Université de Sherbrooke

Mire-ô Tremblay, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Dépôt initial le 9 septembre 2014

Dépôt final le 9 décembre 2014

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

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

À Maé, mon ange. En te
souhaitant de grandir dans cette liberté
de devenir celle que tu es.

« Vous êtes à plusieurs centaines de kilomètres de chez vous et pourtant vous êtes là, dans cette parole aimante, tranquillement aimante, doucement aimante, oui vous êtes dans ce genre de parole comme chez vous, sur vos terres. Elle est là votre maison – sans pierres, sans portes ni fenêtres, là, sur les hauteurs d'une parole battue d'amour, blanchie par un vent d'amour pur. »

L'inespérée, Christian Bobin, Gallimard, 1994,
p52

REMERCIEMENTS

Avant tout, j'aimerais remercier Mire-ô Tremblay, mon directeur de recherche, pour son accompagnement, sa douce et ferme présence tout au long de ce projet, son soutien de mes jeunes pas de chercheur, mais aussi dans mes pas de sujet, ses apprentissages offerts pour ma vie.

Je tiens aussi à remercier l'ensemble des professeurs du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR. Leur travail singulier est magnifique d'humanité, de présence à soi, à l'autre, au monde.

Je remercie aussi ma famille. Mes parents, pour leur confiance en moi, et leurs encouragements à poursuivre mes rêves, à immigrer à 6000 km d'eux, à vivre ma vie. Bruno et Marie, pour leur amour fraternel inconditionnel malgré les errances, les migrances, les migrations. Merci à vous quatre de m'accepter et de m'aimer dans mes changements, dans mon devenir femme.

Merci à mes sœurs de cœur, françaises et québécoises pour lier mes deux nationalités, montréalaises et rimouskoises pour faire le pont entre ville et nature. Domitille, sans qui je n'aurais assurément pas fait tout ce chemin. Julie, dont la simplicité et l'authenticité dans le lien m'inspirent et me rendent plus légère. Dominique, Marilyne, Élise pour votre amitié sans bornes, nos chemins croisés d'alliées, votre engagement dans votre vie. Merci mes amies d'être témoins de mes pas de migrante depuis le début, de m'accompagner à devenir moi. Merci de la simplicité de notre amitié, de la possibilité offerte de tout se dire sans perdre votre amour. Vous m'inspirez de nouvelles manières de faire, m'offrez une nouvelle manière de me voir, d'avancer.

Merci à toutes les femmes, *comadre*, sorcières, chamanes, accompagnantes de nos vies, qui m'ont appris à m'aimer, à me porter bienveillance, à m'offrir leur regard pour changer le mien. Celles qui m'ont transmis leur savoir, leur expérience, partagé leur vulnérabilité, leur force, leur beauté. Mes sœurs de cœur, mes alliées, et aussi Jeanne-Marie, Kédina, Céline, Monyse, Sylvie L., Sylvie L., Sylvie H., Josée, Aurélie, Marie, Caroline...

Merci à mes amies de France : j'aime nous voir nous transformer ensemble et marcher notre chemin.

Merci à tous les migrants, d'ici ou d'ailleurs, français, québécois, réunionnais, rimouskois, montréalais, belges, bretons, parents, enfants, grands-parents... passés en transit à Montréal. Nos échanges sont riches, votre présence m'apprend l'autonomie, la liberté dans le goût de nous rencontrer. C'est une joie de vous recevoir, un plaisir de redécouvrir ma ville à vos côtés et sous vos yeux réjouis.

La porte de mon « auberge franco-québécoise » reste ouverte.

RÉSUMÉ

La présente recherche vise à comprendre les conditions conduisant à la construction du sujet et de ses pratiques relationnelles et professionnelles dans le cadre d'un processus de *migrance* et de transhumance. À partir d'une recherche qualitative à la première personne, située dans un paradigme d'auto-hétéro-éco-formation, l'auteure souhaite mettre en lumière le chemin qui l'a conduite d'un mal-être au désir d'être et d'advenir. Elle se questionne au sujet de son expérience migratoire, tant d'un point de vue géographique que d'un point de vue intérieur, dans une volonté de se rapprocher de soi. Au travers d'un récit phénoménologique, d'un récit de vie et par la réalisation d'un entretien d'explicitation, il s'agit pour l'auteure de démontrer, de comprendre et d'interpréter les prises de conscience, les actes posés et la réflexion menée pour se rapprocher de soi, de sa quête de liberté et d'authenticité. Pour cela, elle s'appuie sur les travaux de Paillé et Mucchielli (2012) pour réaliser une analyse par théorisation ancrée et en mode écriture. L'auteure conduit aussi une réflexion, à partir de son expérience professionnelle et relationnelle, sur l'accompagnement des migrants dans leur processus migratoire et dans leur intégration au Québec.

Mot-clés : migrance, transhumance, auto-hétéro-éco-formation, construction du sujet, reliance, appartenance, immigration

ABSTRACT

This research aims to understand the conditions leading to the full becoming of the person, with its relational and professional practices within a process of migrancy and transhumance. From the stand point of first person qualitative research, within an auto-hetero-eco formation paradigm, the author's intention is to highlight the path that lead her from an existential lack of being to a desire to come into complete being and becoming. She analyses her migration process from a geographical as from an introspective point of view in the intention to come closer to her real self. With the use of a phenomenological narrative, life history, and the use of an elicitation interview, the author attempts to demonstrate, comprehend and interpret her insights, her actions and her reflections undertaken to come closer to herself in her quest for freedom and authenticity. To accomplish this project, the author relies on the works of Paillé and Mucchielli (2012) to achieve an analysis by grounded theory also in the writing mode. The author also reflects upon her professional and relational experiences on the subject of helping migrants through their own migration processes and their integration in their new country.

Keywords: migrancy, transhumance, auto-hetero-eco-formation, self-becoming, reliance, belonging, immigration

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	XI
RÉSUMÉ	XIII
ABSTRACT	XV
TABLE DES MATIÈRES	XVII
LISTE DES TABLEAUX	XXIII
LISTE DES FIGURES	XXIV
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
PARTIE 1 PRÉSENTATION DU CONTEXTE	7
CHAPITRE 1 LA PROBLÉMATIQUE : A L'ORIGINE, UN MAL-ETRE EN RECHERCHE DE SOI	9
1.1 Introduction	9
1.2 Pertinence personnelle : la puissante souffrance de l'étrangeté	10
1.2.1 Un désir de vivre	11
1.2.2 Un désir de reliance	13
1.2.3 Premiers pas au Québec : à la rencontre de moi	14
1.2.4 Le choix de l'immigration : migrer vers l'autre de moi	17
1.3 Pertinence sociale : l'immigration comme processus de construction de l'individu	18
1.3.1 Où la perte de sens pousse à la migration : le cas de la France	19
1.3.2 Quand migrer, c'est choisir sa vie, se choisir	21
1.3.3 Migrer vers une nouvelle société	22
1.4 Pertinence professionnelle : Effets du processus migratoire sur ma pratique dans l'accompagnement des familles et de leurs enfants issus de l'immigration	23
1.4.1 Contexte professionnel : une migrante parmi les migrants	24

1.4.2	Mon expérience d'immigration : outil d'accompagnement des familles	25
1.4.3	Transformation de la professionnelle	26
1.5	Pertinence scientifique : pour un accompagnement global du migrant	28
1.5.1	Un renouvellement identitaire	29
1.5.2	Questions autour de l'accueil et de l'accompagnement de nouveaux arrivants.....	30
1.6	Problème de recherche	31
1.7	Question de recherche	32
1.8	Objectifs de recherche.....	32
1.9	Conclusion	33
CHAPITRE 2 CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE, THÉORIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE : LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ MIGRANTE		35
2.1	Introduction du chapitre.....	35
2.2	Pour une recherche qualitative à la première personne	36
2.2.1	Une construction de sens : vers un paradigme compréhensif et interprétatif	37
2.2.2	La subjectivité dans la recherche qualitative	38
2.2.3	Pour un point de vue en première personne	40
2.3	Pour un paradigme d'auto-hétéro-éco-formation existentielle et expérientielle	42
2.3.1	L'auto-formation	43
2.3.2	L'hétéro-formation	44
2.3.3	L'éco-formation	45
2.3.4	La <i>migrance</i> et la transhumance comme formations existentielles et expérientielles.....	47
2.4	La construction du sujet dans un processus de <i>migrance et de transhumance</i>	49
2.4.1	De l'immigration à la <i>migrance</i>	50
2.4.2	La <i>migrance</i> et l'identité.....	51
2.4.3	La transhumance comme condition de renouvellement identitaire.....	52
2.5	Les terrains et outil de recueil des données	52
2.5.1	Les terrains de recueil de données	53

2.5.2	Un outil de recueil de données : l'entretien d'explicitation	58
2.6	Les outils d'analyse des données	62
2.6.1	La théorisation ancrée	62
2.6.2	L'analyse en mode écriture	67
2.7	Conclusion.....	71
DEUXIÈME PARTIE ANALYSE ET RÉSULTATS		73
CHAPITRE 3 MODALITES D'ANALYSE ET CATEGORIES		
CONCEPTUALISANTES : LA CONSTRUCTION D'UNE MIGRANTE.....		75
3.1	Introduction	75
3.2	Présentation des données et modalités d'analyse	76
3.2.1	La marche citoyenne	76
3.2.2	Les modalités d'analyse de la marche citoyenne	79
3.2.3	Où la transhumance érige l'assumance.....	82
3.2.4	Le récit d'une immigration.....	85
3.3	Définition des catégories relatives à l'aliénation de la petite fille	88
3.3.1	Des empêchements et des enfermements.....	88
3.3.2	Dépréciation de la petite fille.....	89
3.3.3	Le conflit intérieur	89
3.4	Définition des catégories relatives aux changements	90
3.4.1	La quête d'authenticité	90
3.4.2	L'engagement patriotique	91
3.4.3	Le sentiment d'appartenance.....	91
3.4.4	La reliance.....	93
3.4.5	La communication	94
3.4.6	La transformation du rapport à soi, du rapport à l'autre	95
3.4.7	L'intégration des changements	96
3.5	Définition des catégories relatives à l'immigration	96
3.5.1	Le paradoxe de l'immigrant.....	96
3.5.2	L'accomplissement de l'immigration	97
3.6	Définition des catégories relatives à la liberté d'être et d'advenir	97

3.6.1	La construction du sujet.....	98
3.6.2	La transhumance	100
3.6.3	La migration.....	100
3.6.4	Être et advenir.....	101
3.7	Conclusion	102
CHAPITRE 4 LA CONVERSION DU MAL-ETRE AU DESIR D'ETRE PAR		
LA MIGRATION		
4.1	Introduction.....	104
4.2	Le choix de l'immigration	104
4.2.1	L'élaboration d'un projet de vie	105
4.2.2	Peurs et engagement dans le projet.....	106
4.2.3	Un conflit intérieur à l'origine du paradoxe de l'immigrant.....	107
4.2.4	L'angoisse du pays d'origine	109
4.2.5	Les enjeux des transhumances	110
4.3	Des conditions préalables à la construction du sujet.....	112
4.3.1	Des conditions conduisant à la migration.....	112
4.3.2	... et à la transhumance.....	115
4.4	Où la migrante transhume pour se transformer, pour transformer ses pratiques	116
4.4.1	Transformer la culpabilité de la petite fille.....	116
4.4.2	Du jugement de soi à l'écoute intuitive de soi	118
4.4.3	L'authenticité : vecteur de la petite fille vers le sujet, du mal-être au désir d'être.....	119
4.4.4	Vers un mode de communication plus ouvert.....	122
4.5	Où le mouvement social participe de la construction du sujet	125
4.5.1	Une responsabilité civique héritée.....	125
4.5.2	Une appartenance langagière	127
4.5.3	L'appartenance au service de l'authenticité	128
4.5.4	Quand le sentiment d'appartenance révèle le sujet.....	130
4.6	Conclusion	132

CHAPITRE 5 LA CONSTRUCTION DU SUJET PAR LE RENOUVELLEMENT DE SES PRATIQUES RELATIONNELLES ET PROFESSIONNELLES	134
5.1 Introduction	134
5.2 De la transformation du rapport à soi et du rapport à l'autre	135
5.2.1 Mieux comprendre l'origine de l'insignifiance.....	135
5.2.2 Transformer le rapport à la solitude	136
5.2.3 Reconnaître ma capacité et mon besoin de reliance.....	138
5.2.4 Une amitié essentielle à mes changements	139
5.3 Construction de la pratique relationnelle	140
5.3.1 Du besoin de reliance	141
5.3.2 L'apprentissage de la reliance comme migration du mode relationnel	142
5.3.3 Manifester, un acte de reliance	143
5.3.4 Où la reliance au monde nourrit le sujet.....	145
5.3.5 Montréal : lieu de reliance par la transition migratoire.....	146
5.4 De la transformation de la pratique professionnelle.....	148
5.4.1 Se rencontrer dans ses enjeux	149
5.4.2 La volonté de changer	150
5.4.3 Prendre du plaisir.....	151
5.4.4 Quand le milieu transforme l'éducatrice	152
5.4.5 La continuité des transformations	152
5.5 Construction de la pratique professionnelle	154
5.5.1 Une professionnelle immigrante dans un contexte de travail multiculturel	154
5.5.2 L'expérience de migration pour accompagner des familles immigrées	156
5.6 Conclusion.....	160
CONCLUSION GÉNÉRALE.....	162
ANNEXE 1 LA MARCHÉ CITOYENNE : CODIFICATION.....	170
ANNEXE 2 LA MARCHÉ CITOYENNE : THÈMES	176
ANNEXE 3 TABLEAUX D'ANALYSE DE LA MARCHÉ CITOYENNE	182

ANNEXE 4 ENTRETIEN D'EXPLICITATION : OÙ LA TRNASHUMANCE ÉRIGE L'ASSUMANCE.....	204
ANNEXE 5 TABLEAUX D'ANALYSE DE L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION	220
ANNEXE 6 RÉCIT D'UNE IMMIGRATION.....	238
ANNEXE 7 TABLEAUX D'ANALYSE EN MODE ÉCRITURE	262
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	282

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 - Codification	183
Tableau 2 - Catégories conceptualisantes	190
Tableau 3 : Notes sur les catégories conceptualisantes	197
Tableau 4 : Codification	221
Tableau 5 : Catégories conceptualisantes	228
Tableau 6 : Notes sur les catégories conceptualisantes	234
Tableau 7 : Analyse en mode écriture du récit d'une immigration.....	263

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Étapes de la théorisation ancrée (à partir de Paillé, 1994)..... 64

INTRODUCTION GÉNÉRALE

*«Une fois l'enfer de la désillusion traversé, voilà que tu atteins l'autre rive. Brûlé(e).
Évidé(e). Nu(e).
Déjà tu t'étonnes à nouveau d'être vivant(e).
Exposé(e) aux blessures comme aux caresses.
Délivré(e) de la cotte de maille dans laquelle les dogmes, les représentations, les
morales, les obligations t'avaient enferré(e).
Vivant(e).
Dans le royaume où tu es parvenu(e), que reste-t-il encore à craindre, à attendre
puisque tout ce que tu rencontres ne vise désormais que ton apprentissage, le tien!
Ici ne règne que la plus naïve des tautologies.
Ici on aime pour aimer. On sert pour servir. On vit pour être en vie.
Ni plus ni moins.»*

Christiane Singer,
Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies, 2000, p.60

Sujet de la recherche

S'engager dans un processus de recherche est un défi de taille. C'est une démarche longue et exigeante qui sous-tend un apprentissage rigoureux de la recherche, d'un mode de pensée, de réflexion, de création de savoirs puis de transmission de ceux-ci. Dans le présent mémoire, j'extrai ma problématique de mon expérience personnelle et professionnelle. J'étudie mon chemin de transformation afin d'en produire le sens et la connaissance; je suis chercheuse, à la fois sujet et objet de ma propre recherche.

J'ai initié ce travail à partir d'une nécessité pour moi de comprendre le passage de mes empêchements à une liberté d'être et d'advenir. J'étais questionnée par le contraste entre ma vie en France, et ma vie au Québec; ma façon d'être, de vivre, de faire là-bas, et celle que je déployais ici. J'établissais un mode relationnel dans mon milieu de vie en France aux antipodes de celui érigé ici, au Québec. J'étais alors portée à croire que quelque

chose de formellement différent ici me donnait la possibilité de me transformer, et j'étais curieuse de découvrir quoi, comment et à quelles conditions.

À l'origine de ma question de recherche

Je me suis inscrite à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski, à l'issu d'un colloque intitulé « « Identité, altérité, réciprocité : articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation. » Une grande amie m'y avait entraîné au mois de juin 2010, avec la ferme intention de me faire rencontrer ses amis et son univers rimouskois, malgré ma peur de tomber dans la solitude et dans l'insignifiance face à un groupe inconnu. Ces trois jours ont été révélateurs : il existait une communauté de penseurs, de personnes « passionnées et passionnantes, partageant cet amour de la vie, cet amour de soi. Des personnes contagieuses, immensément belles, fortes et fragiles à la fois, pleines d'humanité. » (Extrait de mon journal, 12 juin 2010). J'ai eu l'impression de rencontrer un monde vers lequel je rêvais d'aller, qui me donnerait les outils pour continuer ma transformation vers plus de moi. En commençant cette maîtrise, je voulais donc mieux comprendre ce qui me permettait de me transformer, les conditions de ces changements pour me rapprocher de moi-même. Je dirigeais mon interrogation sur ma pratique psychocorporelle de shiatsu comme outil de transformation, de moi-même d'abord, mais aussi de l'autre. Au cours de la première année de maîtrise, le questionnement initial a évolué vers le rapport que j'entretenais à mon corps et à mon alimentation. Un mal-être et une aversion de moi que je ne supportais plus, présentes depuis bien trop longtemps dans ma vie, et devenant insupportables. Je me sentais enfermée dans mes comportements alimentaires, et bien décidée à les transformer eux aussi. J'étais en quête de liberté, et pour y accéder, il me fallait me sentir libre à l'intérieur de moi. Mon rapport au corps et à l'alimentation évoluaient d'ailleurs depuis mon immigration au Québec, pas toujours comme je le souhaitais, mais m'amenant à m'observer dans les raisons pour lesquelles je mangeais, et les conditions dont j'avais besoin pour me sentir bien dans mon corps et dans mon alimentation.

De ce point de départ, lentement, j'ai compris que le processus avait un ancrage bien plus large et plus profond. Quelque chose en moi m'avait poussé à quitter la France, ma famille, mes amis, mes points de repères, mais aussi mes enfermements, mes conditionnements, mes systèmes de croyances et de valeurs, pour construire ma vie au Québec. J'abordais ce territoire vierge de ma vie passée, où apprendre à être moi devenait possible en dehors de mon contexte d'origine. Je ne savais pas à l'époque que cela me construirait comme sujet.

Il me devenait primordial d'étudier la cause profonde et inconsciente de mon départ, et aussi, les conditions m'amenant à me transformer, dans l'entière de mon être, sur le territoire québécois. Je souhaitais, dans cette démarche, analyser les changements réalisés dans ma vie professionnelle et relationnelle, faisant de moi une personne plus authentique et fidèle à moi-même. Je voulais aussi introduire et relier mon questionnement à certaines problématiques migratoires similaires, transmettre la compréhension que j'en ferai aux personnes intéressées par mes propos.

Objectifs de la présente recherche

Partant de ce projet de recherche, le présent mémoire vise les objectifs suivants :

Identifier, dans mon propre cheminement de *migrance* et de transhumance, les facteurs participant au désir-être (migrer, me transformer), les conditions facilitantes à la construction identitaire et ses implications autant personnelles, relationnelles, sociales que professionnelles.

Comprendre les éléments favorisant la conversion du mal-être au désir d'être et d'advenir (de la petite fille aliénée à la femme-sujet).

Déterminer l'intérêt d'une réflexion et d'un partage de mon expérience de construction identitaire, dans une démarche de *migrance* et de transhumance, pour enrichir

la pratique de certains migrants, des sociétés d'accueil, et des sociétés d'origine, et soutenir le déploiement de leur Désir-sujet.

Présentation des parties du mémoire

Ce mémoire est composé de deux parties, la première comportant deux chapitres, la seconde, en compte trois.

Dans la première partie, nous retrouverons l'énoncé de la problématique, le cadre épistémologique, théorique et méthodologique, inscrivant le mémoire dans son contexte permettant de mieux cerner l'objet de la recherche.

Je présente, dans le premier chapitre, la problématique. Je reviens sur le questionnement initial de ma recherche et place le lecteur dans le contexte du mal-être vécu, mais aussi des expériences de désir-être, de ressenti d'être moi-même, bien avec moi, bien avec les autres, bien à ma place. Je propose au lecteur les pertinences personnelles, professionnelles, sociales et scientifiques m'ayant conduit à déterminer la question de recherche, de laquelle découlent les objectifs.

Le second chapitre présente la posture épistémologique dans laquelle s'inscrit la présente recherche. J'y explique la démarche de recherche qualitative à la première personne sur laquelle je m'appuie pour déployer l'ensemble de ma recherche. En effet, l'ensemble des matériaux recueillis sont de type qualitatif, et tous sont rédigés à la première personne et issus de mon expérience personnelle et professionnelle. J'inclus également dans ce chapitre le paradigme d'auto-hétéro-éco-formation, orientant mon point de vue vers une approche de formation par mon rapport à moi-même, aux autres et à mon environnement. L'apprentissage de la vie par la vie. J'aborde ensuite les catégories de *migrance* et de transhumance, reliées au concept d'auto-hétéro-éco-formation existentielle et expérientielle, sur lesquels je fonde l'ensemble de ma recherche. Pour terminer ce chapitre, je présente les outils méthodologiques de recueil et d'analyse des données.

Une deuxième partie propose l'exposé de mes données et leur analyse, puis la compréhension de la recherche. Dans le troisième chapitre, j'introduis un récit phénoménologique, et rapidement, je présente les deux autres données traitées. J'explique les modalités d'analyse de ce corpus de données et, à la suite de ce travail, j'expose les différentes catégories émergées des analyses pour offrir une plus grande compréhension de l'interprétation qui en est faite.

Enfin, les quatrième et cinquième chapitres font état de l'interprétation et de la discussion menées à partir de l'analyse. Je présente mes résultats visant à dévoiler le sens de mon cheminement vers un sujet plus authentique et plus relié, en perpétuel devenir. Je cherche à mettre en lien l'ensemble des éléments de ce mémoire, à exposer le sens et à extraire la connaissance des savoirs plus ou moins implicites. Ces derniers chapitres évoquent la compréhension du processus de *migrance* et de transhumance à travers la construction de mon sujet dans mes pratiques professionnelles et relationnelles par un acte de théorisation de mon analyse.

Le présent mémoire est l'accomplissement de mon immigration. Il marque la trace de mon parcours me conduisant à œuvrer pour ma vie, pour toujours être au plus près de celle que je suis et que je deviens. Il est aussi, pour moi, la confirmation de l'intelligence de mon expérience, une forme d'assumance sur laquelle m'appuyer pour accompagner d'autres personnes sur leur propre chemin de migration géographique, personnelle, professionnelle, relationnelle. Ce mémoire est, enfin, l'aboutissement de plusieurs années de migration, concrétisées par la reconnaissance de ma terre d'accueil, m'offrant, le 6 novembre 2013, la citoyenneté canadienne.

PARTIE 1

PRÉSENTATION DU CONTEXTE

Dans cette partie, j'expose le contexte de la présente recherche, son origine, ses fondements, mais aussi le type de recherche et les paradigmes dans lesquels je la situe.

Dans le premier chapitre, je présente la problématique. Je fais état du contexte m'ayant conduit à entreprendre cette recherche, j'installe les pertinences personnelles, professionnelles, sociales et scientifiques, pour finalement déterminer le problème, la question et les objectifs de cette recherche.

Dans le second chapitre, je pose le cadre épistémologique, théorique puis méthodologique. Dans un premier temps, j'introduis le type de recherche, c'est-à-dire la recherche qualitative à la première personne. Je m'appuie pour cela sur les travaux de Paillé et Mucchielli (2012). J'explique également le paradigme d'auto-hétéro-éco-formation, en m'inspirant des recherches de Pascal Galvani (2010). Afin de faciliter la compréhension de la suite de la recherche, je présente les concepts de *migrance* et de *transhumance*. Enfin, je mets en place le cadre méthodologique, dans lequel je donne les terrains et les outils de recueil des données et les outils d'analyse de celles-ci.

CHAPITRE 1
LA PROBLÉMATIQUE :
A L' ORIGINE, UN MAL-ETRE EN RECHERCHE DE SOI

*« On croit qu'on va faire un voyage,
mais bientôt c'est le voyage qui nous fait. »*

Nicolas Bouvier, 1963

1.1 INTRODUCTION

J'ai émigré au Québec, avec un statut de résidente permanente, le 8 novembre 2008. Deux ans plus tard, en septembre 2010, j'ai intégré la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR). Ce programme de recherche tombait à point nommé dans ma vie : je disposais d'une possibilité de réfléchir sur mon expérience de migrante, l'analyser, la questionner et la partager dans un cadre universitaire.

Dans ce premier chapitre, je me propose d'examiner les éléments déterminants ma motivation d'une telle recherche et de définir « le territoire de questionnement auquel s'adressera la recherche », comme le dit Bouchard (2000, p. 83). Pour déterminer ce contexte, et approcher la complexité de ce territoire, je propose d'exposer d'abord les pertinences de la présente recherche.

En premier lieu, nous prendrons connaissance de la pertinence personnelle me conduisant d'un sentiment de mal-être et d'insatisfaction de ma vie à faire le choix d'immigrer et de me transformer. Une migration géographique, et une migration vers l'autre de moi, dans un désir de vivre, d'appartenir et de me relier.

En second lieu, j'évoquerai, dans la pertinence sociale, certains enjeux de société. Une hypothèse d'immigration de nombreux français : la perte de sens; la migration comme choix (de vie, de soi, de sa propre vie); et les enjeux propres à l'immigration dans une nouvelle société.

Par la suite, j'aborderai la pertinence professionnelle. Nous considérerons le contexte multiculturel et d'accompagnement dans lequel j'évolue depuis mon entrée sur le marché de l'emploi. Nous questionnerons aussi la possibilité que mon expérience d'immigration devienne un outil d'accompagnement des familles immigrantes, et des enseignants; et celle de transformer ma pratique par l'apprentissage de différentes modalités éducatives propres aux différentes cultures et par l'appréhension des enjeux migratoires des familles rencontrées.

Enfin, la pertinence scientifique, parce que tout migrant, de façon consciente ou inconsciente, vit un renouvellement identitaire, ajoutera des savoirs aux moyens mis en œuvre pour accueillir, accompagner et faciliter l'intégration des nouveaux arrivants.

Pour terminer, je présenterai le problème, la question et les objectifs de recherche, participants à la mise en lumière du sens de celle-ci.

1.2 PERTINENCE PERSONNELLE : LA PUISSANTE SOUFFRANCE DE L'ETRANGETE

En janvier 2007, à l'aube de mes 22 ans, subséquemment à un trimestre de stage à Montréal, je rentre en France. Je termine ma maîtrise en Activités Physiques Adaptées (APA) à l'université de Grenoble. Peu de temps après, je quitte la maison familiale pour emménager dans mon premier appartement à Lyon, et débiter mon premier emploi. Je suis chargée de projets pour une association régionale handisport : j'ai pour mandat le développement des activités physiques et sportives pour les personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel, la formation au handicap des animateurs et moniteurs de sport et la communication des événements sportifs régionaux.

Lors de cette année pleine de changements, je demande ma résidence permanente au Canada. C'est un choix longuement réfléchi après deux expériences fructueuses au Québec. Cette décision répond encore à un sentiment d'insatisfaction de ma vie.

En effet, depuis plusieurs années, je navigue dans une ambivalence émotionnelle : je suis très attachée à ma famille et à mes amis, j'aime le temps passé avec eux, les soirées à refaire le monde, les promenades en montagne, les vacances à la mer, la découverte de l'architecture et des musées des villes françaises. En même temps, je me sens mal dans ma peau, je n'aime pas mon corps, je me sens seule. Je me sens étrange. C'est un paradoxe : j'aime rire, je suis très vivante et joyeuse auprès de mes amis. Mais lorsque je me retrouve seule, je vis une solitude nostalgique. Lorsque je passe une journée isolée, je me sens seule dans mon cœur. Une part de moi est insatisfaite de ma vie, loin de moi, comme en désaccord avec mes façons de faire et mes façons d'être avec les autres et avec moi-même, incapable de dire et de faire ce que je sens au fond de moi. Je me sens jugée par les gens, inconnus ou de mon réseau social, et surtout, je me juge moi-même, collée à l'image de la fille trop sage, trop studieuse, trop gentille... J'aime la façon dont le nomme Diane Léger.

Ces différents rapports à l'identité, à l'altérité et à la réciprocité engendrent des pratiques relationnelles qui, sur le plan social, demeurent très fonctionnelles : je suis gentille, conciliante, [...] cependant, on se doutera que sur le plan existentiel, ces pratiques sont rapidement devenues peu nourrissantes et très souffrantes. (2013, p. 58)

C'est de cela qu'il s'agit : ma vie, à ce moment-là, sur le plan existentiel, ne me nourrit pas.

1.2.1 Un désir de vivre

Grenoble, début des années 2000. Je suis une adolescente, je deviens une jeune femme. Je vois le monde aller, et je me sens pessimiste quant à l'avenir. Celui de la population mondiale, comptant toujours plus de conflits civils, de violence, d'agressions et d'incivilités à chaque jour; celui de la planète qui s'urbanise de plus en plus au détriment

d'espaces vierges. Je ne me considère pourtant pas écologiste, encore moins humaniste, profitant moi-même de notre société de consommation et ne m'engageant nullement dans une quelconque défense de ces causes. Je me sens d'ailleurs honteuse de ne rien faire ni ne rien dire. Pourtant, rien n'y fait, je reste chez moi et ne descend jamais militer dans la rue. Flegme? Lâcheté? Peur? Je me révolte de l'intérieur. Comme dans une crise d'adolescence tardive. Je me sens loin de l'humanité. Loin de la beauté du monde. Loin de moi.

Je ne veux pas continuer à grandir si c'est pour vivre dans la misère d'un monde noir. Il faut faire quelque chose. Mais quoi? Je devrais peut-être commencer à être plus activiste. Durant les manifestations contre L., je ne suis même pas allée manifester. Je suis un peu lâche quand même. J'ai des idées mais je ne les exprime pas. (Lundi 20 mai 2002, extrait de mon journal)

Alors je suis le cours de ma vie tranquille : lycée, sport, famille, amis. Je trouve que ma vie n'a rien de sensationnel. Mais dans le quotidien, j'y suis confortable. Je m'investis dans mes études, gage de satisfaction personnelle, de fierté parentale et d'un espoir d'une réussite professionnelle future, sans trop parvenir à entrevoir une carrière. J'ai des amis avec lesquels je vis ma vie de jeune femme. Oui, dans un sens, je l'aime bien ma vie.

Paradoxalement, je fais du sport trois fois par semaine pour conserver un sain équilibre de vie, et surtout pour contrôler mon poids. Je fais autant attention à ce que je mets dans mon assiette que je culpabilise à chaque repas d'avoir trop mangé. Je suis mal dans ma peau. Mal dans mon corps. Je ne m'aime pas beaucoup. Je trouve toujours que je manque de volonté pour contrôler mon alimentation et mon corps, loin de mon idéal. J'ai le sentiment de toujours choisir en deçà de mes capacités (études, emplois, voyages), parce que c'est la voie de la facilité, je ne risque pas d'échouer. Et je me sens seule. Les journées passées sans appel de mes amis, je me sens isolée. Je vis de grandes vagues de solitude, de tristesse, qui me submergent sans prévenir et que je ne sais expliquer. Je ne me sens appartenir à aucun groupe d'amis, je me sens étrange, exclue. Parce que je ne corresponds pas à l'idée que je me fais des jeunes de mon âge, intéressés par la fête, l'alcool, la drogue. Je n'aime pas ce que mes pairs, dans mon entourage, aiment. Et je connais peu d'adolescents attachés à d'autres passe-temps. Et pourtant j'aimerais tant faire partie de ces

groupes si branchés, joyeux, vivant à fond, me semble-t-il, leur adolescence. Mais non. J'ai le goût de conversations philosophiques et existentielles interminables, de chalets, de marches dans la montagne, de cafés et repas partagés au coin du feu. Il m'est impossible d'agir comme mes amis seulement pour me faire aimer d'eux et me sentir un peu plus appartenir au groupe. J'ai l'impression d'être considérée par tous comme une fille trop sage, qui ne sait s'amuser, inintéressante. Je voudrais être comme eux; être acceptée et aimée comme je suis, sans avoir à boire, à fumer, à danser en boîte de nuit comme eux.

1.2.2 Un désir de reliance

Je vis cette étrangeté dans une grande solitude intérieure souffrante. Ma vie, d'un regard extérieur, peut sembler attrayante. Mais à l'intérieur, elle me submerge de ma différence. Pour soigner ma solitude, je marche au soleil. Seule. Je rêve de nature. Parcourir les sentiers de montagnes, fouler l'herbe humide de la campagne, m'asseoir sur une plage et fixer l'horizon; admirer les premiers rayons du soleil d'automne dans les feuilles orangées, les premiers bourgeons des arbres, les fleurs printanières bercées par le vent. Ou encore, je marche dans la ville, inconnue au milieu de la foule. J'admire l'espace blanc des musées, la grandeur des œuvres, la beauté de l'art. L'architecture des vieux bâtiments et la lumière de la ville m'émerveillent au quotidien. Je me relie à la beauté du monde, pour ne plus me sentir loin des autres, ou de moi. Reliée au plus grand, je me sens bien. Cela me nourrit, me réjouit, me reconforte, tout en me rendant nostalgique : j'aimerais tant partager ces moments de grâce.

Mais je ne vois pas comment être reliée de cette manière dans mon quotidien. La plupart de mes liens ne me nourrissent pas comme je le souhaiterais. Je m'ennuie. Je suis triste. Je suis en recherche de quelque chose d'autre. Mais je ne sais pas de quoi. La profondeur? La légèreté? La vérité? La beauté? La liberté? Un peu de tout cela j'imagine. Et surtout, je me cherche. Moi. Je cherche à être. À devenir. À vivre pleinement. À appartenir? Parce que là, dans ma vie actuelle, j'ai l'impression de marcher à reculons, de passer à côté de ma vie. J'ai l'impression de m'éteindre de l'intérieur. Oui, en fait c'est

cela, j'ai le sentiment que quelque chose en moi ne vit pas. Un espace immense, un terrain vierge, un possible de vie vivante dont je ne mesure pas l'ampleur. Je n'arrive pas à me projeter dans mon futur proche, je n'y vois rien. C'est angoissant.

Je suis ambivalente. Je balance entre le confort de ma vie bien rangée et prévisible, et la nostalgie d'un avenir éventuellement plus heureux et coloré.

Je rêve d'une autre façon de vivre ma vie : celle de l'ici et maintenant ne me satisfait pas, plus.

Je rêve donc. D'immensité. De simplicité. D'intensité profonde. D'amour. Je rêve d'amitiés nourrissantes. Je rêve d'être authentique, fidèle à moi-même, honnête avec l'autre. Je rêve de mieux communiquer. Je rêve d'être entièrement présente à ma vie. J'ai besoin de me relier à moi, de me rapprocher de ce qui m'appelle au-dedans de moi, de mon essentiel. J'ai besoin de me relier aux autres, dans un échange libre, respectueux, bienveillant.

Que dois-je faire? Où dois-je aller pour enfin me sentir mieux? Est-ce seulement possible de toucher à ces rêves de reliance à moi, aux autres ou est-ce complètement utopique? Qu'est-ce que mon avenir me réserve? Je n'ai pas de réponse, je n'en cherche pas. Je cherche le sens de ma vie présente, et je ne sais comment lui en donner.

1.2.3 Premiers pas au Québec : à la rencontre de moi

La construction de ma décision d'émigrer est lente. Elle se construit au seuil de ma vie d'adulte. J'ai toujours eu un attrait pour le Québec, à plus grande échelle pour le Canada, ses grands espaces, sa nature omniprésente. Je savais qu'un jour, je découvrirai ce pays. Mais je n'avais jamais envisagé m'y installer.

J'ai vingt ans lorsque je voyage pour la première fois au Québec. Je participe à un camp de trois semaines pour les jeunes de 18 à 20 ans, organisé par le comité social de l'entreprise de mon père.

C'est un séjour magnifique. Une semaine de canot-camping, au rythme de la nature. De la simplicité au quotidien, la création de liens joyeux et sympathiques dans le groupe. Puis deux semaines à parcourir les routes de la province, entre nature et ville. Je goûte à la simplicité des rencontres, au partage généreux des québécois à propos de leur pays, à la grandeur des paysages, à l'émotion en moi de découvrir tout cela. La joie de rouler à travers la campagne, l'émerveillement d'un lever de soleil sur le fleuve, la douceur de la pluie sur la végétation verdoyante. Je me sens tellement bien ici, tellement proche de moi. À la fin de ce voyage, je sais déjà qu'il me faut revenir au Québec.

L'année universitaire suivante, mes responsables de stage me partagent leurs expériences de vie professionnelle et personnelle. Ils m'encouragent à poursuivre mon rêve d'expérimenter la vie québécoise. Je me sens soutenue, confirmée dans mon choix de stage au Québec, chanceuse d'être si bien accompagnée.

J'initie les démarches pour réaliser un trimestre de stage dans la Belle Province. Je contacte seulement deux milieux de stage à Montréal, dont les réponses sont positives. Et j'obtiens une bourse du Conseil Régional Rhône-Alpes. Je trouve cela simple, comme si j'étais due pour cette expérience. Tout semble concorder à m'offrir la chance de vivre trois mois au Québec.

J'arrive à Montréal à la mi-octobre 2006, pour dix semaines de stage, dans deux milieux différents. Lors de ce trimestre, je touche à une nouveauté surprenante : la liberté de faire les choses comme je l'entends. Je me laisse guider par la spontanéité des propositions d'activités, par la générosité des personnes rencontrées. Parfois seule dans mon cœur, parce que loin de ma famille et de mes amis, mais toujours proche de moi, bien entourée, découvrant un rythme de vie plus fidèle à mes besoins (mode d'alimentation, sorties, sport...). Heureuse et engagée dans ma vie d'étudiante découvrant un autre mode de vie qui, semble-t-il, me correspond plus.

Ces deux voyages sont fondateurs de ma décision d'émigrer. Je me rencontre nouvelle, vivante, dynamique, joyeuse. Portée par un élan de vivre ma vie, une curiosité du

quotidien, une possibilité de m'épanouir, d'être moi, de partir à l'aventure, d'aller à la rencontre de l'autre sans traîner derrière moi l'image de la petite fille sage, studieuse et responsable que je suis. Au Québec, je caresse la possibilité de me détacher de cette image. Je ne suis pas seulement cela. Je peux être autre. Moi-même mais différente. Une autre moi, une autre de moi. Car je suis aussi cette jeune femme rencontrée à Montréal, plus engagée, plus à l'écoute de moi-même. Je me permets d'être, de sortir de l'image reflétée par mon entourage, enfermée dans des patterns trop difficiles à changer dans mon environnement social, relationnel, professionnel d'origine. En France, je ne parviens tout simplement pas à être autrement. Je me suis construite pour répondre aux exigences de mon environnement, de ma société, pour être aimée et appartenir. Je ne peux me transformer, sortir de ce conformisme et me laisser être qui je suis sans prétendre coller à l'image que les autres ont de moi, ni à leurs attentes ou à ce que j'imagine être leurs attentes.

Au Québec, je rencontre l'autre de moi : celle qui se sent être, signifiante, vivante, à sa place.

Est-ce donc possible d'être bien avec moi? Pourrais-je vivre au quotidien cette proximité et cette fidélité à moi-même et aux autres, à la nature? Comment m'est-il possible de ne plus me sentir étrange lorsque je suis au Québec? Pourquoi est-ce que je me sens si mal en France? J'y ai pourtant « tout pour être heureuse »...

Voilà comment je me sens à l'issue de mes deux premiers voyages au Québec. Par la suite, je cherche à retrouver cet état, sans y parvenir. J'ai goûté à cette liberté, à ce sentiment d'être à ma place, d'être moi. J'ai conscience de la possibilité de me sentir bien dans ma peau et dans ma vie. Je sais pouvoir vivre à nouveau cet état-là. Et plus je me distancie de cette proximité à moi-même, plus je me sens mal. Le retour en France est difficile, souffrant. Le contraste est grand et pénible. J'ai goûté à ma vie vivante et épanouie. Je retourne dans mon autre vie : un quotidien m'apparaissant de plus en plus fermé, sans perspective d'avenir attrayant. Je rentre à nouveau dans des patterns trop connus. Je retrouve un mal-être ambiant, je me sens à nouveau mal dans mon corps, dans ma peau, triste, lasse, seule. Je perds ma joie de vivre, la curiosité, la légèreté, la

spontanéité que j'avais naturellement à Montréal. Je suis « terne », comme me le lance si bien ma mère quelques mois après mon retour du Québec, en comparaison avec sa fille si épanouie et lumineuse d'alors. Je suis submergée par un état de mal-être permanent, trop bien connu, mais qui, après avoir enfin goûté à la satisfaction de ma vie, me devient insupportable. Malgré les belles expériences vécues à mon retour (fêtes de fin d'étude, stage enrichissant à l'hôpital, déménagement à Lyon, premier emploi, saveurs de belles amitiés...), le mal-être prend trop de place pour l'ignorer.

Je désire me retrouver, me trouver, comme je me suis trouvée dans mes voyages québécois. Trouver le sourire de mon cœur qui irradiait mon corps et allégeait mon esprit. Je veux être. Encore. Comme je me suis sentie être dans ces moments-là. Créer du lien. Créer du sens. Laisser mes pas me guider vers le lieu de mon cœur.

Mais je ne sais pas faire cela en France. Comment puis-je parvenir à retrouver cet état-là sans être au Québec? Comment puis-je me retrouver, être à nouveau, dans mon quotidien?

1.2.4 Le choix de l'immigration : migrer vers l'autre de moi

S'insinue en moi l'idée de m'installer au Québec et faire de cet épanouissement vécu mon quotidien. Le germe pousse durant les mois suivant mon retour de stage. Je m'informe sur les formalités d'immigration, les démarches à suivre. Je parle de mon projet autour de moi. Je suis encouragée dans mon rêve par mes parents et mon frère qui ont eux-mêmes visité la province; par ma sœur qui s'est expatriée quelques années plus tôt à l'île de La Réunion; par mes maîtres de stage qui ont eux aussi rêvé de s'accomplir, ont écouté leurs rêves et sont heureux de leurs choix passés.

Puis la vie m'apporte la réponse attendue, ou ce que je considère comme un signe de confirmation de mon projet : un contrat d'embauche de deux ans. C'est le délai moyen de la demande de résidence permanente au Canada. J'envoie mon dossier aux services de l'immigration quelques semaines plus tard.

La petite fille mal dans sa peau se choisit pour enfin se réaliser pleinement. Mon immigration est volontaire, passeport d'un avenir meilleur. À la différence des immigrants qui fuient un régime, des conflits géopolitiques, des conditions de vie difficiles, s'arrachant peut-être à leur pays pour espérer survivre et voir leurs enfants grandir, je quitte la France, pays occidental, démocratie aux valeurs de liberté, d'égalité, de fraternité. Un pays dans lequel ma vie n'est pas en danger. Rien de comparable à la survie, mais un besoin autrement fondamental de ne pas me perdre plus que ce que je ne le suis à ce moment-là. C'est peut-être là que nos chemins se rejoignent. Tout immigrant, me semble-t-il, recherche une vie meilleure pour lui (et pour sa famille). Les raisons de l'immigration, les parcours pour y parvenir peuvent être divers et nombreux, et peut-être partageons-nous un même idéal de liberté de vivre, d'être, ou d'agir.

Je choisis donc de m'établir au Québec. Non parce que c'est un pays jeune à la recherche d'immigrants pour peupler ses terres, ni parce qu'il fait référence à la sécurité occidentale ou pour la facilité de la langue. Je choisis le Québec parce que c'est l'endroit où j'ai éprouvé ma pleine humanité, la terre où j'ai enfin sentie toute ma personne se rassembler, s'unifier. La terre où je me suis enfin sentie à ma place. Chez moi. Entièrement moi. Il est étrange ce sentiment d'appartenir au Québec, comme je ne l'ai jamais ressenti en France. Mais il est là. Le Québec m'appelle. Un élan, presque amoureux, vers un pays que je connais si peu. Une aisance à croire en un futur possible de l'autre côté de l'Atlantique. Une identification à des valeurs sociales, éducatives me paraissant plus ouvertes et respectueuses de chacun. Une opportunité enfin de me construire dans une visée ressemblant davantage à celle que je porte au fond de moi. Une simplicité à être, à advenir. Une nouvelle identité.

1.3 PERTINENCE SOCIALE : L'IMMIGRATION COMME PROCESSUS DE CONSTRUCTION DE L'INDIVIDU

Le Canada est une terre d'immigration. Les siècles passés ont vu de nombreuses vagues de migrants s'installer partout sur le territoire, et enrichir l'économie, la culture, la

population canadienne. Aujourd'hui encore, à chaque année, des milliers de personnes quittent leur pays et choisissent le Canada pour s'y établir. Au Québec, la langue est un facteur important favorisant l'installation de nombreux français. Mais que viennent-ils chercher ici, loin de chez eux, de leur famille?

Le déplacement géographique conduit le migrant à s'interroger sur ce qu'il souhaite pour ce nouveau départ (emploi, qualité de vie, retour aux études...), et par là, à s'interroger sur lui-même. Cette possible introspection est la porte ouverte à une migration d'un autre niveau, intérieure celle-ci.

Dans cette sous partie, nous nous arrêterons dans un premier temps sur les raisons qui peuvent conduire un individu, et, plus particulièrement, un français, à immigrer au Québec, et ensuite sur la migration comme facteur de transformation intérieure.

1.3.1 Où la perte de sens pousse à la migration : le cas de la France

Ces dernières années, en France, règne un climat social pesant, insécurisant. Robert Misrahi, dans son essai *Le travail de la liberté* (2008), dénonce plusieurs objets d'inquiétudes et d'angoisses de la population française. C'est une généralité soit, mais cela représente le discours d'insatisfaction, et d'angoisse entendu par nombre de personnes vivant en France.

Parmi les objets d'inquiétude, l'insécurité physique est le plus important et le plus décisif, puisque c'est la sécurité et l'intégrité du corps humain qui conditionne la vie et l'existence des sujets. [...]. L'insécurité est produite par la délinquance et par la violence. [...] il faut d'abord combattre toute violence, qu'elle soit de délinquance, de politique agressive ou de terrorisme. (2008, p. 153)

Un mécontentement, une méfiance, et un désenchantement ambiants semblant inciter le français à changer d'univers, à aller voir ailleurs si la vie y est plus douce. Misrahi encore, décrit comme suit l'atmosphère de la France.

Aujourd'hui règne en France un sentiment d'insatisfaction extrêmement profond. [...] Tous sont insatisfaits et mécontents : les gens sont insatisfaits de leur vie

matérielle et intérieure [...]. L'insatisfaction se fait aussi colère et indignation devant les injustices, la corruption et la précarité, au point que les responsables en appellent pratiquement à la révolte [...] : ils se révoltent contre la société dans son ensemble et refusent tout ce qu'elle dit être en mesure de leur proposer.

C'est cette angoisse, accompagnant le sentiment d'un avenir fermé et d'un présent figé, qui constitue le climat de « crise » que nous observons tous. (2008, p. 150)

Je suis consciente de la possible difficulté de penser la France dans cette perspective plus pessimiste pour toute personne n'ayant éprouvé la vie dans l'Hexagone. Ce pays démocratique, qui s'est tant battu pour ses droits et libertés, et dont la sécurité sociale, les nombreux droits sociaux acquis font rêver les citoyens de nombreux pays, pourrait-il porter cette ambiance teintée de morosité, d'angoisse, de violence? Je me suis souvent fait reprocher, en rapportant mon ressenti quant au climat social français, d'avoir un regard trop subjectif et partial sur mon pays d'origine. Mais les nombreuses conversations partagées avec des français de tous horizons, me font penser que cet état de crise est plus général qu'il n'y paraît à première vue. L'insécurité ressentie engendre une méfiance vis-à-vis de l'autre, et, plus particulièrement, de l'étranger. L'augmentation du taux de chômage rend difficile l'accès à un emploi à la hauteur de leurs compétences et de leur niveau d'étude pour de nombreux jeunes. Il est important pour moi de souligner ce fait et de replacer mes propos dans le contexte actuel socio-politico-économique de la France. Il est effectivement probable, voire même certain, que mon regard n'est pas objectif, et je ne m'en défends guère. Pour autant, il est, je pense, inscrit dans une réalité sociale plus large, en crise, en perte de sens, à laquelle je ne m'adresserai pas ici, puisque ce n'est pas l'objet de ma recherche. Toutefois, cette crise est, je pense, l'un des éléments favorisant le départ de nombreux français vers l'étranger, que ce soit au Canada ou ailleurs. Une perte de sens sociale, et une perte de sens personnelle les guidant à chercher plus de cohérence pour leur vie.

1.3.2 Quand migrer, c'est choisir sa vie, se choisir

L'immigration touche une part importante de la population québécoise. De toutes origines, les migrants s'installent et construisent un nouveau pan de leur vie, tant sur le plan personnel et identitaire, que familial et professionnel. Ils viennent de partout, pour des raisons diverses. Selon Mostafa Benfarès :

Les raisons de quitter son lieu d'appartenance, de partir tout simplement, demeurent variées et multifactorielles. De même pour la conception et la définition que chacun donne à ce verbe Partir. Tantôt synonyme de pérégrination solitaire, tantôt synonyme de délivrance et expression ultime d'une liberté inégalée pour aller se mesurer aux autres, au monde. (2013, p. 20)

Et à soi-même. Partir inscrit ces migrants face à un ébranlement de leur identité, pris dans des enjeux culturels, entre les valeurs de leur société d'origine, celles de leur société d'accueil, et celles qu'ils portent dans leur désir d'être.

Il est facile, je pense, d'envisager l'importance d'une transformation identitaire chez les immigrants, puisque confrontés à une nouvelle culture, un nouveau mode de vie. Peut-être l'est-il moins pour les autres migrants. Au-delà du déplacement géographique, je désigne ici comme migrantes les personnes qui travaillent à leur changement intérieur. Celui-ci peut se refléter par des transformations très concrètes de mode de vie, de pays, d'orientation professionnelle, de choix personnels. Cela peut également se traduire par une évolution des comportements relationnels, du regard porté sur soi, sur les autres et sur le monde.

Ce travail en est un de longue haleine. Il impose un choix, une volonté ferme de se rapprocher de soi, c'est-à-dire qu'«il s'agit [...] de reconnaître les vrais besoins de notre être et de trouver des moyens adéquats de les satisfaire» (Paré, 2003, p. 8). Cette migration intérieure est un choix que personne d'autre que soi-même ne peut faire. Paré dit encore, à propos du changement :

Personne ne peut imposer cette observation constante, ces prises de conscience, ni cette réflexion à un second niveau sur sa propre vie. Seul l'individu concerné peut le faire s'il décide que cela est important pour lui. Il s'agit avant tout d'un acte de

volonté (Assagioli, 1973), d'une intention arrêtée et responsable, d'un choix libre qui peut être aidé et soutenu une fois qu'il est fait. (2003, p. 4)

Comme l'auteur le dit, nous sommes libres de faire ce choix. Et même lorsqu'un migrant est obligé de quitter son pays pour des raisons vitales, il subsiste une liberté que personne ne peut altérer. Choisir de changer, c'est un peu, quelque part, se choisir. C'est choisir sa vie. Et que l'on immigre ou que l'on migre, on choisit sa vie :

On ne peut se construire sainement qu'en effectuant des choix, et en les assumant. Il me semble donc capital pour le rétablissement de la dignité de la personne migrante de restaurer cette notion de choix, en particulier de rétablir l'acte de rupture qu'est la décision migratoire comme un acte volontaire, un choix fort, significatif, un infléchissement volontaire de sa destinée antérieure. (Calin, 2003)

Cette recherche s'adresse à toutes ces personnes migrantes, portées par un même élan, un même désir, celui d'être et d'advenir. Elle tend à mettre en lumière les facteurs conduisant à choisir l'immigration pour se donner la chance de devenir ce que l'on souhaite et les conditions amenant l'individu vers cet advenir et à se construire comme sujet.

1.3.3 Migrer vers une nouvelle société

Changer de pays, c'est changer de société. C'est changer de culture. Le migrant est confronté à de nouvelles manières de faire, d'entrer en relation et donc « doit » accepter ou refuser ces comportements. Changer de pays, c'est altérer son identité culturelle,

Processus grâce auquel un groupe d'individus partageant une manière partiellement commune de comprendre l'univers, d'agir sur lui et de communiquer ses idées et ses modèles d'action, prend conscience du fait que d'autres individus et d'autres groupes pensent, agissent et (ou) communiquent de façon plus ou moins différente de la sienne. (Louis-Jacques Dorais, 2004, p. 5)

C'est confronter les fondements premiers de son identité (la culture) à de nouvelles manières de faire. Cela peut être souffrant, parfois de façon imperceptible, divisant le sujet dans ce qu'il croyait si bien connaître de lui. Cela lui demande de se redéfinir. Il doit se choisir de nouveau dans son identité connue. Ou choisir de s'identifier à la nouvelle

culture, en rejetant la sienne. Ou encore, choisir de créer sa propre identité, celle qui, par-delà les cultures d'origine ou d'accueil, correspond essentiellement à ce que le sujet est au plus profond de lui-même. Ce en quoi il croit, ce en quoi il se reconnaît. Se construire autour d'une confiance et d'une cohérence entre le lieu de soi qui désire sa vie et l'environnement dans lequel l'individu évolue. Selon Misrahi, « Le Désir-sujet (chacun de nous) commence par choisir, par poser des “préférences”, et c'est en affinant, en réfléchissant, en sélectionnant ses choix qu'il définit ses propres valeurs et, ainsi, se construit peu à peu lui-même » (2008, p. 143).

L'homme possède cette liberté de prendre du recul, de s'observer et de choisir à qui il donne autorité : à l'élan qui pousse au fond de lui, aux personnes qui composent son contexte de vie, à la société dans laquelle il évolue, à l'histoire qui le précède.

Est-ce alors cette liberté qui lui permet de se construire? Qu'en est-il lorsqu'il choisit de suivre l'extérieur, le mouvement de société et non son Désir-sujet? Pourquoi choisit-on son désir-être au détriment du besoin d'appartenir? Qu'est-ce qui m'a poussé à émigrer et à choisir mon Désir-sujet? Je me propose d'étudier ces questionnements et de déterminer en quoi elles peuvent être utiles pour d'autres.

1.4 PERTINENCE PROFESSIONNELLE : EFFETS DU PROCESSUS MIGRATOIRE SUR MA PRATIQUE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES ET DE LEURS ENFANTS ISSUS DE L'IMMIGRATION

Au cours de mon processus de *migrance* et de transhumance, je me suis également questionnée quant au sens de mon parcours professionnel. En France, j'accompagnais des personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel à accéder à une meilleure qualité de vie, à l'acceptation de leur handicap par la pratique d'activités physiques. Au Québec, j'accompagne des enfants et leurs parents à déployer leurs compétences dans un nouveau contexte culturel et dans un projet de vie renouvelé par leur immigration récente. Mes pratiques personnelles, professionnelles et relationnelles sont teintées de mon expérience de femme migrante, convertie à un désir d'être sujet, transhumante. Elles se transforment et

s'enrichissent en permanence au contact d'amis eux-mêmes en *migrance* (immigrants et/ou en cheminement personnel), des familles rencontrées dans le cadre de mon travail, de leurs processus variés d'immigration.

Nous verrons dans les paragraphes suivant, le contexte dans lequel je travaille, l'intérêt d'une telle recherche pour développer un service d'accompagnement des familles migrantes plus adapté, et, enfin, les outils de transformation de la professionnelle que je suis.

1.4.1 Contexte professionnel : une migrante parmi les migrants

D'après une étude démographique de la ville de Montréal, dans l'arrondissement Saint-Laurent de la ville de Montréal, 50,5% de la population est immigrante. Cela représente un peu plus de 8% de la population montréalaise, c'est-à-dire «La plus forte concentration d'immigrants dans la population totale» (2010, Fascicule 3, p. 4). Cela soulève divers enjeux liés directement aux mouvements migratoires.

Pendant quatre ans, j'ai animé des ateliers de psychomotricité aux enfants des écoles primaires de Saint-Laurent. En septembre 2012, j'ai été embauchée par le Centre de pédiatrie sociale de ce même arrondissement. Je travaille depuis dans un contexte multiethnique, soulevant souvent des problématiques directement liées à la situation d'immigration des personnes : difficultés migratoires (permis de travail, de résidence, demandeurs d'asile en attente de statut de réfugié), difficultés relatives à la langue, incompréhension des codes et valeurs du pays d'accueil, incompréhension des ressortissants du pays d'accueil envers les codes et valeurs des immigrants, différences d'éducation des enfants (autant au sein des familles que dans le système scolaire), difficultés d'insertion sur le marché du travail local, ...

À mesure que j'avance dans ma propre démarche de femme transhumante, j'accompagne de plus en plus les familles immigrantes, de par mon emploi, dans leurs enjeux et leurs réalités, souvent très éloignés des miens. Leur contexte d'immigration est,

en effet, souvent d'un tout autre ordre. J'ai choisis mon immigration dans une quête très personnelle de sens et de liberté d'être, mais je n'étais pas menacée dans mes droits de femme en France. La plupart des parents immigrants que je côtoie ont fait le choix de quitter leur pays pour des raisons politiques (guerre, régimes autoritaires), économiques (pauvreté, chômage, « retard » de développement économique), sanitaires (donner les soins et l'accompagnement nécessaires à un membre de la famille) ou même familiales (retrouver la famille déjà installée au Canada). Pourtant, tout comme moi, leur objectif premier, dans leur démarche d'immigration, est d'offrir à leurs enfants, et à eux-mêmes, de meilleures conditions de vie.

1.4.2 Mon expérience d'immigration : outil d'accompagnement des familles

En comprenant un peu mieux ces familles et leurs traditions, je mesure le contraste entre leur immigration et la mienne. Et le point commun de recherche d'une vie meilleure, quels qu'en soient les enjeux. Avais-je besoin de connaître la variété des chemins de migration pour goûter encore plus au mien? Pourrais-je envisager ma recherche comme outil d'accompagnement de ces communautés migrantes que je côtoie? Ces choix de vie me questionnent sur ma propre recherche. Comment le type de migration peut-il influencer différemment la construction identitaire de l'individu? Par quels moyens ma propre démarche peut-elle être utile aux parents que j'accompagne? Et de quelle façon puis-je transmettre cette expérience de construction identitaire? Les différences entre leur situation et la mienne permettent-elles de faire de mon processus de réflexion une expérience pertinente pour leur propre vie?

Malgré la distance entre leur immigration et la mienne, est-il possible de trouver un lieu de partage et d'apprentissage pour chacun? J'ai le sentiment, dans tous les cas, qu'il n'y a pas de hasard quant à mon itinéraire professionnel.

Je me questionne également sur la possibilité que ma recherche puisse, malgré ces divergences, m'aider à mieux appréhender les réalités de ces migrants et ainsi leur offrir un

accompagnement plus adapté à leurs besoins. Et peut-être même faire du Québec un lieu de déploiement de leur Désir-sujet et de leurs enfants.

1.4.3 Transformation de la professionnelle

Tout au long de mes années de travail au Québec, la professionnelle que je suis a eu la chance de découvrir de nouveaux milieux de travail, d'acquérir des outils me permettant de m'observer, d'analyser ma pratique et ainsi, petit à petit, de la transformer.

Mes démarches psychocorporelles (shiatsu et somato-psycho-pédagogie), la maîtrise en études des pratiques psychosociales et les communautés apprenantes rencontrées dans ces différents environnements ont été des éléments considérables dans la transformation de la professionnelle que je suis. En soi, j'ai l'impression que mon emploi me permet de grandir en tant que femme, autant dans ma vie professionnelle, que dans ma vie personnelle et relationnelle. C'est un terrain d'expérimentation très riche. Un lieu de remise en question de la personne que je suis. Un lieu aussi où je peux travailler à cette authenticité souhaitée pour ma vie personnelle.

L'immersion dans un milieu multiculturel vient ébranler la façon dont j'interviens dans ma pratique. Au contact de cultures variées, j'apprends les coutumes et les valeurs des familles présentes au Centre de pédiatrie sociale. Je comprends mieux l'éducation qu'ils offrent à leurs enfants, les différences notables qu'il peut exister entre la leur et l'éducation occidentale, québécoise. Cela me donne la possibilité de reconnaître leurs compétences parentales, d'adoucir aussi mon regard, de leur offrir une bienveillance apte à les accompagner dans les enjeux qu'ils rencontrent face à ce qu'il est attendu d'eux au Québec. Par mon expérience auprès des enfants de maternelle, je connais les critères sur lesquels les enseignants éprouvent souvent de la difficulté avec les enfants issus d'une immigration récente (manque d'autonomie, retards de stimulation globale, motricité fine ou globale faible, difficultés face à la séparation du parent et du respect des règles de vie en communauté, méconnaissance de la langue française...). Cela m'ouvre à mieux informer

les parents de ce qui est attendu de leurs enfants, à faciliter leur intégration à l'école. Peut-être cela pourrait-il aussi permettre aux enseignants de mieux appréhender les différences culturelles d'éducation, et ainsi avoir une approche bienveillante d'information des parents.

D'après le rapport régional de *l'Enquête sur la maturité scolaire* réalisée par l'Agence de la Santé et des Services Sociaux de Montréal,

L'analyse des résultats de Montréal par territoire de CSSS révèle que ceux de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent, du Sud-Ouest-Verdun et d'Ahuntsic et Montréal-Nord comptent la plus grande proportion d'enfants vulnérables dans au moins un domaine de maturité scolaire, soit plus de 40%» (2008, p. 2).

De plus, une deuxième étude, de la Direction de la Santé Publique de Montréal (DSP) et de l'Agence de la Santé et des Services Sociaux de Montréal (ASSS), *Enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais, Qu'en est-il des enfants issus de l'immigration?*, indique qu'

Historiquement, les variables d'immigration comme le pays de naissance ou la langue maternelle sont souvent liées de façon intrinsèque à d'autres variables comme la défavorisation, l'insertion économique, le réseau familial et social ou encore la connaissance et l'utilisation des services. (2012, p. iii)

J'observe fréquemment, chez les enfants que j'accompagne, des problématiques reliées à l'immigration ou aux différences culturelles, essentiellement dans les champs suivants : première séparation parent-enfant tardive, autonomie, développement cognitif et langagier, habiletés sociales et de communication. Les conditions de vie de l'enfant, découlant directement d'une intégration non réussie, peuvent aussi affecter son développement.

Un grand nombre d'entre eux grandissent au sein de familles touchées par divers problèmes socioéconomiques (obstacles culturels et linguistiques, chômage ou sous-emploi, isolement social, analphabétisme, discrimination ou participation communautaire limitée). (DSP et ASSS, 2012, p. 14)

Ces multiples éléments liés aux enjeux culturels éducatifs auprès des enfants immigrants, m'amènent à reconsidérer ma manière d'accompagner ces enfants et leur

famille. Toujours selon la Direction de la Santé Publique de Montréal et de l'Agence de la Santé et des Services Sociaux de Montréal :

Il est généralement admis que les enseignants et les intervenants en petite enfance observent des différences dans le développement des tout-petits selon l'identité culturelle des familles et la perception qu'ont les parents du rôle de l'école ainsi que de leurs attentes à l'égard de leur enfant. Un parcours migratoire difficile et une intégration à la société d'accueil non réussie peuvent créer un stress pour toute la famille et avoir des conséquences défavorables sur le développement des enfants. (DSP et ASSS, 2012, p. V).

Pour accompagner au mieux les familles, je ne peux donc plus envisager l'éducation seulement à partir de la vision occidentale que j'en ai. Je dois prendre en compte les mœurs des parents avec lesquels je travaille, pour ainsi mieux les outiller à ce que l'on attend d'eux et de leurs enfants à leur entrée en maternelle au Québec et mieux les informer sur le système d'enseignement dans la province.

Je deviens plus souple, plus ancrée et aussi plus assumée dans ma pratique professionnelle. Je me sens aussi plus à l'écoute des récits d'immigration des parents, touchée moi-même par ce choix particulier de vivre loin de sa famille, de ses amis, de sa culture. Et même, parfois, le simple fait de me savoir immigrante, établit un premier lien de confiance avec les parents, et, ensuite, un espace de partage de nos expériences singulières, qui trouvent ici un lieu de commune humanité. Ces dialogues sont formateurs, je crois, autant pour eux que pour moi.

1.5 PERTINENCE SCIENTIFIQUE : POUR UN ACCOMPAGNEMENT GLOBAL DU MIGRANT

Mon propos souhaite faire émerger le sens de mon processus migratoire en tant que vecteur de construction de mon identité de sujet. Il m'apparaît évident que mon expérience est source de savoirs et de connaissances généralisables à un certain type de population migrante : mettre en lumière les conditions de construction de soi à partir d'une expérience de *migrance* et de *transhumance*; montrer la potentialité de transformation des sphères professionnelles et relationnelles à travers ce déplacement géographique, interrelationnel et

intérieur. J'espère, par l'écriture de ce mémoire, en prendre acte et transmettre ces savoirs aux personnes intéressées par le sujet de l'immigration en lien avec le renouvellement de soi et de ses pratiques. J'aspire également, par cette réflexion, à enrichir les outils d'intégration des migrants dans les sociétés d'accueil afin qu'ils soient plus adaptés au profil de chaque situation.

1.5.1 Un renouvellement identitaire

Nous l'avons vu dans la pertinence personnelle, le choix de changer de pays s'est imposé par un élan plus grand que moi, un élan vers ma vie, vers mon Désir-sujet.

Assurément, quelque chose m'a poussé à immigrer. Et, de façon globale, tous les immigrants portent un projet pour leur vie en changeant de pays. Peut-on penser qu'au-delà du projet réfléchi, quelque chose d'invisible encourage l'individu à se déplacer? Qu'existe-t-il de plus grand que lui qui le pousse à partir, à quitter confort du connu, famille et amis, pour se rendre vers un inconnu et un avenir incertains? Existe-t-il un type d'immigration particulier, dont le projet, autre que le rapprochement familial, la fuite de régimes politiques, l'accès à une société plus riche, serait celui de se construire soi-même comme sujet, libre, responsable, authentique? Le processus migratoire, composé de *migrances* et de transhumances, conduirait-il à un rapprochement de soi-même? En accompagnant son errance et sa souffrance vers une renaissance, le migrant recentre son attention autour de son Désir-sujet, son désir-être. Serait-ce là ce que le migrant chercherait en quittant son pays d'origine?

Aussi au contact de cette terre d'accueil, je me rencontre nouvelle, je me construis nouvelle. Alors si, en immigrant, en changeant de pays, en changeant de culture, je renouvelle mon rapport à moi, aux autres et au monde, je me transforme, est-il possible que cela soit le cas pour d'autres migrants? Pouvons-nous poser l'hypothèse que, quel que soit le pays d'origine, l'établissement dans un nouvel environnement interfère sur l'identité du migrant? La rencontre d'un espace, d'une culture, d'un mode de vie, de coutumes, d'une

(ou plusieurs) langue différents agit sur le mode personnel, relationnel et professionnel de l'individu. Celui-ci est en interaction constante avec cette nouveauté, confronté à celle-ci, dans un apprentissage permanent du fonctionnement de la société dans laquelle il s'établit. Pour lui-même intervenir dans ce nouveau contexte, le migrant doit s'ajuster constamment, et essentiellement au niveau professionnel et relationnel. Chaque pays possède ses propres codes sociaux, qu'il convient de connaître et de reconnaître si l'on veut s'intégrer dans la société. L'individu se transforme donc. Consciemment ou inconsciemment, il ne peut plus être tout à fait le même qu'il était dans son pays d'origine. Il est ébranlé dans son devenir, dans son identité, autant individuellement, professionnellement, que relationnellement.

1.5.2 Questions autour de l'accueil et de l'accompagnement de nouveaux arrivants

Comme nous l'avons vu dans la pertinence professionnelle, les facteurs invitant à faire le choix d'immigrer sont variés, propres à l'individu et à la société dans laquelle il vit. De nombreux services existent pour faciliter l'installation des nouveaux résidents permanents au Québec : cours de français, ateliers sur la recherche d'emploi, le logement, les démarches administratives à accomplir à leur arrivée sur le territoire. Des services très pratiques, mais aussi, d'une certaine manière, restreints. Ils sont effectivement réservés aux résidents permanents. Qu'en est-il des services pour les autres immigrants? Permis temporaires, demandeurs d'asile, réfugiés... Certains centres communautaires offrent de l'aide à ces personnes pour les informer au mieux des démarches à entreprendre.

Aussi les services proposés se contentent souvent d'aiguiller les migrants vers ces formalités administratives. Les nouveaux arrivants pourraient-ils également être accompagnés dans les enjeux culturels et personnels qu'ils rencontrent en quittant leur pays? Comme je l'ai souligné plus haut, l'immigration en est une également au niveau personnel, intérieur. Des questionnements profonds, mettant en jeu l'identité même du migrant, peuvent avoir lieu. Ils sont importants à prendre en compte, et, parfois, le contexte de nouveauté dans lequel l'individu arrive, ne lui permet pas de prendre de la distance avec ces questionnements, ni de trouver les outils nécessaires pour l'aider à y répondre, à

entrevoir des solutions concrètes aux enjeux soulevés. Il me semble alors primordial d'offrir aux personnes qui font le choix de changer de pays, et de vie, un accompagnement à la hauteur des transformations vécues par leur déplacement.

Le présent mémoire pourrait-il ainsi être source de réflexion pour leur proposer des services plus adaptés à leur nouvelle expérience?

1.6 PROBLEME DE RECHERCHE

L'immigration est souvent entendue comme un changement de pays. En cela elle porte des enjeux d'acculturation, c'est-à-dire l' « ensemble des phénomènes qui résultent du contact direct et continu entre groupes de cultures différentes » (J-Y. Capul, O. Garnier, 1994, p. 116). Le nouvel arrivant doit s'acclimater à une nouvelle société, à un nouvel environnement; il doit s'adapter à des modes de penser et d'agir différents.

Comme nous l'avons vu dans les paragraphes précédents, j'envisage l'immigration, dans cette réflexion, d'une toute autre manière. Parlons même de migration. Plus que le passage d'un pays à un autre, sans le nier, c'est, pour moi, la conversion d'un mal-être à un désir d'être et d'advenir.

Cette recherche tend à étudier et à faire partager au lecteur la manière qui m'a conduite à transformer mon mal-être en désir-être, c'est-à-dire en sujet en devenir, et à transformer mes pratiques psychosociales (personnelles, relationnelles, professionnelles). Je me penche également sur les conditions favorisant le devenir-sujet à travers un processus de *migrance* et de transhumance. Un point de départ situé dans un certain mal-être, une insatisfaction de la vie, ou, comme le nommerait Caroline Quignolot-Eysel (1999), une *errance, une souffrance* de pressentir ne pas vivre suffisamment ma vie. Je n'étais pas malheureuse en France : je vivais une solitude et un mal-être conjointement à un plaisir de vivre, un amour pour la beauté de mon environnement, mes liens à ma famille, à mes amis, à la nature. Il me fallait partir pour me trouver, pour apprendre à être et à oser être. Aller à l'extérieur, pour toucher à mon intériorité.

Est-il possible, dans un processus de *migrance* et de *transhumance*, de métisser mes deux cultures et de construire une nouvelle identité, plus proche de mon Désir-sujet? Comment puis-je faire coexister ces deux identités pour en construire une plus singulière et pourtant adaptée à la société dans laquelle je vis? Comment conjuguer la socialisation québécoise à la socialisation française tout en restant et en devenant moi? Comment me permettre d'adhérer à de nouvelles valeurs tout en conservant les valeurs essentielles de mon identité héritée, celles que je reconnais encore comme miennes? Il me semble que réussir ce métissage serait gage d'une plus grande liberté, une construction d'un nouveau système de valeurs, propre à l'individu migrant, au carrefour de mes deux cultures. Serait-ce une voie de passage à la construction du sujet?

La présente recherche vise également à développer mon accompagnement à la construction de soi, permettant d'outiller et d'accompagner ces personnes pour s'intégrer au mieux à la société tout en déployant leur sujet. Dans d'autres termes, accompagner la naissance de l'être singulier dans le monde. Une réflexion à leur partager pour donner autorité à leur Désir-sujet, au-delà des attentes des sociétés d'origine et d'accueil, tout en facilitant l'adaptation sociale. Préserver et laisser émerger l'essence de l'être dans un métissage socio-culturel singulier.

1.7 QUESTION DE RECHERCHE

D'un mal-être au désir d'être (et d'advenir): comment et à quelles conditions mon processus de migrance et de transhumance participe-t-il de la construction de moi, comme sujet, de mes pratiques professionnelles et relationnelles?

1.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE

Identifier, dans mon propre cheminement de *migrance* et de *transhumance*, les facteurs participant au désir d'être (migrer, me transformer), les conditions facilitant à la

construction identitaire et ses implications autant personnelles, relationnelles, sociales que professionnelles.

Comprendre les éléments favorisant la conversion du mal-être au désir d'être et d'advenir (de la petite fille aliénée à la femme-sujet).

Déterminer l'intérêt d'une réflexion et d'un partage de mon expérience de construction identitaire, dans une démarche de *migrance* et de transhumance, pour enrichir la pratique de certains migrants, des sociétés d'accueil, et des sociétés d'origine, et soutenir le déploiement de leur Désir-sujet.

1.9 CONCLUSION

J'ai exposé ici le contexte dans lequel est apparue ma question de recherche. Nous explorerons, dans le chapitre suivant, les paradigmes dans lesquels elle se situe, ainsi que les terrains de recherches exploités pour recueillir les données et les outils méthodologiques utilisés pour les analyser.

CHAPITRE 2

CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE, THÉORIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE : LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ MIGRANTE

*«Chacun d'entre nous doit se frayer un chemin entre les voies où on le pousse,
et celles qu'on lui interdit ou qu'on sème d'embûches sous ses pieds;
il n'est pas d'emblée lui-même,
il ne se contente pas de «prendre conscience» de son identité,
il l'acquiert pas à pas.
L'apprentissage commence très tôt,
dès la première enfance.
Volontairement ou pas,
les siens le modèlent, le façonnent,
lui inculquent des croyances familiales,
des rites, des attitudes, des conventions,
la langue maternelle bien sûr,
et puis des frayeurs, des aspirations,
des préjugés, des rancœurs,
ainsi que divers sentiments d'appartenance
comme de non-appartenance.»*

Les identités meurtrières, Amin Maalouf, p. 33

2.1 INTRODUCTION DU CHAPITRE

La présente recherche se situe dans un contexte de formation par l'expérience de la vie. L'individu se construit par ses pratiques personnelles, professionnelles, sociales. Cette formation de la vie par la vie, nourrit le désir d'être et d'advenir, la quête existentielle et identitaire. Les événements, qu'ils paraissent marquants ou insignifiants, offrent un terrain riche d'apprentissages. L'homme apprend sur et à travers lui (auto), il apprend sur et à travers les autres (hétéro), il apprend sur et à travers le monde (éco).

Ce chapitre est consacré à l'exploration de la posture épistémologique dans laquelle je situe ma recherche dans le but d'amener le lecteur à mieux situer ma pensée et à mieux comprendre le développement de celle-ci. Selon Marie Beauchesne,

Il ne suffit pas de produire des connaissances, encore faut-il, comme chercheur, pouvoir se situer dans l'univers des courants de production de savoirs et connaître quelle représentation de l'humain, quel rapport à la connaissance et quels postulats de recherche sous-tendent cette même production de savoirs. (2012, p. 7)

Il s'agira alors, dans un premier temps, de considérer la recherche qualitative à la première personne, privilégiée par le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski. Dans un deuxième temps, j'exposerai le paradigme d'auto-hétéro-éco-formation existentielle et expérientielle à partir duquel ce mémoire est construit. Je développerai ensuite les concepts de *migrance* et de *transhumance*, essentiels pour éclairer l'ensemble de mon propos. Pour terminer, j'expliquerai les outils méthodologiques utilisés pour recueillir et analyser mes données.

2.2 POUR UNE RECHERCHE QUALITATIVE À LA PREMIÈRE PERSONNE

Depuis le début des années 80, les sciences humaines ont vu se déployer de nombreux outils de collecte et d'analyse des données qualitatives. Parmi eux, je retiens particulièrement les travaux de Pierre Paillé et Alex Mucchielli, chercheurs estimables dans le domaine des sciences humaines et sociales, concernant l'analyse qualitative. Je m'appuie sur leur ouvrage, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2012), pour présenter la recherche de type qualitatif. Nous verrons ensuite le lien établi entre la recherche qualitative et la recherche à la première personne.

Dans un premier temps, je souhaite présenter ici la recherche qualitative dans sa perspective de construction de sens et de subjectivité. Je mettrai ensuite en évidence l'approche à la première personne au sein de ce type de recherche, utilisant la subjectivité du sujet-chercheur afin de produire le sens et de nouveaux savoirs. Pour initier cette démarche, considérons d'abord, dans ce type de recherche, que le praticien et le chercheur

sont une même personne. En effet, le chercheur tire sa problématique de sa propre pratique. Il est au cœur de sa recherche, et devient lui-même source de réflexion, de création de savoirs et de connaissances. Le sujet (entendu ici comme l'individu libre et autonome relié à lui-même, aux autres et au monde) devient l'objet de sa recherche. À partir de son expérience unique, singulière, il conçoit un savoir commun, universel, reconnu, contenant une pertinence personnelle, professionnelle, sociale et scientifique. D'après l'expérience vécue, le praticien-chercheur élabore ses idées issues d'une réflexion poussée à propos de sa pratique. Cette réflexion ouvrira sur une problématique qui le questionne.

2.2.1 Une construction de sens : vers un paradigme compréhensif et interprétatif

La recherche qualitative s'inscrit épistémologiquement dans un paradigme compréhensif et interprétatif. L'être humain cherche à donner du sens à ce qu'il vit. Il veut mieux comprendre son environnement et les individus qui l'entourent, il cherche à mieux se comprendre lui-même, ses actions, ses comportements, ses pensées. Il fait du sens à partir de ce qu'il connaît et de ce qu'il a expérimenté.

L'approche phénoménologique est souvent associée au paradigme compréhensif, puisqu'en décrivant l'expérience telle qu'elle a été vécue dans la réalité de l'individu, elle permet d'en dégager le sens que celle-ci a pour lui. Paillé et Mucchielli affirment que

Nous devons en effet [...] chercher le sens et non pas l'explication, car l'explication cache le sens. L'attitude phénoménologique se caractérise donc par le recours systématique à la description du vécu sans y substituer un mécanisme explicatif. [...]. La phénoménologie s'efforce d'explicitier le sens que le monde objectif des réalités a pour nous (tous les hommes) dans notre expérience (partageable). (2012, p. 41)

Dans le cadre d'une recherche qualitative, inscrite dans un paradigme compréhensif, selon une approche phénoménologique, le chercheur, exposé au plus proche de l'expérience vécue par le sujet, tend donc à donner du sens à celle-ci, afin d'en faire jaillir une connaissance. L'approche phénoménologique «se caractérise par un retour à l'expérience, aux choses elles-mêmes — [...] le problème, la question, l'enjeu d'une pensée- et par une

démarche descriptive.» (Boutin, p2). Le chercheur explore le phénomène extrait de sa pratique afin d'en révéler le sens. Comme le soulignent Paillé et Mucchielli, « *L'approche compréhensive postule également la possibilité qu'a tout homme de pénétrer le vécu et le ressenti d'un autre homme* » (2013, p. 40). À partir de ce qu'il a lui-même expérimenté au cours de sa vie, le praticien-chercheur peut tirer du sens de l'évènement vécu et relaté par une autre personne, ou, dans le cadre d'une recherche à la première personne, par lui-même.

2.2.2 La subjectivité dans la recherche qualitative

La recherche qualitative relève essentiellement d'une réflexion cognitive menée par un individu historiquement, socialement, culturellement, professionnellement et personnellement ancré. Lors de l'analyse de ses données, l'apprenti-chercheur, comme nous l'avons vu plus haut, tend à construire du sens. Mais le sens ne peut être complètement objectif. En effet, le chercheur analyse et interprète son corpus, d'abord en fonction de sa question de recherche (le sens est donc orienté dans une perspective bien précise), mais aussi en fonction de l'individu qu'il est lui-même. Cela implique donc une analyse et une interprétation en fonction des diverses connaissances qu'il possède déjà, ainsi qu'en fonction du contexte dans lequel il s'inscrit. Le chercheur ne peut se départir de ce qui l'habite, de son vécu, de ses expériences qui l'amènent à questionner, ainsi qu'à étudier son projet de recherche. Selon Paillé et Mucchielli,

Il importe par conséquent d'être attentif au fait que l'analyse parle bien souvent autant de l'analyste, de sa société et de sa culture que du phénomène analysé. [...] L'expérience du sujet relève autant des sphères personnelle, sociale que culturelle, et elle se construit progressivement au fil des interactions avec l'objet, l'autre, l'évènement [...]. L'objet n'est donc jamais saisi purement, directement, sans équivoque, pour ce qu'il est, mais à travers le sens qu'il revêt pour le témoin, dans les contextes qui sont les siens et ceux de sa société, sa culture. (2012, p. 62)

L'interprétation que le chercheur fait, le sens qu'il donne à son matériau ne peut être indépendant du sujet-chercheur qu'il est, celui qui a grandi et se place dans une société, une

histoire, une culture, une identité données, un environnement physique, relationnel, géographique particulier. Ce contexte pluriel détermine sa façon de conduire sa réflexion, qui sera forcément différente de celle qu'aurait conduite un autre chercheur pour une même question. En cela, la recherche qualitative telle que je la propose dans le cadre de ma recherche, donne une place importante à la subjectivité du chercheur, c'est-à-dire, ici, moi-même. D'après Deslauriers et Kérisit, « Ancrée dans le quotidien et dans l'expérience des relations sociales, la recherche qualitative reconnaît la subjectivité des données collectées et l'utilise même pour faire émerger le sens d'un phénomène » (1992, p. 95).

Le chercheur observe, étudie, analyse et interprète ses données selon son propre point de vue. Et même, dans le cadre d'une recherche qualitative à la première personne, il est au cœur de sa recherche : simultanément acteur, observateur et chercheur. Il ne peut être plus subjectif que placé si proche de sa question.

Toutefois, la subjectivité reconnue par la recherche qualitative ne signifie pas pour autant une recherche dénuée de cadre, de cohérence. Pour inscrire la recherche à la première personne dans une création de savoirs et de connaissances, il est indispensable que le chercheur demeure tout aussi rigoureux : il y a « nécessité d'une implication contrôlée, d'un engagement personnel judicieux » (Moustakas, 1973, p. 140). Sans cadre ni organisation, le chercheur risquerait de tomber dans ses failles, d'exprimer des jugements de valeur, de rester coller sur son vécu sans parvenir à en extraire le sens. La distance pourrait être plus difficile à placer pour observer le matériau de recherche avec un nouveau regard. Ainsi, bien qu'une grande place soit accordée à la subjectivité, le chercheur se doit, après avoir plongé dans son récit phénoménologique, d'établir une certaine distance avec son sujet de recherche (lui-même) et ainsi permettre une meilleure analyse de celui-ci. Il lui faut être capable de s'observer dans un nouvel espace, même teinté de sa propre histoire, de sa culture, de son contexte de vie. « Être objectif, ici, c'est percevoir les attitudes, les croyances, les sentiments, d'un individu tels qu'ils existent pour lui au moment où il les expérimente, c'est le percevoir comme un tout, une unité » (Moustakas, 1973, p. 134).

Après avoir décrit l'évènement de façon phénoménologique (voir 2.5.1.1), tel qu'il a été vécu, sans l'interpréter, sans chercher à l'expliquer, le chercheur peut alors poser un nouveau regard sur son récit, puis en faire émerger le sens.

2.2.3 Pour un point de vue en première personne

Il me semble impératif de souligner ici l'aspect particulier de la recherche qualitative à la première personne : comme nous l'exprimions plus haut, le sujet-chercheur est lui-même au cœur de sa problématique. La recherche à la première personne prend son origine dans une motivation intrinsèque, c'est-à-dire puisée au plus profond du sujet-chercheur, dans l'expérience de sa vie, émergeant d'un questionnement de sa pratique professionnelle, sociale, personnelle. Il a lui-même vécu l'expérience qu'il décrit, qu'il analyse et qu'il interprète. Le sujet devient alors l'objet de sa recherche. Ils coexistent, se déterminent l'un l'autre, offrant une place à la conscientisation et à la compréhension de ses actes, à la possibilité de prendre part activement à sa propre vie : devenir et être un sujet libre et acteur de sa vie. Il construit donc ici un savoir à partir de son propre vécu, pertinent socialement, scientifiquement, personnellement et professionnellement.

L'utilisation de la première personne dans la recherche en sciences humaines est une mise à nu du chercheur. Il se dévoile, s'ouvre entièrement et profondément pour donner sens à son projet de recherche. Le praticien-chercheur donne tout de lui, il se lance avec passion et détermination, se laisse toucher par les sensations, expériences et sentiments vécus pour en établir une connaissance. Il s'engage pleinement, dans sa vie personnelle, professionnelle, sociale, à chercher au plus profond de lui-même, à mettre en lumière un lieu de lui, parfois souffrant, ou tout du moins problématique, quelque chose de profond qui pousse en lui. Le chercheur est lui-même à l'origine des savoirs émergeant de ses diverses pratiques que ce type de recherche tend à éclaircir. C'est une recherche ancrée dans un processus de transformation, un formidable travail sur soi : s'il n'accepte pas les changements vers lesquels sa recherche le porte, celle-ci ne pourra aboutir. Le processus est un long chemin de réflexion sur soi, sur les questionnements qui portent la recherche du

praticien. Il est amené à déplier, examiner, interroger au plus près ses pratiques, et donc à discerner ses comportements, ses façons d'agir, ses modes relationnels, professionnels dont il n'avait pas forcément conscience jusque-là. Ces différentes prises de conscience sont importantes dans le cheminement du chercheur. Elles l'invitent à se transformer, à reconsidérer ses agir, son mode de pensée. À être différent, à faire différemment.

La recherche qualitative à la première personne, telle que déployée dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR, ouvre cette possibilité de rapprocher le praticien-chercheur du sujet de sa recherche. Il est conscient et responsable de sa démarche et de la rigueur apportée au processus de recherche. Il devient alors possible d'envisager une recherche qualitative et subjective comme l'émergence d'un savoir scientifique connu et reconnu par une communauté scientifique.

Le praticien-chercheur, dans une posture qualitative et subjective, décrit donc sa vérité, son expérience singulière, dans une approche phénoménologique pour composer un savoir qui lui est propre mais qui peut aussi être utile à ses pairs. Son discours viendra résonner auprès de ceux concernés par les questions soulevées dans la recherche. Cela donne une multitude de réponses possibles et variées.

Toujours dans le cadre d'une recherche qualitative et subjective, Pierre Vermersch, (psychologue et psychothérapeute de formation, fondateur de l'entretien d'explicitation) distingue l'état « d'être en recherche » de celui de « faire de la recherche ».

Être en recherche veut dire innover, se documenter, réfléchir sur ses pratiques, et ne suppose pas une démarche de recherche scientifique réglée comme le veut "faire de la recherche" au sens de l'activité d'un chercheur professionnel et des activités de thèse. (2012, p. 80).

Cette pensée est inspirante : être en recherche est un processus de créativité et de transformation de sa propre vie : le sujet transforme l'environnement tout en se laissant, de la même manière, transformer par celui-ci.

2.3 POUR UN PARADIGME D'AUTO-HÉTÉRO-ÉCO-FORMATION EXISTENTIELLE ET EXPÉRIENTIELLE

J'oriente ma recherche dans une perspective d'auto-hétéro-éco-formation existentielle et expérientielle. La vie, le quotidien, sont des terrains riches d'apprentissages, autant sur soi-même (auto), que sur les autres (hétéro), sur le monde et l'environnement dans lequel on se situe (éco). C'est un terrain de formation, et, par là, un terrain d'autoformation. Autrement dit, pour Pascal Galvani,

La formation désigne ici le processus vital et permanent de mise en forme par interaction entre soi (auto), les autres (socio, hétéro, co) et le monde (éco). L'autoformation se définit alors comme la prise de conscience, la compréhension et la transformation par le sujet de cette interaction. C'est la transformation du rapport à soi, aux autres et au monde. (2010, p. 60)

Galvani considère alors l'autoformation comme l'interaction du sujet avec son environnement et avec la société (les autres). À ce titre, il n'y a pas de formation sans sujet formé. Il est donc difficile de dissocier la formation de soi à soi, de la formation par l'interaction aux autres et à l'environnement. Je voudrai toutefois insister sur ces deux éléments en les traitant séparément de l'autoformation, afin d'établir la singularité de ces apprentissages dans un contexte migratoire. J'exposerai alors dans le propos suivant trois niveaux de formation : l'auto-formation comme formation de l'individu par l'ensemble des expériences vécues (se former par soi); l'hétéro-formation comme formation de l'individu par son contact permanent avec autrui, et avec sa société (se former par l'autre); l'éco-formation comme apprentissage transmis par le monde, l'environnement (se former par le milieu), c'est-à-dire «l'ensemble des éléments qui entourent un être vivant» (Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 2012, p9), soient les environnements physique, politique, économique et socioculturel. Enfin, j'ajouterai qu'il existe une rétroaction dans ces niveaux de formation : l'individu change au contact des autres et de son environnement; mais il a lui aussi un impact sur eux : autrui et l'environnement se transforment par l'action et l'évolution de l'individu.

Dans cette sous-partie, nous explorerons cette approche d'auto-hétéro-éco-formation tel que je l'utilise dans la présente réflexion. Je vise à éclaircir les différents aspects dans lesquels je situe ma recherche, soit l'acte de migrer comme auto-hétéro-éco-formation existentielle et expérientielle.

Le processus migratoire, tel que nous l'avons vu dans l'énoncé de la problématique, apparaît comme un déplacement géographique d'un pays à un autre, de visites au pays d'origine ancrant dans une réalité les changements réalisés dans le pays d'accueil (transhumance), mais aussi comme un mouvement de transformation intérieure répondant à plusieurs étapes (processus de *migrance*). En m'inspirant des travaux de P. Galvani, nous pouvons considérer ce mouvement à partir de trois niveaux d'auto-formation et de transformation, formulés ci-après.

2.3.1 L'auto-formation

Pour commencer, ce premier niveau de formation est celui d'apprentissage de la vie par la vie, et tout au long de celle-ci. Toute expérience, au cours de la vie, qu'elle soit personnelle, relationnelle, professionnelle, conduit le sujet à faire des apprentissages que Galvani définit comme

La mise en forme et en sens, d'une expérience. De fait l'expérience est un apprentissage, même si le savoir qui y est contenu reste implicite. L'apprentissage dans la vie est une autoformation où le sujet donne forme (Galvani, 2010) et construit lui-même son savoir à partir de l'expérience vécue. (2013, p. 117)

Il se forme à travers ses pratiques, et celles-ci le transforment. L'individu apprend de ses réussites, de ses échecs, de ses joies, de ses peines. La vie le met à l'épreuve, et, parfois, à force de répétition, il renouvelle ses manières d'être et d'agir. Ces nouveautés lui offrent l'espace de réflexion et d'analyse de sa pratique pour extraire les savoirs contenus dans ce qu'il fait et sait déjà, ou ce qu'il ne fait pas et souhaiterait faire. Il lui est possible d'avoir la distance nécessaire pour s'observer dans l'action, et, petit à petit, transformer sa pratique de

manière consciente et impliquée. Le sujet, finalement, apprend et se transforme à partir de sa vie, de sa propre expérience (auto).

La transformation peut s'ancrer dans un déplacement de soi, dans soi, à la rencontre des parts cachées, niées à l'intérieur parce qu'elles ne trouvaient pas d'espace de liberté suffisamment grand pour exister. La migration, comme elle impose une certaine forme de solitude, incite à l'introspection et à la quête de soi. Pour Fatiha Kémat ce sont

Des solitudes pleines et réflexives, plus ou moins bien vécues, mais qui sont le creux nécessaire à des temps de distanciation de soi. Le sujet devient son propre objet d'observation, dans son rapport à lui-même, dans son rapport à l'expérience interculturelle et à l'environnement. (2012, p. 12)

Le sujet se met en recherche. Que veut-il pour sa nouvelle vie? Comment construire celle-ci? Qui veut-il être? De ce fait, le processus migratoire initie une forme d'introspection, de questionnement, et ainsi, la rencontre de soi-même. Ce processus réflexif existentiel peut amener l'individu à poser un nouveau regard sur ses pratiques, à s'enrichir des nouveaux modèles proposés pour, encore une fois, se former par son expérience et transformer celle-ci.

2.3.2 L'hétéro-formation

Le second niveau de formation est d'ordre social (hétéro). Le migrant s'expose à la rencontre des autres, inconnus, d'une nouvelle société, d'une nouvelle culture, de nouvelles manières de faire, de vivre. Il côtoie la «population autochtone, porteuse de la culture locale, et une autre population plus récemment arrivée, qui porte des traditions différentes» (Amin Maalouf, 1998, p. 49), et tout particulièrement celle originaire de son propre pays. Ces rencontres sont propices au dialogue intérieur et extérieur. Elles questionnent, elles enrichissent, elles transforment. Elles sont à l'origine de réflexions intenses, de contradictions, de conflits intérieurs mais aussi de conflits interculturels, de rêves, de volonté de reliance (voir chapitre 1, 1.2.2). Elles mobilisent le sujet vers une certaine acculturation, rejetant parfois la culture d'origine, pour se fondre au mieux dans la masse de

son pays d'adoption. Pour s'«intégrer». Mais à quel prix? En tentant au mieux de passer inaperçu, le migrant en perd sa singularité, et la richesse que celle-ci pourrait apporter au pays d'accueil. D'autres migrants rejettent la culture d'accueil et se replient sur la leur, refusant ainsi de s'ouvrir à la nouveauté d'un système de valeurs inconnu et soulevant l'angoisse de, justement, perdre leur identité. Ou de risquer que leurs enfants grandissent sans connaître leur culture d'origine, devenant des enfants du pays d'accueil, et indiquant alors le fossé culturel construit entre leurs parents et eux.

Une autre voie possible est celle de l'expérimentation des valeurs de la société d'accueil, les confrontant à celles du pays d'origine, pour enfin construire un nouveau système : celui propre à l'individu. Le migrant peut alors créer un métissage des cultures qu'il côtoie, associant les caractéristiques des unes et des autres qui lui offrent une plus grande liberté, un rapprochement de son essentiel. Ce métissage de cultures permet ainsi de s'ouvrir à l'autre tout en conservant sa singularité. Aussi, cette nouveauté donne l'occasion de rencontrer l'autre tel qu'il est, et de se rencontrer soi dans des territoires vierges, inconnus. Le migrant rencontre le neuf en lui ou retrouve ce qui poussait tant à l'intérieur de lui mais qui ne parvenait pas à s'exprimer dans son milieu d'origine, parfois pour lui aliénant. Pour Fatiha Kémat, lorsque l'on arrive dans un autre pays,

On arrive seul, étranger, parmi d'autres, inconnus. Ils sont dans les flux des courants de leur vie, un courant dans lequel il s'agira en tant que (voyageur) étranger de tisser des îlots de rencontres, des moments impossibles à prévoir. Des moments dont le saisissement dépendra de son habilité à se dessaisir du connu et des gestes habituels. Lors d'un instant fragile, ce sera vivre le paradoxe d'une forme d'effacement de soi pour s'éveiller à une présence hors de toute intentionnalité au moment de la rencontre de l'autre. Habités de tout cela, les sens sont en éveil, sollicités de toute part. On ressent l'ultra présence du monde, dans la perspective aléatoire de la rencontre de l'autre, de retrouvailles avec l'autre de soi-même. (2012, p. 13)

2.3.3 L'éco-formation

Le troisième niveau de formation est lié au déplacement physique, au contexte géographique, politique, économique et socioculturel (éco). Le migrant choisit un nouvel

environnement, un nouveau contexte de vie, un nouveau lieu de résidence qui est, pour Gaston Pineau :

[...] une des questions stratégiques existentielles essentielles. C'est délimiter dans l'espace des possibles, un espace propre personnel. Un espace qui concentrera dans un lieu restreint des temps et des mouvements passés, présents et futurs, conscients et inconscients. Ce lieu reposera et exposera personnellement, socialement, écologiquement. Il déterminera un intérieur et un extérieur et un rapport entre les deux. C'est un lieu de recueillement, d'écoformation très personnelle, pivotant, dit Bachelard. (Pineau, 2005, p. 222; cité par Kémat, 2012, p. 9)

Le migrant est en lien direct avec cet environnement, ils interagissent ensemble, et l'un sur l'autre en réciprocité. Le sujet apprend de ce nouvel habitat. Il se transforme par l'exploration de ces nouveaux lieux et ce qu'ils renouvellent à l'intérieur de lui (ses perceptions, son ressenti, son regard sur le monde, sur les autres et sur lui-même). De la même manière, l'environnement est amené à se transformer par l'impact des nouveaux arrivants sur le territoire : les commerces introduisent des produits rejoignant une multitude de cultures présentes localement, le débat politique se teinte des problématiques et avantages liés à l'immigration, les événements culturels se différencient et se multiplient, les activités communautaires s'adaptent aux nouvelles communautés, les villes s'agrandissent pour y accueillir leurs nouveaux résidents... Nous pourrions poursuivre longtemps les exemples sur les transformations apportées à l'environnement par la présence et l'implication de nouveaux groupes sociaux, culturels sur les territoires d'accueil. Mais je souhaite ici démontrer l'influence que le migrant peut avoir sur sa société d'accueil et non faire état des divers aménagements et changements de celle-ci liés au mélange culturel.

Le sujet s'enrichit des nouvelles interactions de soi à soi, de soi avec l'autre et de soi avec le monde, et définit un nouveau rapport à lui, aux autres et à son environnement. Il prend conscience de son nouveau contexte, il apprend à le comprendre et à s'y adapter. Il se construit, change de forme, renouvelle son identité à partir des interactions et des expériences vécues.

De ce fait, et dans une démarche réflexive et dialogique, ces interactions (ainsi que les rétroactions établies à l'issue d'expériences vécues) sont formatrices, et transformatrices.

La formation peut être définie comme l'histoire des interactions (couplages structurels) d'un être avec son environnement physique et social (Galvani 1997 cité dans Galvani, 2010). Ce sont ces couplages structurels qui mettent en forme la personne et qui font émerger les représentations qu'elle construit du monde, des autres et d'elle-même. Elle est l'émergence [...] et la transformation [...] des formes structurant la personne dans son interaction avec l'environnement. (Galvani, 2010, p. 281)

La migration, perçue dans ces différents niveaux de transformation (auto-hétéro-éco) et de formation, met au monde une nouvelle identité du sujet : il aura éprouvé le déplacement, transformé son rapport à soi, aux autres et au monde, conscientisé l'importance de l'expérience migratoire et transhumante dans sa propre construction identitaire.

2.3.4 La *migrance* et la *transhumance* comme formations existentielles et expérientielles

Migrer, se déplacer, se déconstruire, se renouveler, se construire, se transformer. Changer de milieu pour mieux se changer soi-même. Changer de contexte social, culturel, environnemental et développer une meilleure compréhension du monde qui nous entoure, des autres et de soi-même. Chaque action posée, chaque émotion ressentie, chaque lien développé, chaque découverte effectuée ont un apprentissage à offrir. « L'expérience de la banalité du quotidien et de la médiocrité » (Michèle, 2011, p. 32, cité par Kémat, 2012, p. 9), si on l'observe attentivement et si on en prend conscience, est un terreau fertile d'une évolution permanente de soi comme sujet, dans son rapport à soi, aux autres et au monde. Michèle ajoute que « Le quotidien est un lieu très formateur à ceux qui savent l'accueillir et composer avec. Le quotidien, c'est la réalité aux mille apprentissages. » (citée par Kémat, 2012, p. 9). Et cela, tout au long de la vie. L'homme a la capacité d'apprendre de lui-même, et cette capacité a une potentialité presque illimitée.

Je considère mon processus de *migrance* et de transhumance comme une démarche d'auto-hétéro-éco-formation existentielle et expérientielle. Elle est nécessaire à ma vie, répondant à ma quête de plus de moi, et s'enrichit de l'ensemble des expériences faites au cours de ma vie. La transformation de mon rapport à moi, aux autres et au monde, l'apprentissage que je fais d'eux, s'effectuent en continu. Pour paraphraser Galvani, «j'apprends de mon immigration tout au long de celle-ci», elle me conduit au plus proche de moi-même, au cœur de mon cœur. L'acte d'immigrer est une expérience en soi. Il comporte de nombreuses et diverses expériences constituant ici un terrain riche d'analyse et de réflexion. J'entrevois également de multiples événements et phénomènes à étudier dans mon processus de *migrance*. Mon expérience est source d'apprentissages pour moi-même, pour ma vie.

Apprendre de la vie, c'est être capable de s'immerger dans le chaos informel de l'expérience brute pour produire une nouvelle organisation. C'est la caractéristique même du vivant de s'auto-éco-ré-organiser à partir du chaos que constitue l'événement inédit. (Morin, 2008; cité par Galvani, 2013, p. 117)

Après avoir décrit l'expérience, je peux amorcer une herméneutique, me permettant de mieux comprendre l'événement, d'apprendre de celui-ci, et de mieux me comprendre moi-même. Cette compréhension du phénomène vécu me donne de nouveaux outils. Elle transforme mon rapport à moi-même, aux autres et au monde. Elle met au monde un nouveau savoir, riche de sens pour ma vie.

Le processus migratoire se produit par vague. Tantôt intense comme lors d'une tempête, produisant des changements majeurs; tantôt telle une mer au repos, calme, établissant des transformations plus discrètes, plus douces, et parfois mesurables et incarnées bien longtemps après. Ce processus est un chemin de vie. Celui que j'ai choisi, celui qui s'est imposé et ouvert à moi, que j'explore, qui est encore à découvrir. Et toujours, il est cette terre fertile de formation, de croissance tout au long de ma vie. Selon Galvani,

Poser la question de l'auto [hétéro-éco] formation dans une perspective existentielle, c'est ouvrir la recherche sur un horizon ayant l'amplitude de la vie elle-même. C'est tenter de comprendre comment nous nous formons tout au long de la vie. C'est questionner la dimension formatrice des différents moments

d'apprentissage, de travail, de voyage, d'amours, de naissances et de morts, etc. C'est explorer les différentes temporalités depuis la maturation lente et quasi invisible des expériences immergées dans le quotidien; jusqu'aux transformations bouleversantes qui surgissent des expériences limites. (2010, p. 269).

2.4 LA CONSTRUCTION DU SUJET DANS UN PROCESSUS DE *MIGRANCE ET DE TRANSHUMANCE*

Au cours du processus de maîtrise, mon sujet initial de migration s'est précisé et développé, comme nous l'avons vu dans l'exposé du premier chapitre : non seulement d'immigration, de migration, nous parlons ici de *migrance* et de transhumance.

Pour bien situer le propos de cette recherche et pour orienter le lecteur dans l'angle d'approche de celle-ci, il m'apparaît incontournable de développer les concepts sur lesquels j'appuie ma réflexion et de les ancrer théoriquement.

L'immigration d'abord, comme déplacement géographique d'un pays à un autre, et établissement dans ce nouveau pays, conduisant l'immigrant à altérer son identité puisqu'immérgé dans une nouvelle culture. Le mode de vie est différent, la façon d'entrer en relation, de chercher un emploi, de s'exprimer. Il faut tout réapprendre, puis trouver un équilibre qui permette à l'immigrant de s'adapter sans se perdre.

La migration ensuite. Elle comprend autant le déplacement géographique que le déplacement intérieur. C'est-à-dire les transformations que l'individu réalise en lui-même, dans ses modes de pensée et d'agir, et qui renouvellent son rapport à lui, aux autres et au monde.

Puis, la *migrance*. J'emprunte ce concept développé par Caroline Quignolot-Eysel (1999). Il met en avant les étapes qui accompagnent l'individu vers sa transformation, « à la fois migration et errance intérieure ». L'auteure dit encore que : « Si la migration est la traversée physique des limites géographiques, la migrance est un état limite qui porte le sujet aux frontières de lui-même et le mène à la rencontre de l'Autre en lui » (1999).

Enfin, la transhumance. Traditionnellement, les troupeaux étaient conduits de la vallée aux pâturages en été. A la fin de la belle saison, ils redescendaient dans la vallée. J'utilise ici le terme de transhumance comme métaphore des allers et retours que certains migrants effectuent entre le pays d'origine et le pays d'accueil, et constitutifs, parmi d'autres éléments, de la transformation de l'identité.

Nous aborderons ci-dessous plus en détail l'évolution des concepts retenus pour aboutir à ceux de *migrance* et de transhumance, et l'emploi essentiel que j'en fais ici pour étudier l'importance de ces phénomènes dans la construction de l'identité.

2.4.1 De l'immigration à la *migrance*

Ma recherche s'inspire, comme nous l'avons vu dans l'énoncé de la problématique (voir chapitre 1), de ma propre expérience d'immigration. Au-delà du déplacement géographique effectué, j'étudie la transformation établie entre le moment où j'ai pris la décision d'immigrer et mes premières années de résidence au Québec jusqu'à l'obtention de ma citoyenneté. Je souhaite étudier ces changements, ces transformations, les conditions qui m'ont menée vers un épanouissement et une construction de moi-même comme sujet, actrice et responsable de ma vie.

L'utilisation de la migration géographique comme métaphore de la migration intérieure réalisée tout au long de mon processus d'immigration, et en perpétuel mouvement, s'est ainsi imposée. Si j'étais venue au Québec seulement pour y acquérir une expérience à l'étranger et que j'étais repartie, en France ou ailleurs, j'aurais pu m'en tenir au concept d'immigration, c'est-à-dire d'établissement dans un autre pays que celui d'origine. Mais le projet était tout autre dès le départ : m'installer au Québec, et m'engager dans une quête de sens, une quête de moi, transformer ma vie.

Plus loin que la migration géographique, la migration dont je parle ici fait donc également référence aux phénomènes de recherche de sens, de rejet initial de ma culture d'origine, du sentiment d'appartenance à la société québécoise, de ma quête de sens et de

moi-même qui ont émergé à la rencontre d'une nouvelle terre, d'une nouvelle société et de nouvelles personnes significatives. Une quête pour devenir l'autre de moi, celle qui voulait advenir, celle qui se souhaitait de la cohérence entre sa façon de penser, son ressenti et sa manière de se mettre en action. Plus qu'une migration, le terme de *migrance* définit plus clairement mon processus « à la fois migration et *errance*, souvent *souffrance* mais, au bout du compte, *renaissance* dans la *jouissance* » (Quignolot-Eysel, 1999).

2.4.2 La *migrance* et l'identité

Pierre Ouellet, dans son essai *L'esprit migrateur* (2003, lien internet), nous donne à voir la signification de *migrare* en latin : « à la fois le “changement de place” ou le “transport d'un lieu à un autre” et l'acte même d’“enfreindre” ou de “transgresser” ». Transgresser, ou plutôt dépasser les contradictions entre *l'identité héritée* de l'individu (culture, système de valeurs, croyances...) et *l'identité espérée* (De Gaulejac, 2009). C'est se déplacer vers ce qu'il souhaite devenir, au risque de « défaire ce lien originaire et le renouer chaque fois en un nouveau destin, un *autre* devenir qui est aussi un devenir *autre* » (Ouellet, 2003). Voici une *migrance* de l'individu vers le sujet, de la personne conditionnée à l'être libre qui choisit sa vie et la cohérence de ses pensées, de ses sensations et de ses actes au risque de déplaire, plutôt que de répondre à ce que l'on attend de lui. Un sujet libre et aussi adapté à la société, un équilibre dans la libre conformité.

Pour reprendre Pierre Ouellet, c'est un

Mouvement migratoire par lequel on s'émancipe de son origine ou de son identité première, dans une sorte de traduction ou de translation de soi en autre, pour se donner une histoire, un destin ou un devenir qui ne s'inscrivent plus dans la belle continuité causale d'une mémoire unique et homogène – par quoi on est rattaché à une seule source, à une seule origine –, mais qui réécrivent sa propre constitution comme sujet à partir de ses différentes confrontations avec l'altérité, dans une genèse ou un parcours définit comme une continuelle migration plutôt que comme un simple retour sur soi. (2003)

2.4.3 La transhumance comme condition de renouvellement identitaire

À plusieurs reprises, lors de ma maîtrise en étude des pratiques psychosociales, est apparu le terme de transhumance pour parler de mon processus migratoire. Si l'on considère le concept dans son sens premier, il définit, comme nous l'avons vu plus haut, le déplacement des troupeaux vers les pâturages ou la vallée aux changements de saison. Dans ce mémoire, parlons plutôt de transhumance comme des multiples allers et retours entre le pays d'origine et le pays d'accueil, formateurs de nouveauté puisque permettant l'expérimentation de celle-ci. Chaque voyage offre davantage de possibilités de mesurer l'écart entre l'ancienne vie et la nouvelle. C'est un terrain riche pour appréhender sa nouveauté, s'observer et s'expérimenter dans des schémas démodés mais aussi dans les nouveaux schémas acquis, ajuster sa façon d'être et de faire en fonction des apprentissages et des transformations apportées par la migration.

2.5 LES TERRAINS ET OUTIL DE RECUEIL DES DONNÉES

Précisons maintenant les terrains et outils méthodologiques découverts dans ma jeune pratique de chercheuse et utilisés pour recueillir mes données dans le cadre d'une recherche compréhensive et interprétative.

Je commencerai par exposer le récit phénoménologique, et le récit de vie. Ces terrains sont tous deux issus des pratiques des histoires de vie, et largement employés dans le cadre de recherches qualitatives à la première personne. Je m'inspirerai par la suite, des travaux de Pierre Vermersch, pour introduire l'entretien d'explicitation comme outil méthodologique ayant permis la création d'une donnée à partir d'une phrase issue du récit de vie.

2.5.1 Les terrains de recueil de données

2.5.1.1 Le récit phénoménologique

Ce type de récit a pour objectif la narration des faits, des phénomènes tels qu'ils ont été vécus par l'auteur. Relatés le plus souvent au présent ou au passé composé, dans un langage du quotidien, les récits phénoménologiques sont une description d'un évènement particulier. Ils expriment le vécu subjectif du narrateur par la mise en mot de son expérience singulière, et visent à faire du sens dans sa propre expérience mais aussi dans celle du lecteur. Pour Morais, il vise à « rendre intelligible la manière d'être au monde des sujets qui vivent une expérience » (2013, p. 499) plutôt que seulement en donner une description. En effet, le lecteur est invité, justement par la subjectivité de l'auteur, le discours employé et la mise en contexte, à plonger dans l'ambiance du moment narré. «Il stimule chez le lecteur un plus grand niveau d'empathie» (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 150) et vient le toucher dans ce que le récit raconte de sa propre expérience.

Le récit phénoménologique se distingue du récit de vie exposé plus loin, en ce qu'il se veut « au plus près de leur vécu, des expériences intenses » (Galvani, 2004, p. 106). Dans cette écriture, l'auteur met en contexte son récit, il le raconte comme s'il vivait de nouveau l'expérience en faisant appel à tous les détails sensoriels et émotionnels qui remontent à sa mémoire, sans les interpréter. Il convient alors, explique encore Galvani, de : « Rédiger des récits brefs à propos de moments singuliers. Ces instants peuvent être des expériences particulièrement intenses ou des souvenirs en apparence banals, mais ils doivent être librement associés par la personne à son thème de recherche. » (2004, p. 107).

Durant les séminaires du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, les étudiants sont encouragés à écrire des récits phénoménologiques. Pour faciliter cette rédaction, Galvani leur propose plusieurs consignes :

- De laisser remonter à leur mémoire les souvenirs de quelques moments intenses;
- De s'immerger dans la mémoire concrète d'un souvenir signifiant;

- De revoir, de ressentir et de revivre l'évènement dans sa dimension sensorielle;
- De rédiger au fil de la plume la description de ce moment intense revécu de l'intérieur en commençant par la phrase «Je me souviens...»;
- De laisser remonter d'autres moments et expériences associés à ce premier souvenir. (2004, p. 107)

Ces recommandations d'écriture ont l'avantage, pour l'auteur, d'assimiler la méthode de rédaction d'un récit phénoménologique, de se situer dans un espace descriptif sensoriel plutôt que dans un mode explicatif ou interprétatif.

2.5.1.2 Le récit de vie

Le récit de vie est une narration d'une succession d'évènements, chronologiquement organisés. La subjectivité est toujours présente, mais l'auteur aborde son propos avec plus de distance, et il peut y intégrer les réflexions, analyses, prises de conscience faites au fil du temps.

Le récit de vie est un moyen de raconter son histoire et d'en faire émerger le sens, de mieux comprendre les évènements. Dans une démarche formative, professionnelle et personnelle, afin d'établir un bilan et de déterminer des orientations futures. Mais, pourquoi faire un récit de vie dans le cadre d'une recherche en étude des pratiques psychosociales? Je vais ici tenter de répondre à cette question tout en détaillant cet outil méthodologique.

2.5.1.2.1 Pour mieux se connaître

L'écriture d'un récit de vie est, comme je l'ai mentionné plus haut, un outil permettant de construire du sens. Et il permet, en premier lieu, de créer du sens sur sa vie, donc sur soi. À travers le récit de vie, l'auteur apprend de lui-même. Il raconte les faits, les émotions, les pensées rattachées à un évènement passé et il plonge à nouveau dans celui-ci. Il l'observe parfois avec un nouveau regard.

Faire son histoire de vie transforme de fond en comble notre rapport au passé. Il ne s'agit plus de le traîner derrière nous, comme un poids, de le porter sur nos épaules ou encore de le fuir comme nous sommes tentés de le faire habituellement. Notre

passé, lorsqu'il a été revisité, récupéré et conscientisé se transforme en solidité, comme un mur de soutènement sur lequel on peut s'appuyer, et éclaire notre route comme une lampe. (Jeanne-Marie Rugira, 2005, p. 35)

L'auteur revisite son passé dans une posture présente pour avancer vers le futur. Par la rédaction de son histoire de vie, il peut entrevoir son passé autrement, le questionner, et trouver des solutions, émettre des hypothèses sur le vécu passé, tout en enrichissant le vécu présent, et, du même fait, le vécu futur. En racontant son histoire, l'auteur prend parfois conscience de ses façons de faire et d'être. Et peut, dès lors, les transformer. Il devient conscient de plus de lui-même, et accroît la connaissance qu'il a sur sa propre personne.

2.5.1.2.2 Pour découvrir ce que nous ne voyions pas dans le passé lorsqu'il était notre présent

La démarche d'écriture du récit de vie conduit donc l'auteur à repenser son histoire a posteriori. En effet, en écrivant le passé, l'auteur le parcourt du lieu de sa nouveauté, de son présent. Placé dans une posture de chercheur, il se distancie des faits, des événements, afin de mieux les observer, les analyser et les retranscrire. « L'acte d'écrire me permet ainsi de mettre à distance et de m'approprier, dans un extérieur à moi qui est prolongement de moi, l'angoisse de dissociation d'avec mes images antérieures » (Rugira, 2005, p. 32).

Le récit reste subjectif, puisqu'il relate les faits phénoménologiquement. Il décrit sa réalité, qui n'est pas forcément celle vécue par son entourage. C'est sa propre vérité. Selon Pierre Bertrand (2013), « l'écrivain ne cherche pas une vérité factuelle, complète, mais une vérité intérieure ». C'est-à-dire la façon dont lui-même a vécu les faits, et la manière dont il les interprète avec ce qu'il est devenu, au moment où il l'écrit. Cette vérité, interprétée par l'auteur à un moment différent de sa vie, ou racontée par quelqu'un d'autre, serait différente. L'individu est en constante évolution, et la manière dont il considère son histoire évolue avec lui. Ce qu'il raconte aujourd'hui, il le fait avec ce qu'il est devenu : il décrit les faits selon ses souvenirs, les ressentis qu'il en a. Il recompose l'histoire, son histoire. L'imaginaire entre en jeu et aide à réécrire l'histoire, à lui donner du sens.

Nous ne sommes plus celui ou celle que nous étions. L'enjeu n'est pas d'être fidèle au fait mais de donner un sens, même problématique, au passé. Quand nous le vivions, nous n'avions pas de point de vu, nous y étions immergés. Il nous faut nous reconstruire, d'où la part de fiction, retrouver notre point de vue dans ce qui était alors notre présent. (Bertrand, 2013)

En prenant cette distance, et en plongeant de nouveau dans son histoire avec ce qu'il est devenu, le sujet peut enfin laisser émerger le sens des événements, les savoirs présents, les apprentissages faits dans ce moment-là et depuis. Il peut alors prendre conscience plus aisément de la transformation accomplie, et ainsi, s'actualiser.

2.5.1.2.3 Pour inscrire du sens dans son histoire, dans celle de sa famille et de sa culture

Le sujet découvre aussi, par l'écriture, de nouvelles manières de faire ou d'être, qu'il peut alors installer dans sa pratique présente. L'ensemble du processus d'écriture du récit de vie (la réflexion, l'observation, l'écriture, l'analyse) le mène ainsi à faire des liens entre l'histoire familiale, l'histoire personnelle inscrite dans ce contexte familial, historique et socio-culturel et ses choix de vie. Gaston Pineau dit que c'est :

[...] un instrument culturel de production de sa vie. Écrire ou parler sa vie transforme celle-ci de matière première émiettée en fragments biologiques, sociologiques, psychologiques, en matière seconde formée, c'est-à-dire unifiée, synthétisée, symbolisée selon certains sens. (1983, p. 187)

C'est une quête de sens, qui participe à la construction de l'identité. Elle participe aussi à transmettre l'héritage familial, l'histoire familiale. Et par les connaissances établies par le processus d'écriture, la quête de sens individuelle donne aussi du sens à cette histoire. Selon Assunta Aiello,

La pratique autoformative de la méthode narrative constitue non seulement une reconstruction et une réédification de l'identité personnelle au moyen d'une recherche des différents soi du passé, avec la possibilité d'attribuer une signification au présent, mais permet aussi d'explicitier des connexions et des renvois pour reformuler un nouveau projet de soi. (2008, p. 1)

Aiello détermine deux processus dans la méthode narrative : celui de la mémoire qui consiste à faire un effort pour raconter ses souvenirs, le plus précisément possible; et celui de réflexion, c'est-à-dire l'acte de créer du sens à partir des souvenirs énoncés. Cette double approche donne naissance à la capacité de s'observer et de saisir la nouvelle orientation prise par sa vie, ou, comme le dit Aiello, *un nouveau projet de soi*, une nouvelle façon de penser sa vie et de s'y avancer. Nous écrivons sur notre vie « pour la transformer, nous transformer » affirme Pierre Bertrand (2013).

2.5.1.2.4 Parce que notre part singulière a une commune humanité

Finalement, écrire son histoire de vie, c'est créer un « savoir historique, culturel et expérientiel, auquel d'autres peuvent puiser » (Aiello, 2008, p. 5), que ce soit au sein de sa famille, des générations passées et futures, ou dans d'autres contextes plus larges (professionnel, universitaire, ...). Pour Aiello, « Celui qui se raconte décide d'accomplir un acte cognitif et de compréhension envers soi-même, envers son histoire de vie et envers les croisements que celle-ci a tissés avec l'histoire des autres et des lieux qui en ont été l'arrière-plan » (2008, p. 2).

C'est donc faire acte de transmission, dans une intention d'offrir sa vision singulière et subjective de l'histoire de sa propre vie, affranchi des héritages familiaux, en assumant sa propre vérité. Selon Pineau,

C'est quand un auteur réussit à exprimer le plus singulièrement sa singularité qu'il parle à plus de monde. [...] Ce paradoxe de l'universel dans le singulier pose selon nous la réalité épistémologique qui fonde la valeur scientifique des histoires de vie comme méthode de recherche. (1983, p. 125)

Dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, nous partons du principe que dans chaque histoire singulière il y a une part d'universel. La recherche qualitative à la première personne contient une pertinence sociale, touchant l'Humain au sens large du terme, et pouvant créer un savoir pertinent pour tout un chacun. Et c'est par cette

singularité que je souhaite toucher le lieu commun de construction du sujet, à travers mon processus singulier de *migrance*.

2.5.2 Un outil de recueil de données : l'entretien d'explicitation

Mise au point par Pierre Vermersch, chercheur au CNRS, psychologue et psychothérapeute dans les années 1970-1980, la technique de l'entretien d'explicitation a ensuite été enrichie et nommée telle qu'elle existe aujourd'hui, dans les années 1990. Ses multiples expériences personnelles et professionnelles l'ont conduit à développer des compétences afin d'accompagner les praticiens à mieux comprendre leur pratique, dans une volonté d'extraire et de conscientiser les savoirs d'action implicites relatifs à une expérience vécue. Pour Vermersch, le praticien est porteur de savoirs non-conscients, qu'il utilise pourtant dans sa pratique. Selon lui, « toute situation de vie [me] semble contenir une dimension expérientielle et une dimension de formation » (1989, p. 123). L'expérience est source d'apprentissage, si tant est que l'on revienne sur cette expérience.

2.5.2.1 Objectif de l'entretien

L'entretien d'explicitation a donc pour objectif la verbalisation de l'action, de l'expérience, du vécu. Le praticien et/ou le chercheur tentent de prendre conscience des savoirs existants, pré-réfléchis (c'est-à-dire non conscientisés et non conceptualisés) au sein des actions menées dans leur quotidien, de façon spontanée et automatique, en décrivant celles-ci. Pierre Vermersch part du principe que dans toute action il y a une « connaissance autonome », c'est-à-dire non consciente, et implicite :

L'action est, pour une bonne part, une connaissance autonome et [qu'] elle contient par construction une part cruciale de savoir-faire en acte, c'est-à-dire non conscient. Autrement dit, toute action comporte une part implicite dans sa réalisation, précisément pour celui qui l'effectue. (1994; 2003, p. 18)

C'est donc cette connaissance que l'entretien d'explicitation vise à rendre consciente et explicite.

2.5.2.2 Difficultés de verbalisation

Pour autant, cela ne se fait pas sans difficultés. La connaissance autonome fait d'ailleurs partie des trois difficultés recensées par Vermersch dans la verbalisation de l'action.

La première est donc cette connaissance autonome elle-même. Comme elle est inconsciente, il est peu aisé d'y accéder et de la verbaliser seul. Cela nécessite l'accompagnement d'une autre personne. Et cela détermine la deuxième difficulté de l'entretien d'explicitation : la nécessité d'être accompagné par une personne formée à cette technique. En effet, conduire le praticien à nommer et décrire sa pratique, à entrer au cœur de l'action, nécessite un savoir-faire et une expérience spécifiques de l'explicitation chez l'accompagnateur.

La troisième difficulté désignée par Vermersch est temporelle :

La mise en place de temps de verbalisation après l'action aide à faire découvrir, chez le formé, de quoi a été fait son vécu pratique et contribue à construire son expérience. Cette construction de l'expérience ne va pas de soi, elle n'a rien d'automatique, elle suppose un travail intellectuel particulier, un temps et une motivation pour le faire. (1994; 2003, p. 28)

Décrire son action demande au praticien de se donner le temps de le faire. Il est rare que nous nous arrêtons pour raconter le déroulement d'une activité que nous avons menée. D'ordinaire, nous avons plutôt tendance à commenter, à juger ce que nous avons fait et non à revenir sur l'expérience pour la décrire telle que nous l'avons vécue. L'explicitation de l'action ne peut se faire que si le praticien a la volonté de découvrir «ce qu'il ne sait pas qu'il sait faire», c'est-à-dire la volonté de découvrir la connaissance derrière la réalisation inconsciente de l'action; et qu'il se donne le temps pour être accompagné dans la description de sa pratique.

2.5.2.3 Conditions pour accéder à la verbalisation

Afin d'amener le praticien à mettre en mots son expérience, la personne qui l'accompagne doit mettre en place des conditions spécifiques permettant la verbalisation.

Tout d'abord, il est primordial d'établir un «*contrat de communication explicite*» entre les deux protagonistes (l'intervieweur; et l'interviewé). Ce contrat désigne l'importance du respect des limites de l'interviewé par l'intervieweur : il a toujours le choix de poursuivre ou non l'entretien. L'intervieweur a, lui, la responsabilité de mentionner ledit contrat et de questionner la personne qu'il accompagne sur son besoin et sa capacité d'aller plus loin dans l'entretien, à chaque fois qu'une étape de plus est franchie dans le processus.

Au début de l'explicitation, l'intervieweur détermine si l'interviewé est bien dans le domaine de verbalisation de l'action. C'est-à-dire dans la verbalisation descriptive du vécu de l'action et non dans l'imaginaire ou la conceptualisation de celle-ci. Quelle que soit la manière d'entrer dans la verbalisation (émotionnelle, sensorielle, cognitive), l'intervieweur dirige l'entretien de façon à ce que l'interviewé maintienne une description de l'action, sans entrer dans le jugement, ni dans les croyances ou le savoir théorique. «Il doit faire référence à une tâche ou une situation réelle et spécifiée» (1994; 2003, p. 34), inscrite dans un contexte particulier. Verbaliser l'action c'est décrire son déroulement, les différentes étapes réalisées au cours de celle-ci, les savoirs pratiques et expérientiels connus pour accéder aux savoirs non-conscients. L'explicitation place alors l'interviewé dans un discours à la première personne (qu'est-ce que je fais quand je fais ça?) très impliquant. En entrant dans la description de son vécu face à autrui, il se met à nu, dans le sens où il entreprend une démarche de prise de conscience de ce qu'il fait spontanément mais qu'il ne connaît pas encore, que ce soit dans ses forces ou dans ses difficultés. Pour Vermersch, « décrire ce que l'on a effectivement fait est très impliquant dans la mesure où on se dévoile à soi-même et que l'on offre aux autres la possibilité de nous juger, en particulier nos actes nous dévoilent plus sûrement et plus complètement que tous commentaires » (1994; 2003, p. 49).

C'est également là tout le défi de l'intervieweur : amener l'interviewé à décrire son vécu de l'action, et même à le revivre, à le sentir de nouveau, avec souvent toute la charge émotionnelle et sensorielle qui y était rattachée. Tout compte fait, il installe « l'interviewé dans une position de parole particulière où il sera tourné plus vers son univers intérieur que vers le monde environnant » (Faingold, 1998, p. 17). Les questions sont effectivement orientées non pas vers la causalité (pourquoi tu fais ça?), mais plutôt vers le vécu subjectif du praticien (quand tu fais ça, comment te sens-tu? Qu'est-ce que tu penses? Qu'est-ce que tu vois? Qu'est-ce que tu fais?). Le questionnement ainsi mené, demande au praticien de mettre en mot son expérience, de la partager à autrui. Vermersch considère que « L'action mentale de nommer est certainement un des moyens les plus puissants favorisant la prise de conscience » (1989, p. 124). Et pour aider le praticien à nommer son savoir implicite, l'intervieweur le guide, de façon non-directive, pour entrer dans le détail de l'action, dans la mise en mot de son vécu, dans l'expression de son expérience. Il s'arrête lorsque deux actions différentes apparaissent, propose éventuellement une orientation mais laisse le praticien choisir ce qu'il est pertinent pour lui d'explicitier plus avant. Ce déroulement se répète jusqu'à ce que « culmine un moment-clé, moment dans le moment, reconnaissable à l'apparition simultanée d'une coloration émotionnelle, d'une intensité nouvelle dans la tonalité de la voix, de gestes plus précis... » (Faingold, 2004, p. 87).

Pierre Vermersch parle alors d'une position de parole incarnée recherchée, en tout temps par l'intervieweur car déterminante de la capacité à extraire la connaissance implicite de l'action réalisée. Autrement dit, cette posture donne accès à la dimension réfléchie, donc conscientisée du savoir existant dans la pratique de l'interviewé. Elle « [...] se traduit, dans le langage spontané, par l'impression de revivre cette situation, de la retrouver, d'entrer en contact avec elle, etc. [...] c'est un moment où la situation passée est plus présente pour le sujet que la situation actuelle d'interlocution » (1994;2003, p. 57).

Le rôle de l'intervieweur est également de repérer les moments où l'interviewé sort de la verbalisation de l'action, de l'attraper lorsqu'il glisse dans le jugement, dans les commentaires ou la symbolique, qu'il retourne dans la globalité de l'action. Il doit alors

adopter une posture plus directive pour le conduire de nouveau, par ses relances, dans son propre vécu, « tout en maintenant une qualité de relation dans l'ouverture et la confiance » (1994; 2003, p. 54), essentielle à l'interviewé pour qu'il se laisse aller dans cette position de parole incarnée.

Les entretiens d'explicitation réalisés dans le cadre de ma recherche visent alors à prendre conscience de mes savoirs, savoir-faire et savoir-être implicites, pour ensuite les réintégrer consciemment dans ma pratique, qu'elle soit personnelle ou professionnelle. Pour Galvani, «Ce travail de prise de conscience offre une voie pertinente pour l'intégration du sens personnel dans la vie professionnelle» (2004, p. 117).

La technique d'explicitation entre ainsi dans une démarche de recherche-formation. Elle « est fondée sur le questionnement personnel et se construit à l'occasion d'échanges collectifs » (Galvani, 2004, p. 99).

2.6 LES OUTILS D'ANALYSE DES DONNÉES

Dans mon processus d'analyse de mes données, deux méthodes issues de la recherche qualitative se sont imposées naturellement. Je les expose dans cette partie. En premier lieu, je traite de la théorisation ancrée, ou *grounded theory*, comportant plusieurs étapes, et régies par une structure spécifique. J'ai trouvé cette démarche d'analyse idéale pour mon entretien d'explicitation et mon récit phénoménologique. Dans un deuxième temps, je présente l'analyse en mode écriture, laquelle me semble proposer une certaine fluidité dans un contexte d'analyse de mon récit de vie, et pour d'autres récits phénoménologiques.

2.6.1 La théorisation ancrée

La théorisation ancrée a été développée et adaptée à partir des travaux de Glaser et Strauss (*grounded theory*). Mayer et collaborateurs (2000, p. 171) citent Glaser pour définir

la théorie ancrée. Selon lui, elle « est une méthodologie générale d'analyse associée à la cueillette de données qui utilise systématiquement un ensemble de règles pour produire une théorie inductive sur un sujet donné » (Glaser, 1992, p. 16).

Inductive parce qu'elle est directement issue des données. Dans les recherches dites traditionnelles, il est courant de partir d'une hypothèse, de l'inclure dans un cadre théorique, puis d'analyser les données pour vérifier l'hypothèse de départ. Dans le cadre de la théorisation ancrée, le processus se fait plutôt à l'inverse : le chercheur a pour point de départ son corpus de données. Il l'analyse : établit des codes, puis des concepts, des catégories qu'il met en lien, et enfin construit une théorie, retourne dans ses données pour les soumettre à l'analyse qu'il en fait. « La logique de l'analyse est itérative, c'est-à-dire que la production et la vérification de la théorisation procèdent par approximations successives jusqu'à la validité et la fiabilité voulues » (Paillé, 1994, p. 153).

Le chercheur effectue des allers-retours fréquents entre la collecte des données et l'analyse pour les enrichir l'une l'autre des fruits de son travail et de ses découvertes et pour mieux orienter le recueil des données en fonction de l'analyse en cours.

Paillé insiste pour distinguer la théorisation ancrée d'une simple codification des données. Pour lui, c'est un processus constant de questionnement et de compréhension du phénomène étudié que le chercheur tente « de toujours mieux comprendre, cerner, expliciter, théoriser » (1994, p. 152).

Pour analyser mes données, je me suis appuyée essentiellement sur les travaux de Pierre Paillé (*L'analyse par théorisation ancrée*, 1994; et *L'analyse qualitative en sciences humaines*, 2012). Il définit les six étapes à suivre au cours de l'analyse : soient la codification, la catégorisation, la mise en relation, l'intégration, la modélisation et la théorisation. J'ai établi un schéma récapitulatif de ces étapes, trame dont je me suis inspirée pour mon propre processus (Figure 1).

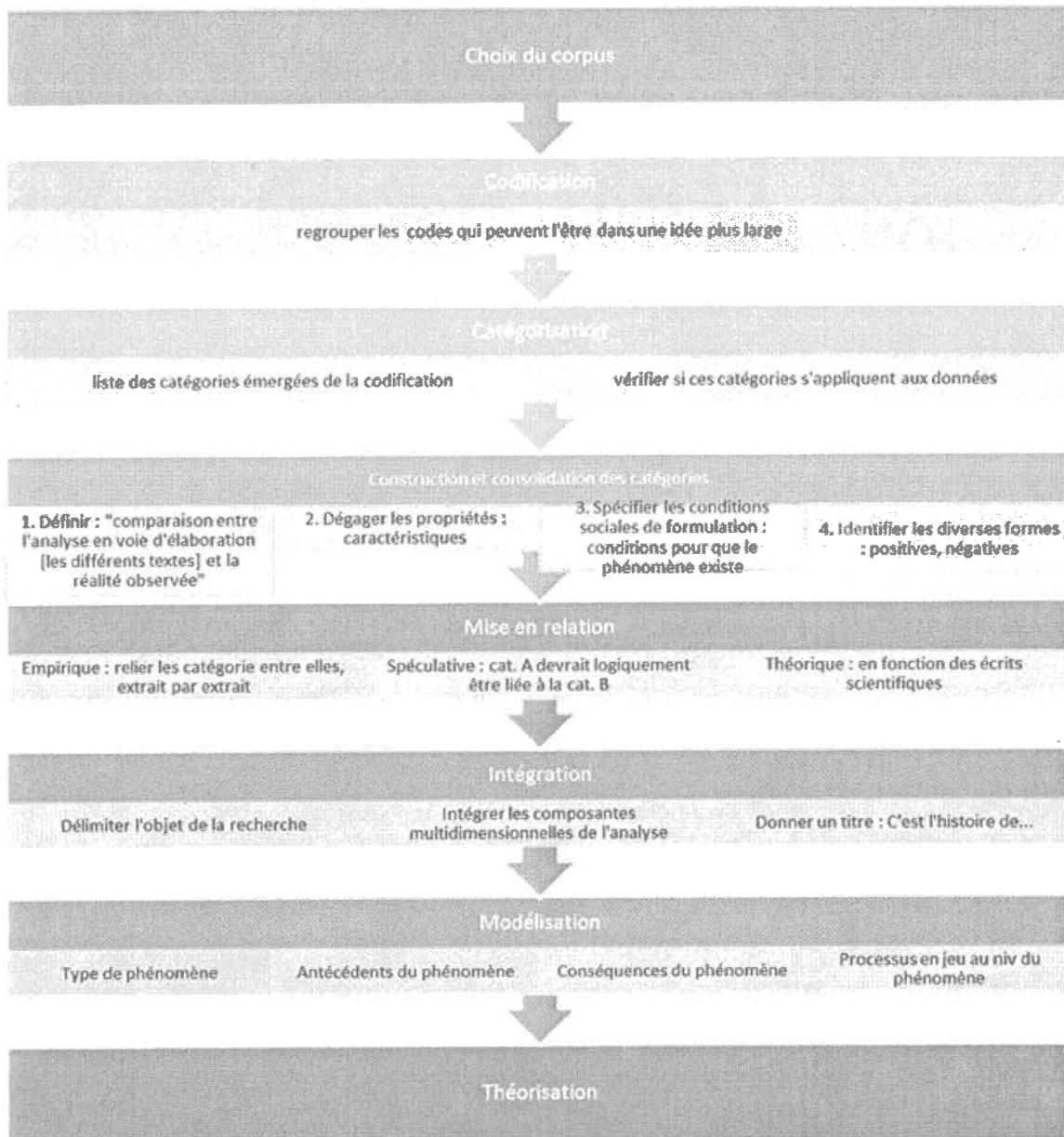


Figure 1 : Étapes de la théorisation ancrée (à partir de Paillé, 1994)

Voyons comment nous pouvons les définir :

Dans la codification, le chercheur repère des codes, des idées-clés, phrase par phrase. Il qualifie les paragraphes un à un, leur donne un thème, jusqu'à ce que l'analyse fasse apparaître un nouveau nom pour ce thème. Il peut aussi utiliser des mots ou expressions extraits directement du texte étudié. « Il s'agit simplement de dégager, relever, nommer, résumer, thématiser, presque ligne par ligne, le propos développé à l'intérieur du corpus sur lequel porte l'analyse [...], de qualifier par des mots ou des expressions le propos d'ensemble » (Paillé, 1994, p. 154).

Il est important pour le chercheur d'analyser ses données, de les codifier selon sa question de recherche. Celle-ci doit être au cœur de l'analyse pour que la codification soit en lien avec celle-ci. Car une toute autre codification pourrait être créée à partir des mêmes données si elle était envisagée d'un point de vue différent, avec une question de recherche d'un autre ordre. Cette étape donne une vision assez claire de la donnée analysée, riche de nombreuses informations. Il est alors temps de réduire le champ d'information, de conceptualiser.

La catégorisation va conduire le chercheur à rassembler les codes caractérisant une idée particulière, entre eux, les intégrant dans des concepts plus larges. La catégorie démontre une certaine globalité des idées dégagées des données. Pour Paillé, cette « [...] deuxième étape de l'analyse par théorisation ancrée consiste justement à porter l'analyse à un niveau conceptuel en nommant de manière plus riche et plus englobante les phénomènes, les événements qui se dégagent des données » (1994, p. 159).

La catégorisation est ainsi un processus, une compréhension d'un comportement ou d'un événement, une idée plus globale d'un phénomène et pas seulement le rassemblement des codes apparus lors de la première étape.

Ensuite, le chercheur définira et commencera à analyser les catégories en fonction de son thème de recherche. Que signifient-elles dans le cadre de sa problématique? Quelles

sont les caractéristiques de ces catégories? Dans quelles conditions apparaissent-elles? Ces questions créent une structure aux catégories et permet de les ordonner de façon logique, les unes avec les autres.

On voit déjà ici les prémices de la théorisation et il serait tout à fait possible de décider d'arrêter l'analyse à la catégorisation, puisqu'en considérant le phénomène dans un contexte plus large, le chercheur tente de lui donner du sens. Mais voyons les étapes permettant de poursuivre plus avant notre analyse par théorisation ancrée.

Dans la troisième étape, le chercheur ordonne les catégories : les principales et les secondaires. Puis il les met en relation. C'est-à-dire qu'il vise à établir des liens entre les différentes catégories, lesquelles, les unes après les autres, sont questionnées au regard d'une autre catégorie. Ces liens sont finalement explicités afin d'exposer plus clairement au lecteur ce qui relie les catégories entre elles et leur intérêt dans le sujet traité.

À partir des relations établies entre les catégories, le chercheur procède « à l'intégration des composantes multidimensionnelles de l'analyse » (Mayer *et al.*, 2000, p. 175). Il se questionne à propos du problème qui transparaît dans l'analyse à ce moment-ci, au regard de la question de recherche et des objectifs définis initialement. La question de recherche est-elle toujours pertinente avec l'analyse en cours? Comme l'écrit Paillé, il faudra « situer l'intégration sur le plan de l'analyse qui se dessine et non travailler à partir d'un cadre de départ qui aurait été dépassé » (1994, p. 172). Il est fort probable que l'objet de la recherche ait évolué au cours du processus. Il faut donc le réintégrer dans le cadre actuel et le transformer en fonction des nouveaux éléments découverts dans l'analyse en cours.

La modélisation, cinquième étape de l'analyse par théorisation ancrée, inscrit le chercheur dans une démarche de questionnement des conditions d'apparition du phénomène étudié et conceptualisé. Paillé explique la modélisation comme suit et propose au chercheur de se poser plusieurs questions :

Ce qu'on cherche à modéliser, c'est l'ensemble des conditions d'existence du phénomène. Dans quel contexte apparaît-il ou est-il absent? Qu'est-ce qui facilite ou inhibe sa manifestation? De quelles conditions, de quels facteurs, de quels événements spécifiques découlerait-il? (1994, p. 175)

Le chercheur souhaite mettre en lumière « l'organisation des relations structurelles et fonctionnelles caractérisant un phénomène, un événement, un système, etc. » (1994, p. 174). Cette étape précise donc les conditions et les moments d'apparition du phénomène, ses caractéristiques, son évolution, ses conséquences afin de finalement lui donner du sens.

Lors de la dernière étape de théorisation, le chercheur vérifie, à partir des modèles dévoilés, si les données concordent avec ces modèles. Pour Mucchielli, théoriser c'est

[...] amener des phénomènes à une compréhension nouvelle, insérer des événements dans des contextes explicatifs, lier dans un schéma englobant les acteurs, interactions et processus à l'œuvre dans une situation éducative, organisationnelle, sociale, etc. (1996, p. 184, dans Mayer et co, 2000, p. 175)

Cette étape conduit le chercheur à replacer le phénomène dans le contexte défini par l'analyse, à tirer du sens de ce phénomène dans ses conditions et moments d'apparition, ses conséquences, sa façon d'être vécue par les différentes personnes concernées...

Au moment de la théorisation, et même tout au long du processus d'analyse, le chercheur retourne dans ses données, vérifie la cohérence de ses découvertes issues de son travail d'analyse avec ses données et l'objet de sa recherche, qui seront possiblement transformés. C'est pourquoi l'on parle de théorisation ancrée : la théorisation, processus et résultat de l'analyse, est ancrée dans les objectifs, la question, les données, le terrain de recherche.

2.6.2 L'analyse en mode écriture

Au cours de mon analyse de données, j'ai découvert, dans l'ouvrage de Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2012), une méthode d'analyse semblant correspondre aux notes que je prenais couramment à la lecture de mes données. Je m'appuie sur les travaux de ces

chercheurs pour présenter, dans ce paragraphe, l'analyse en mode écriture, «tout à fait appropriée [...] pour les recherches qui se constituent autour du matériau biographique» (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 184). Je l'ai ainsi utilisée pour l'analyse de mon récit de vie : les données et leur analyse seront proposées dans les chapitres suivants.

Selon Paillé et Mucchielli, l'écriture est un «effort d'analyse compréhensive» (2012, p. 187). À travers l'acte d'écrire, l'auteur cherche à faire du sens, à dévoiler la signification du phénomène étudié, à théoriser le phénomène. « L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se dépose et s'expose. » (2012, p. 188)

Ces chercheurs soulignent l'importance de l'écriture dans la recherche en sciences humaines et sociales, « non seulement incontournable, elle est en soi actualisation de l'analyse, déploiement de la conceptualisation » (2012, p. 187). Il est donc tout à fait possible et valide selon eux d'analyser les données à partir de l'écriture en texte suivi. Ce qui est, de toutes manières, l'étape ultime de toute analyse, permettant de présenter les résultats issus d'un processus de déconstruction et de reconstruction du matériau à l'étude dans une démarche d'analyse compréhensive et interprétative.

L'analyse en mode écriture est donc un processus d'interprétation des données en écriture continue. C'est-à-dire que le chercheur, après lecture et relecture de ses données, se laisse écrire les réflexions qu'elles suscitent en lui. « L'un des avantages à pratiquer l'écriture en texte suivi est qu'elle laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 188).

L'auteur construit sa pensée au fil de son écriture, parfois découvre une nouvelle façon d'apprécier le phénomène, et en fait surgir une compréhension. Cette écriture offre une certaine liberté, dans le sens où elle allège l'auteur d'un procédé par codification et catégorisation, qui peut sembler, par sa structure décomposant le texte, mettre une certaine distance entre la donnée et le sens. En effet, pour Paillé et Mucchielli, « c'est en écrivant

que plusieurs chercheurs réussissent à mieux penser, à déployer l'analyse, à mettre à jour les significations et à exposer les liens entre les phénomènes » (2012, p. 184). Il y a une spontanéité dans l'écriture amenant l'auteur vers une pensée plus large, plus ouverte, plus naturelle aussi et édifiant la compréhension et l'interprétation de ses données.

L'analyse en mode écriture n'est toutefois pas un procédé démunie de structure. Elle présente plusieurs caractéristiques et plusieurs étapes, gages de son efficacité et de sa validité en recherche qualitative.

En ce qui concerne les caractéristiques de l'écriture en texte suivi, j'en retiens particulièrement trois, énoncées par Paillé et Mucchielli (2012, p. 190):

- Elle est dynamique plutôt que statique.» L'écriture donne du volume à l'analyse. Elle est un mouvement constant, fluide, actualisant en permanence son propos.
- Sa logique propre est de déplier le sens.» Comme mentionné plus haut, le chercheur tente de dégager le sens du phénomène à l'étude. Et l'écriture consent à préciser, à détailler, à élaborer, à dévoiler le sens.
- Elle permet de développer et tout à la fois d'exposer une pensée.» En effet, l'écriture est un formidable moyen de construire et de transmettre sa propre pensée, de délivrer la compréhension et l'interprétation que l'auteur en a.

Les quatre étapes de l'analyse en mode écriture décrites par Paillé et Mucchielli sont composées des réponses à un questionnaire, de la production des constats, des tentatives d'interprétations et de la recherche de récurrences.

La première étape consiste donc à répondre à la question suivante : « Qu'y a-t-il à décrire, rapporter, constater, mettre en avant, articuler relativement au matériau à l'étude? » (2012, p. 191). Le chercheur prend le temps de considérer chaque donnée, de les lire, d'exposer puis de mettre en lien les éléments signifiants. Vient le temps, ensuite, de produire des constats, à partir des événements relatés.

Lorsque la compréhension émerge, que les données font sens ou que des liens apparaissent, il s'agit de produire, sur une feuille ou dans un document à part, d'abord des constats, éventuellement des notes analytiques, puis des textes, en

faisant état et exploitant en détail les régions ainsi ouvertes au balisage descriptif, à l'exploration analytique ou à la consolidation théorique. (2012, p. 191)

Les constats décrivent et/ou analysent certains passages du récit et ouvrent à la conception de la compréhension et des tentatives d'interprétations. À cette étape-ci, le chercheur rédige un texte recouvrant l'ensemble des constats, mis en lien, expliqués, analysés. Je cite encore Paillé et Mucchielli pour lesquels l'écriture « [...] 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 » (2012, p. 195).

Les tentatives d'interprétations se font à l'étude de chaque donnée. Il devient nécessaire, à plusieurs reprises dans l'analyse, de se référer aux données déjà étudiées, et de regrouper les interprétations aux thèmes semblables. Puisque l'analyse est orientée en fonction d'une question et d'objectifs de recherche déjà établis, et bien qu'ils puissent encore évoluer selon le travail interprétatif effectué, il est très probable que plusieurs interprétations évoquent une même idée, s'enrichissent mutuellement, soient en lien les unes avec les autres. Il faudra ainsi prendre soin d'associer les tentatives d'interprétations entre elles et de rédiger un nouveau texte prenant en compte l'ensemble de la réflexion édifiée.

Lorsqu'une donnée aura été analysée en entier, et plusieurs notes analytiques réalisées, le travail final consistera à composer un seul et unique texte présentant les résultats.

Dans le cadre de ma recherche, j'ai donc utilisé l'analyse par théorisation ancrée et l'analyse en mode écriture. La théorisation ancrée s'avérait particulièrement efficace pour explorer le récit phénoménologique et l'entretien d'explicitation, tandis que l'écriture en mode écriture s'appliquait plus facilement au récit de vie.

2.7 CONCLUSION

En conclusion, je retiens l'intérêt de présenter le processus de *migrance* et de transhumance sous le paradigme de l'auto-hétéro-éco-formation existentielle et expérientielle. Celui-ci s'inscrit dans une quête de sens pour ma vie. Il s'appuie sur mes propres pratiques personnelles, professionnelles et relationnelles, pour établir une réflexion et en faire émerger du sens et de nouveaux savoirs. J'inscris mon propos dans une recherche de type qualitatif à la première personne : l'objet de ma recherche est orienté vers une compréhension et une interprétation inspirées de ma subjectivité de praticienne-chercheuse. Il est aussi intégré dans une démarche scientifiquement organisée. Dans ce contexte, je veux mesurer les impacts qu'ont mon environnement et mon entourage, ma culture et ma société d'origine et actuelle sur la transhumance et la *migrance* vécues.

Dans les pages qui précèdent, j'ai tenté de définir clairement les différents outils méthodologiques avec lesquels j'ai recueilli l'ensemble des données présentées plus loin dans mon mémoire. Inscrites dans une recherche à la première personne, elles se dévoilent toutes au « je », dans une volonté de découvrir les conditions et les moyens qui m'ont conduite au changement, vers plus de moi-même. J'ai également exposé les outils d'analyse qualitative adoptés dans le cadre de cette recherche pour la compréhension du travail développé dans les chapitres suivants.

Dans le prochain chapitre, je présenterai les trois données sélectionnées pour construire mon analyse. J'exposerai également les modalités d'analyse de ces données, c'est-à-dire les démarches d'analyse suivies. Enfin, je définirai les catégories conceptualisantes issues de l'analyse des données.

DEUXIÈME PARTIE

ANALYSE ET RÉSULTATS

Cette partie est dédiée à l'analyse des trois matériaux, à la présentation des résultats ainsi qu'à la discussion de ceux-ci. La première donnée, *La Marche citoyenne*, est un récit phénoménologique issu de mon récit de vie (*Récit d'une immigration*). La seconde présente un entretien d'explicitation, *Où la transhumance érige l'assumance* (voir annexe 4). J'ai analysé ces deux documents à partir de la théorisation ancrée. La troisième donnée est un récit de vie, ou *Récit d'une immigration* (annexe 6), pour lequel j'ai employé l'analyse en mode écriture.

Dans le chapitre 3, je présenterai dans un premier temps les trois données sélectionnées ainsi que les modalités d'analyses utilisées. Je définirai ensuite les concepts nés de ces trois analyses.

Dans les chapitres 4 et 5, j'exposerai les résultats issus de l'étude des données. Je cherche à en faire l'interprétation, à donner du sens et à offrir une meilleure compréhension de celles-ci en fonction de ma question et de mes objectifs de recherche. Seront abordées dans le chapitre 4 les conditions conduisant à la *migrance* et à la transhumance, permettant de me transformer et de transformer mes pratiques pour me construire comme sujet. Le chapitre 5 présentera les enjeux relationnels et professionnels rencontrés et à partir desquels je me suis basée pour opérer des changements dans ces deux aspects de mes pratiques.

CHAPITRE 3
MODALITES D'ANALYSE ET CATEGORIES CONCEPTUALISANTES :
LA CONSTRUCTION D'UNE MIGRANTE

*« Tout recommencement,
qu'il soit existentiel ou réflexif,
peut être une nouvelle naissance,
une naissance à une vie et à une œuvre nouvelles. »*
Le travail de la liberté, Robert Misrahi, p. 10

3.1 INTRODUCTION

Le présent chapitre fait état des différentes données à l'étude ainsi que leurs diverses modalités d'analyse.

Pour cela, j'ai intégré tel quel, dans la première partie de ce chapitre, le récit phénoménologique *La marche citoyenne*; je présente aussi plus rapidement le *Récit d'une immigration* (voir annexe 6) et l'entretien d'explicitation *Où la transhumance érige l'assumance* (voir annexe 4).

J'expliquerai ensuite les démarches entreprises pour l'analyse de ces textes à partir de la théorisation ancrée ou de l'analyse en mode écriture.

À mesure de mon travail d'analyse, je me suis aperçue des récurrences des catégories nées des études des trois matériaux précités. J'ai donc choisi de regrouper toutes les catégories dans une seule et même partie afin d'en faciliter la définition et la compréhension. Les catégories seront alors présentées dans les paragraphes suivants de ce chapitre.

3.2 PRESENTATION DES DONNEES ET MODALITES D'ANALYSE

La Marche citoyenne, premier texte présenté ici, est un récit phénoménologique retraçant une expérience singulière lors des événements sociaux du «Printemps Érable», en 2012¹. Rédigée dans mon journal au retour d'une soirée de manifestation pacifique dans mon quartier puis intégrée dans le *Récit d'une immigration*, je questionne ici le sentiment d'appartenance au Québec et l'engagement citoyen qui en découlent dans le cadre de la construction de ma personne comme sujet.

La deuxième donnée expose l'entretien d'explicitation *Où la transhumance érige l'assumance*. Il a été produit à partir d'une phrase de mon récit de vie « je considère mon immigration réussie», et relate un moment fort face à mon père lors de l'été 2012 passé en France. J'ai été interviewée par l'une de mes alliées de maîtrise, ayant suivi le cours sur l'entretien d'explicitation au baccalauréat en communication et à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

Enfin, le récit de vie désigné *Récit d'une immigration* énonce quant à lui le chemin parcouru depuis la mise en œuvre de mon projet d'immigration jusqu'à l'été 2012. Je l'ai produit en France, au cours de ce même été.

3.2.1 La marche citoyenne

Samedi soir. 19h45. J'ai le choix : rester seule chez moi devant ma télé; ou bien aller marcher seule avec le monde.

¹ Au printemps 2012, après l'annonce de l'augmentation projetée des droits de scolarité universitaires par le gouvernement provincial, les étudiants québécois de plusieurs universités se sont mis en grève générale et illimitée. Évoquant le Printemps Arabe, la mobilisation étudiante a été surnommée le Printemps Érable. De nombreuses manifestations ont eu lieu partout au Québec, ainsi que plusieurs manifestations nationales rassemblant plusieurs centaines de milliers de personnes pour revendiquer le gel des droits de scolarité et la gratuité universitaire. En réponse à la protestation des étudiants, le gouvernement a mis en place la loi 78, restreignant la liberté de manifester. Le mouvement étudiant est alors devenu un mouvement social, rejoint par un grand nombre de québécois et d'associations internationales dénonçant les choix politiques du gouvernement en place (Plan Nord, le Barreau du Québec, Amnistie Internationale, l'Organisation des Nations Unies, professeurs, ...).

Comme j'ai le goût de me sentir reliée au monde, et portée par un élan patriotique nouveau que je ne me connaissais guère, j'attrape mon sac bolivien, y enfouie un triangle et un grelot, et m'élanche dans la rue au soleil couchant, le nez plongé dans les Aventures de Socrate (Dan Millman, 1985, 1998).

Je me dirige vers le parc Molson. Je marche lentement, savourant le rythme de mes pas à la mesure des mots sous mes yeux et du soleil qui me réchauffe. Je savoure les couleurs du ciel sur mes pages, marchant dans ce quartier que j'aime tant et qui est le mien depuis bientôt quatre ans.

Je croise les gens, les amoureux, les familles, les enfants qui courent, les vivants. Ceux avec leur crème glacée, ceux au restaurant, les amis autour d'un verre, les terrasses ouvertes sur la rue. Je traverse le parc. 20h. Les premières casseroles résonnent. Ça y est, l'heure est venue.

Je vois, pointées près du kiosque central, déjà une bonne trentaine de personnes, casseroles, cuillères, couvercles, cymbales, baguettes et tambours à la main. Elles se dirigent dans un même mouvement vers le coin de la rue. Je les suis moi aussi. Le rythme s'impose, et en moins de quinze minutes, le coin d'Iberville et de Beaubien est noir de monde. Ça défile d'un côté à l'autre de la rue.

Les enfants courent, arborant fièrement leur chaudron et leur carré rouge, heureux d'étirer le couvre-feu et de participer à la fête. Les parents ne sont jamais bien loin.

Les adolescents se retrouvent pour faire certainement leurs premières armes dans un mouvement patriotique et politique.

Les retraités et futurs retraités sont également présents.

Et des sourires. Des sourires. Ils œuvrent à l'unisson pour faire entendre leur voix. La voix du peuple.

Et moi, je suis là. Au milieu de ce monde-là, seule et entourée. Je participe à faire valoir les droits et libertés d'un peuple que j'ai choisi pour mien. Depuis lundi dernier, depuis la journée de la Terre, depuis le défilé de vélo sur Saint Hubert et mon premier carré rouge, je suis mon cœur, celui qui, un jour, a choisi une nouvelle patrie pour y construire sa vie.

Mais depuis lundi, je suis partagée par un conflit intérieur immense qui me ronge. Manifester ou me cacher. Risquer de me faire tabasser, arrêter, amender ou rester bien tranquille à la maison, lâche dans ma tête craintive. Risquer de me voir refuser ma citoyenneté ou regarder à la télévision et sur internet le peuple se soulever sans moi.

Alors j'ai choisi. J'ai choisi de ne pas être lâche par trop de peur. J'ai choisi de ne pas avoir honte le jour où mes enfants me demanderont où j'étais lors de ce mouvement social historique de leur pays. Je me suis vue leur répondre « à la maison mon chéri, ta mère était trop lâche pour aller dans la rue » et cette réponse ne m'a pas satisfaite.

Alors j'ai fait mon premier pas de citoyenne, je suis descendue seule au coin de ma rue, rejoindre des voisins inconnus et faire résonner mes clés sur un poteau. Le lendemain j'étais entourée de mes amies et de centaines de milliers de personnes manifestant pour nos droits et libertés. Le soir même, je retournais, épuisée, au coin de la rue faire chanter ma casserole. Puis le vendredi et enfin aujourd'hui.

Je marche, et je pense à cela. La québécoise de cœur reliée aux résidents de son quartier pour une même cause, loin de son pays d'origine dans lequel la française qu'elle était ne se serait jamais levée par peur, par lâcheté et par paresse.

Je regarde autour de moi. Pour voir le monde qui nous rejoint, mais aussi beaucoup pour m'informer de la moindre trace des « forces de l'ordre ». Le rassemblement quitte son chef-lieu et prend d'assaut la rue Beaubien en direction de l'ouest. Je m'élance dans le courant, joyeuse et triste de partager ce moment avec des inconnus, réunis avec leurs amis ou leur famille.

Je me sens seule; j'ai le cœur et le ventre qui se serrent, la vessie prête à exploser de peur que la police n'arrête le mouvement et n'embarque les manifestants « illégitimes » que nous sommes. Mais je marche. J'évite une caméra, un appareil photo, une caméra de nouveau. Je tourne la tête ou les contourne dès que je m'aperçois dans leur champ de vision. Manifester oui, me joindre à mon peuple de cœur et lutter pour notre liberté oui, mais m'afficher non. Prendre le risque d'apparaître dans les médias, je refuse. Je marche donc la peur au ventre. Au prochain coin de rue, je laisse le cortège. Non, finalement le prochain. Non... je me répète cela de nombreuses fois, jusqu'à ce que la voiture de police protégeant Christophe-Colomb pour laisser le champ libre aux musiciens m'intime intérieurement de me mettre de côté.

J'observe alors en retrait les manifestants tout en continuant à faire sonner mon grelot. Nous sommes nombreux. J'admire la rapidité avec laquelle ce mouvement de casseroles a pris de l'ampleur. J'admire tous ces gens descendus dans la rue, fiers de leur Québec, fiers d'arborer la fleur de lys ou le carré rouge, parfois les deux. Je suis profondément touchée, je me sens étrangère par la peur qui m'habite de mettre en jeu ma citoyenneté en m'impliquant dans ce mouvement; mais je me sens également véritablement à ma place à ce moment-là.

Une fois la voiture de police fermant la marche passée, je redescends Christophe-Colomb en direction de mon appartement. Je replonge dans mon livre. Puis je traverse l'immense parc Père-Marquette. Je me sens toute petite dans cette

grandeur. À l'est, devant moi, le ciel est bleu indigo; derrière, il est orangé. Pas un nuage. Des joueurs de soccer sur le terrain, des petits groupes qui pique-niquent, des enfants qui jouent. Un silence profond au cœur de la ville. Je savoure Montréal, déjà nostalgique de ne plus la voir deux mois de temps. Avec et coupée du monde, plongée dans une petite parcelle de nature. Je mesure à quel point j'aime ce pays d'adoption qui est le mien. Je mesure la perte que ce serait pour moi de me voir refuser d'en faire partie. Perdre tout ce que je me suis construit ici. Comment pourrais-je seulement imaginer m'en retourner vivre en France? Qui serait là pour moi si je me faisais expulser? Je dramatiser? Certainement. Ou pas. C'est pourtant le fondement de mes peurs : devoir retourner, devoir tirer un trait sur mes rêves québécois, sur ma vie montréalaise et rimouskoise. Mais je n'ai pas choisi ce pays pour ne plus me sentir libre. Se taire, c'est ne pas être citoyenne. Accepter sans rien faire d'être bafouée dans ses droits et libertés les plus fondamentales, c'est ne pas se considérer comme citoyenne.

Je veux être digne de mon pays. Je veux être digne de ce peuple. Je veux être digne de tous les êtres humains qui ont lutté pour leur liberté et qui en sont morts ou blessés. Je veux être digne des parents qui m'ont mise au monde et qui m'ont aimée. Je veux être digne des enfants qui grandissent dans ce pays et dans tous les autres.

Je veux être digne de moi, digne de la femme qui un jour a décidé de se rapprocher d'elle, de suivre son cœur qui l'emmena ici, et qui la guida vers plus d'authenticité.

Je suis française et canadienne. Grenobloise et québécoise.

Alors oui. Marcher, c'est risquer ma citoyenneté.

Mais comment pourrais-je prétendre faire partie de ce pays si je ne me bats pas avec et pour lui?

Marcher c'est risquer de tout perdre.

Sauf ma dignité, ma fierté, ma liberté et mon humanité.

3.2.2 Les modalités d'analyse de la marche citoyenne

Intégrée plus largement dans le *Récit d'une immigration*, je souhaite exposer au lecteur la nécessité d'une analyse distincte de *La marche citoyenne*, de par l'importance de ce moment vécu.

À partir de l'analyse par théorisation ancrée, j'ai examiné le texte pour en extraire des codes couleurs et des thèmes par paragraphe (voir annexe 1 et 2). Par exemple, pour le paragraphe ci-dessous :

«*Mais depuis lundi, je suis partagée par un **conflit intérieur immense** qui me ronge. **Manifester** ou me cacher. Risquer de me faire tabasser, arrêter, amender ou rester bien tranquille à la maison, lâche dans ma tête craintive. Risquer de me voir refuser ma citoyenneté ou regarder à la télévision et sur internet le peuple se soulever sans moi.*»
(lignes 34 à 38)

J'ai relevé en rouge les mots et expressions relatifs à la peur, à la « bonne » petite fille; et en jaune ceux relatifs à la citoyenneté, au patriotisme, à l'engagement citoyen. J'ai extraits les thèmes dans un tableau (voir annexe 3, tableau 1), incluant les codes couleurs. J'ai définis rapidement le thème, en ai issu les propriétés et les conditions d'apparition comme suit :

<p>Thème : CONFLIT INTÉRIEUR ENTRE VALEURS ET PEURS : 132 à 36</p> <p>Définition : rivalité entre mes références morales et ma crainte de la répression</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Participation aux manifestations - Discretion face aux médias et à la police - Prise de distance par rapport aux têtes de file <p>Conditions d'apparition :</p> <p>La « bonne » petite fille, la fille « sage »</p> <ul style="list-style-type: none"> - peur de ne pas devenir canadienne : de ne pas appartenir officiellement au pays choisit - respecter mes idéologies - besoin de me joindre aux personnes qui luttent pour faire respecter leurs valeurs, les acquis sociaux, la préservation de l'environnement...
--

Puis j'ai intégré ces données dans un deuxième tableau (voir annexe 3 – tableau 2) : à partir des thèmes, des propriétés et conditions d'apparitions, j'ai déterminé des catégories conceptualisantes.

Thèmes	Propriétés	Conditions d'apparition	Catégorie conceptualisantes
<p>CONFLIT INTÉRIEUR ENTRE VALEURS ET PEURS : 1 32 à 36</p> <p>Rivalité entre mes références morales et ma crainte de la répression</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participation aux manifestations - Discrétion face aux médias et à la police - Prise de distance par rapport aux têtes de file 	<p>peur d'être maintenue par la police</p> <ul style="list-style-type: none"> - peur de ne pas devenir canadienne : de ne pas appartenir officiellement au pays choisit - respecter mes idéologies - besoin de me joindre aux personnes qui luttent pour faire respecter leurs valeurs, les acquis sociaux, la préservation de l'environnement... 	<p>ENGAGEMENT PATRIOTIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Face à moi-même, pour défendre mon opinion, et celle que les manifestants défendent - Face aux personnes que j'admire pour oser s'exprimer publiquement et défendre l'intérêt commun <p>CONFLIT INTÉRIEUR : être la « bonne » et « gentille » fille, VS s'opposer au pouvoir en place, s'exprimer.</p> <p>APPARTENANCE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au pays choisit <p>QUÊTE D'AUTHENTICITÉ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - envers mon opinion

Enfin, j'ai annoté les catégories conceptualisantes (voir annexe 3 - tableau 3), pour ensuite les définir plus largement, dans le cadre de cette recherche.

QUÊTE D'AUTHENTICITÉ :

Définition : conforme à ma propre vérité : c'est-à-dire à moi-même, à mes opinions, à mes choix; assumer mes idées et les exprimer. Dépasser mes peurs, mon conflit intérieur, pour coller à ce qui pousse en moi, ce besoin d'exprimer qui je suis.

Définissons l'authenticité dont il est question dans le cadre de ma recherche, à la fois moyen et but du

changement vers une quête de liberté d'être et de devenir sujet. Je l'entends ici comme une certaine forme de fidélité. Une fidélité à moi-même bien sûr, mais aussi une fidélité à l'autre et à mon environnement. L'un ne va pas sans l'autre. C'est une fidélité envers mes valeurs, mes pensées, mes intuitions et mon ressenti. J'ai besoin de maintenir une cohérence entre mon cœur, mon corps et mon esprit pour me sentir en accord, fidèle donc, à moi-même : une quête d'authenticité présente bien avant mon immigration, mais que je ne parvenais pas à réaliser. « Je veux être digne de la femme qui un jour a décidé de se rapprocher d'elle, de suivre son cœur qui l'emmena ici, et qui la guida vers plus d'authenticité » (195). Cette cohérence est recherchée à plusieurs niveaux : celui de la pensée, mais aussi celui de l'agir. Les actions entreprises, les paroles énoncées, les interactions se doivent de refléter au mieux ce que je suis à l'intérieur. Ainsi, l'authenticité passera pour moi par l'apprentissage de la communication, l'expression de ce que je vis, de ce que je pense, de ce que je souhaite. Elle devra également apparaître dans le monde, et pour cela, passer par un certain engagement. Je parlerai ici de mon engagement « citoyen ».

3.2.3 Où la transhumance érige l'assumance

J'ai demandé à une collègue de maîtrise de me faire passer un entretien d'explicitation pour comprendre comment je pouvais affirmer que j'avais réussi mon immigration, consciente du fait qu'une immigration n'est jamais véritablement achevée. Quelles conditions me permettaient de sentir que j'avais réussi mon immigration? Quels contextes m'invitaient à mesurer cette réussite? Je n'imaginai pas qu'il me conduirait à revenir sur un moment d'affirmation de mon sujet face à mon père, lors d'une de mes transhumances en France, à l'été 2012.

Pour analyser cet entretien d'explicitation, j'ai utilisé encore une fois la théorisation ancrée. J'ai mené cette analyse de contenu de manière relativement similaire à l'analyse précédemment exposée.

Dans un premier temps, j'ai regroupé les termes qui annonçaient une même idée par des codes couleurs.

Jaune : construction du sujet, nouvelle posture : stable, ancrée, assumée; engagement patriotique.

Fushia : reliance, bienveillance.

rouge : expressions relatives à la petite fille.

Gris clair : capacité à communiquer (en réponse à la quête d'authenticité) : nécessité de réapprendre à faire confiance lorsque j'exprime ce que je suis.

Les termes étaient relevés directement dans le texte, comme suit :

« *La naissance de la guerrière*

N : donc quand ton père te dit "tu vas encore m'abandonner", la petite fille est là. Et c'est qui qui dit non, c'est la petite fille?

I : non, je pense que c'est la femme, la guerrière

N : elle est comment elle? La guerrière?

I : elle, elle est pas mal plus grande.

N : parle-moi d'elle

I : elle mesure pas mal ma taille puis elle est super forte, mais forte physiquement. Quand je te dis qu'elle est stable, elle est vraiment stable, ancrée, ouverte là, **posture de fermeture, de convergence**. Vers l'avant, je vais à la conquête de ma vie puis... Non! Il y a quelque chose de la guerrière.

N : non! C'est quoi non? Qu'est-ce qui fait non en toi? Comment ça fait non en toi?

I : il y a la petite fille qui se crispe. Et la guerrière voit la petite fille qui se crispe et elle veut prendre soin d'elle, qui n'est pas d'accord qu'elle se crispe et qui là sort le "Non". Ça part de la petite fille qui se crispe, mais c'est vraiment la guerrière qui parle et qui dit non. Mais tu sais c'est un non qui part du ventre, mais qui est appuyé par cette stabilité.

N : un non qui part du ventre, appuyé par cette stabilité. Stabilité?

I : celle de l'ancrage de mes jambes puis ma colonne droite. Qui est capable de se tenir droit. **Puis d'affirmer un non**.» (lignes 216 à 234)

J'ai également découpé le texte en différentes parties, et leur ai donnée un titre (en rouge dans le texte), ou thème du paragraphe.

À partir de ces thèmes et des codes couleurs, j'ai construit le tableau 4 (voir annexe 5), la codification. Dans celui-ci, je définis le thème, puis en donne les propriétés et les conditions d'apparition :

Thème : LA NAISSANCE DE LA GUERRIÈRE (lignes 216-234) et (1 279-308) : mise en contexte mythologique)

Définition : moment d'apparition d'une nouvelle posture assumée établissant un nouveau regard sur la réalité et prenant conscience et dépassant les fausses croyances.

Propriétés :

- Stabilité, ancrage
- Force physique et mentale
- Redressement
- Orientation vers l'avant
- Lutte pour le peuple

Conditions d'apparitions :

- [REDACTED]
- Expérimentation antérieure de l'affirmation de soi, de la guerrière

J'intègre ensuite ces éléments dans le tableau 5 (voir annexe 5), pour en extraire des catégories conceptualisantes.

Thèmes	Propriétés	Conditions d'apparition	Catégories conceptualisantes
LA NAISSANCE DE LA GUERRIÈRE (lignes 216-234) et (1279-308) Moment d'apparition d'une nouvelle posture assumée établissant un nouveau regard sur la réalité et prenant conscience et dépassant les fausses croyances.	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilité, ancrage - Force physique et mentale - Redressement - Orientation vers l'avant - Lutte pour le peuple 	<ul style="list-style-type: none"> - [REDACTED] - Expérimentation antérieure de l'affirmation de soi, de la guerrière 	ÊTRE ET ADVENIR TRANSFORMATION DU RAPPORT À SOI

Avant de définir ces catégories conceptualisantes, j'ai noté dans le tableau 6 (voir annexe 5) les réflexions et prémices de définitions issues du tableau 5. Par exemple :

TRANSFORMATION DU RAPPORT À SOI : changement de regard sur moi-même dans une volonté de transformation personnelle. Accueil des défauts, des faiblesses comme des qualités et des forces, non-jugement et plutôt bienveillance même et surtout là où je ne sais pas encore faire.

Réflexions : A force d'être exaspérée par le discours de l'autre, je choisis de lui exprimer mon désaccord, ma pensée; changement du rapport à ma créativité.

Apprendre à s'écouter, à se donner de la valeur, à se regarder différemment et avec bienveillance

A partir de ce tableau, j'ai construit et rédigé les définitions des catégories conceptualisantes que nous trouverons plus loin dans ce chapitre. Pour certaines catégories, retrouvées dans l'analyse de l'une ou des deux autres données, j'ai enrichi leurs définitions des réflexions apportées par les trois analyses.

3.2.4 Le récit d'une immigration

Ce récit aborde un moment de transhumance, à l'été 2012, source d'expérimentation des transformations apportées dans ma vie. Il fait la genèse de mon immigration, exposant la naissance de l'idée même d'immigrer. En effet, il dépeint les éléments m'ayant poussée à faire le choix d'émigrer, les multiples voyages – transhumances – entre le Québec et la France, facteurs à la fois déstabilisants et soutenant l'actualisation de mon être-sujet, possibilités de prises de conscience fertiles dans ma quête de liberté, et reliance puissante à la Belle Province comme ancrage dans ma réalité québécoise.

Le Récit d'une immigration est un texte long (24 pages, voir annexe 6), pour lequel une analyse par théorisation ancrée ne semblait pas appropriée. J'ai donc employé l'analyse en mode écriture, m'appuyant, comme je l'expliquais dans le chapitre 2, sur les travaux de Paillé et Mucchielli (2012). J'ai toutefois construit mon analyse de façon singulière. Pour une meilleure compréhension de la démarche suivie, j'expose dans les paragraphes ci-dessous les différentes étapes par lesquelles je suis passée.

Pour commencer, j'ai lu mon récit à plusieurs reprises à partir de ma question de recherche pour y déceler des informations inédites. J'ai ensuite pris des notes, fait des remarques, des hypothèses, des suggestions de réflexion dans la marge du texte, lors de

nouvelles lectures². J'ai alors intégré ces constats dans un tableau (voir annexe 7 – tableau 7) :

² Les commentaires notés lors de l'analyse dans la marge du texte n'apparaîtront pas en annexe, respectant ainsi la mise en page du mémoire. Toutefois, ils apparaissent dans le tableau 7, à travers les constats.

Vécus	Constats	Notes analytiques
LA TRANSHUMANCE		
Thème : L'angoisse du pays d'origine		
<p>p5 : je suis à l'aube d'un voyage de deux mois en France, cela fait 4 ans que je vis au Québec. J'ai très peur de me perdre et de ne parvenir à être celle que je suis ici, là-bas, surtout auprès de ma famille et de mes amis.</p> <p>P15 : je vis mal mon retour en France après mes stages au Québec. Période monotone, mal-être après l'épanouissement et la joie de vivre à Montréal.</p>	<p>Importance de la peur : je note ici à quel point voyager en France n'est pas anodin pour moi, et pas synonyme seulement de joie de retrouver ma famille et mes amis. Cela apporte son lot d'angoisses et de questionnements, de remises en question sur ma capacité à rester moi-même, celle que je deviens, dans mon ancien environnement.</p> <p>Le contraste entre ce trimestre au Québec et le retour en France est grand et souffrant. Je me laisse emporter par mes habitudes, je rentre à nouveau dans un système qui ne me convient plus. Je ne m'en aperçois même pas, je vis simplement le malaise de ce contraste dans mon corps, dans tout de moi.</p>	<p>Les dernières fois que je suis allée en France, j'ai repris mes vieilles habitudes, je me suis retrouvée enfermée dans mes empêchements et dans mes conditionnements familiaux et sociaux, comportements que je n'adopte plus au Québec. Ce sont pour moi de véritables retours en arrière, très frustrants et décevants de moi-même devant mon incapacité à être celle que je construis, dans mon milieu d'origine. Alors à chaque voyage, je me rencontre dans ces peurs de ne pas parvenir à être la même en France qu'au Québec, et de me laisser absorber par la facilité avec laquelle je plonge dans des comportements trop longtemps connus mais inconfortables et pas en accord avec ce que je souhaite être.</p> <p>Transhumance = contrastes souffrants = prise de conscience = volonté de changement = répétition du comportement = changement</p>

À partir du constat que je faisais d'une situation, d'un évènement, d'une réflexion, j'ai ajouté les vécus, directement en lien avec le texte, et expliquant parfois plus clairement ma réalité du moment. J'ai aussi rédigé des notes analytiques découlant des constats, réflexions élaborant sur leurs hypothèses et ouvertes au-delà de ma propre expérience. Ces textes construisent l'analyse en donnant du sens au récit initial en fonction de la question de départ.

J'ai ensuite donné un titre, ou thème, à chaque note analytique puis rapproché plusieurs thèmes dans une même catégorie, dans une recherche de récurrences, de liens entre les notes analytiques et les constats. Par exemple, dans le concept de transhumance, j'ai rangé les thèmes « Transhumer : être confrontée à ses peurs » et « Rendre réelle l'immigration par la transhumance ». Enfin, pour une meilleure visibilité, j'ai utilisé un code couleur : chaque catégorie a une couleur; les thèmes sont agencés dans une déclinaison de couleur de leur catégorie conceptualisante.

En partant des notes analytiques, j'ai élaboré des textes plus structurés, cherchant à mettre en lumière le sens des données analysées, qui sera présenté dans les chapitres suivants.

Dans la deuxième partie de ce chapitre, je définis les catégories apparues en classant les thèmes des différentes analyses.

3.3 DEFINITION DES CATEGORIES RELATIVES A L'ALIENATION DE LA PETITE FILLE

3.3.1 Des empêchements et des enfermements

J'aimerais expliquer l'état dans lequel je me situe dans ma vie française. Je me suis enfermée dans un mode de penser et d'agir connu, hérité, opposé au mode inné de penser et d'agir ressenti en moi. Cela faisait obstacle à ma propre réalisation. Ces empêchements sont mêlés de fausses croyances, de culpabilité, de crainte de décevoir, de ne plus être aimée. Ils se construisent à partir d'une dynamique culturelle et éducative, sociale, mais aussi par ma propre personnalité qui désire si fort être aimée, appartenir au groupe. Ces empêchements me conduisent à l'aliénation, à l'enfermement de la petite fille dans le connu inconfortable plutôt qu'à marcher vers la femme adulte, sujet qui me correspond.

3.3.2 Dépréciation de la petite fille

Considérons ici le jugement négatif apporté sur ma vie en France, sur la France, sur mon passé, sur mes anciennes façons de faire qui ne me convenaient pas, sur la petite fille qui ne s'écoutait pas et que j'ai été. La « bonne » petite fille a peur du jugement de l'autre si elle exprime ce qu'elle pense. Elle se juge elle-même constamment pour paraître gentille et conciliante. Mais ce n'est pas ce que je suis au fond de moi. En France, je ne me sens pas authentique avec les autres, et avec moi. J'ai toujours l'impression de devoir justifier ma façon de penser ou de faire, ou de justifier mes absences aux soirées entre amis, par exemple. Un simple « ça ne me tente pas » est souvent interprété comme un « je ne veux pas vous voir, je ne vous aime pas », en tous cas c'est le sentiment que j'en ai. Alors je me force à participer, ou je mens sur la raison de mon absence. Ces deux façons de faire ne me conviennent pas, je me juge fausse, mais je ne sais pas faire autrement. Je n'assume pas mes choix, je ne m'assume pas moi-même devant l'autre. Cela me coupe de moi créant un fossé entre ce que je pense et ce que je fais. Je me coupe alors d'une autre manière, des autres, de mes amis : je sors encore avec eux, mais je me sens seule.

3.3.3 Le conflit intérieur

J'évoque le conflit intérieur comme l'opposition entre mes désirs et mes interdits, c'est-à-dire entre ce qui pousse au fond de moi, ce que je suis profondément et les normes sociales acquises pour me conformer à ce que l'on attend de moi, et pour me faire aimer. Je résumerai cela de cette manière : ne pas faire trop de vagues, rester discrète, respecter les règles.

Durant les manifestations du printemps érable, deux sentiments naissent à moi et se confrontent : un élan patriotique et une grande peur. Je souhaite ardemment soutenir les manifestants et marcher avec eux, me relier à eux, à la cause que nous défendons. Je veux m'engager. Et pourtant, je suis freinée par une peur des représailles, et leurs éventuelles conséquences : me faire arrêter parce que je manifeste, parce que j'exprime mon opinion, et

ainsi me voir refuser ma citoyenneté. Il y a aussi la peur de certaines violences faites aux manifestants. Cependant, ma quête d'authenticité envers moi-même m'impose d'agir pour soutenir le mouvement social. Je me sens tiraillée entre la volonté de m'impliquer et la peur, non avérée, que cet engagement me conduise à un refus de citoyenneté.

La catégorie du conflit intérieur prend donc son importance dans le présent contexte de mouvement social : j'ai le sentiment que pour faire partie de ce pays, je dois marcher avec son peuple. Mais, dans ma croyance, cette implication manifestante est délicate pour l'obtention de ma citoyenneté : un casier judiciaire, c'est l'impossibilité d'y accéder.

3.4 DEFINITION DES CATEGORIES RELATIVES AUX CHANGEMENTS

Ici, j'aborde plusieurs définitions des catégories issues des trois analyses (voir annexes 3, 5 et 7) telles que la quête d'authenticité, l'engagement patriotique, le sentiment d'appartenance, la reliance, la communication, la transformation du rapport à soi et du rapport à l'autre, et l'intégration des changements. J'expose ces catégories dans une hiérarchie permettant, selon moi, une meilleure compréhension de la réflexion sous-jacente.

3.4.1 La quête d'authenticité

Définissons l'authenticité dont il est question dans le cadre de ma recherche, à la fois moyen et but du changement vers une quête de liberté d'être et d'advenir sujet. Je l'entends ici comme une façon de sortir de la dépréciation de moi-même et de mon conflit intérieur, une certaine forme de fidélité. Une fidélité à moi-même bien sûr, mais aussi une fidélité à l'autre et à mon environnement. L'un ne va pas sans l'autre. C'est une fidélité envers mes valeurs, mes pensées, mes intuitions et mon ressenti. J'ai besoin de maintenir une cohérence entre mon cœur, mon corps et mon esprit pour me sentir en accord, fidèle donc, à moi-même : une quête d'authenticité présente bien avant mon immigration, mais que je ne parvenais pas à réaliser. « Je veux être digne de la femme qui un jour a décidé de se rapprocher d'elle, de suivre son cœur qui l'emmena ici, et qui la guida vers plus

d'authenticité » (voir annexe 4, ligne 95). Cette cohérence est recherchée à plusieurs niveaux : celui de la pensée, mais aussi celui de l'agir. Les actions entreprises, les paroles énoncées, les interactions se doivent de refléter au mieux ce que je suis à l'intérieur.

3.4.2 L'engagement patriotique

La quête d'authenticité dont je parlais plus haut me conduit à reconnaître et à assumer mes idées. Lorsque les manifestations débutent, j'ai besoin, pour être fidèle à moi-même, de soutenir les manifestants activement. Je « dois » descendre dans la rue. Je m'engage face à moi-même : en marchant aux côtés des étudiants, je respecte mes valeurs, je fais preuve de cohérence entre ce que je pense (mécontentement de la politique sociale), ce qui pousse (rejoindre et soutenir le mouvement social) et ce que je fais (manifester). Je m'engage aussi à être partie prenante et active du peuple : je me sens québécoise, j'éprouve une volonté ferme d'être québécoise, je suis fière des québécois descendus dans la rue, je partage leurs idées, alors je me joins à eux.

Je suis touchée par la cause défendue lors du printemps érable. L'organisation créative des manifestations par les étudiants, leur activisme pacifique, leur persévérance, l'intégration massive du mouvement, m'émeuvent. Je ne peux rester assise à les regarder se battre pour des valeurs et des idéaux que je partage. Ils sont ma patrie, celle que j'ai choisie. J'ai besoin de les soutenir, plus que par un simple accord avec leur action : il me faut défiler avec eux, associer ma voix à la leur. Être citoyenne, pour moi, signifie m'impliquer dans mon pays, m'impliquer auprès de ma patrie pour défendre mes opinions.

3.4.3 Le sentiment d'appartenance

Dans ma recherche, le sentiment d'appartenance existe à plusieurs niveaux. L'appartenance est le besoin de faire partie d'un groupe que je reconnais comme mien et dans lequel, surtout, je me reconnais moi-même. Cela implique, selon Mucchielli, « une identification personnelle par rapport au groupe, des attaches affectives, l'adoption de ses

valeurs, de ses normes, de ses habitudes, le sentiment de solidarité avec ceux qui en font aussi partie » (1980, p. 99).

L'appartenance se traduit par « l'adhésion aux normes et aux valeurs de cette culture », énonce Pilar Marti (2008, p. 57). Il y a ensuite l'appartenance nationale, ou le fait d'être d'une nationalité et de s'identifier appartenir à celle-ci. Pour un individu né et éduqué dans une même culture, dans une même nation, ces sentiments d'appartenance culturelle et nationale sont souvent inconscients et liés. Ils sont transmis par la famille, le système scolaire, les médias. Puis il est possible de considérer l'appartenance familiale. Le clan. Appartenir au clan, porter un même nom. Avoir sa place dans la fratrie, dans la famille élargie, être à la bonne place, s'insérer dans une lignée familiale de plusieurs générations. Et enfin, l'appartenance communautaire comme volonté d'appartenir à un groupe de pairs (somato-psychopédagogie ou psychosociologie par exemple), de se sentir intégré et aimé par celui-ci, d'y avoir une place égale en importance aux autres membres.

Mais plutôt que d'envisager l'appartenance comme un état, c'est-à-dire faire partie d'un groupe, il est préférable de la considérer comme l'identification de l'individu à des normes, des valeurs, des schémas sociaux.

L'appartenance sociale est une aspiration essentielle de l'humain. Elle lui procure un effet de reconnaissance et constitue un élément de son identité. L'appartenance est le signe d'un lien humain et d'une place parmi les autres. L'intégration dans une équipe répond à ce désir. (Devillard, 2000, p. 40)

Et, selon Maslow, l'appartenance est un besoin fondamental (pyramide des besoins). On ne saurait mieux en comprendre l'importance.

Pendant ma *Marche citoyenne*, je suis satisfaite de participer au soulèvement du peuple pour défendre son opinion dans un activisme pacifique, d'appartenir à ce peuple qui n'hésite pas à faire entendre sa voix. J'éprouve une grande joie, un contentement à m'inscrire dans ce groupe et à m'y sentir totalement à ma place. Je ne veux pas observer de côté. Je veux participer, je veux appartenir, dans l'action, à la part des québécois dans lesquels je m'identifie.

3.4.4 La reliance

J'évoque également la catégorie de reliance, nécessaire pour goûter à cette authenticité dont Marcel Bolle de Bal :

[...] aime à [la] définir [...] comme le partage des solitudes acceptées et l'échange des différences respectées : dans une telle formule se retrouvent en effet les dimensions philosophiques (existentielles), psychologiques (la solitude acceptée ou la reliance à soi), sociales (le partage et l'échange de la reliance aux autres) et politiques (le respect des différences, c'est-à-dire la démocratie et la lutte contre le racisme) (cité par Bouchon, 2007).

La migration de ma solitude vers la reliance est fondamentale dans notre présent sujet. C'est un apprentissage à me relier, même seule, même dans l'invisible de mes liens, à moi-même, au monde et aux autres. Selon E. Morin, « Il faut, pour tous et pour chacun, pour la survie de l'humanité, reconnaître la nécessité de relier, de se relier aux nôtres, de se relier aux autres, de se relier à la Terre-Patrie » (cité par Le Moigne, 2008).

Selon moi, il y a coexistence de trois formes de reliance.

En premier lieu, la reliance à soi. Cette capacité de se rapprocher de soi, d'être en contact avec son cœur, avec son essence, et l'incarner au mieux dans le monde.

Il y a encore la reliance aux autres : entrer en relation ne suffit pas. La reliance à l'autre implique une volonté de deux entités d'échanger, de partager, de se transformer ensemble. Pour moi la reliance à l'autre s'inscrit aussi dans une certaine liberté de parole et d'action dans le respect de soi et de lui, et dans l'accueil de chacun.

Enfin, la reliance au monde. Cette capacité à voir le beau dans l'insignifiant, dans les détails du quotidien, à observer et à admirer l'immensité, le silence comme les bruits de la nature, les couleurs, les odeurs. J'en parle souvent dans la dimension écologique, c'est-à-dire la reliance à la nature ou le rapport à l'existence, au plus grand que soi, nourrissant et ressourçant, en interaction permanente : l'action de l'homme influence l'environnement (aménagement du territoire par exemple), l'environnement influence l'homme (adaptation

aux reliefs, au climat). Et, dans cette recherche, se rapprocher de l'essence de la nature, sa simplicité, sa beauté, sa puissance, est un facteur important pour se rapprocher de soi.

3.4.5 La communication

Les catégories précédentes, liées aux changements, présentent toutes un point commun : la communication. Dans ma recherche d'authenticité, dans mon engagement patriotique, dans le sentiment d'appartenance comme dans la reliance à l'autre, la communication est un moyen me permettant de transformer chacun de ces domaines, de tendre vers ce que je souhaite advenir. Considérons la communication dont je parle comme le passage d'un partage limité (écriture seulement), maladroit, inexistant ou extrêmement difficile, d'un état ou de sentiments à quelqu'un, au partage oral et dans une volonté de transmettre à l'autre la réalité de l'état ou du sentiment vécu.

La transformation de mon mode de communication est née d'un besoin d'authenticité, un besoin d'exprimer réellement à l'autre ce que je ressens plutôt que de rester enfermée dans mon émotion, de créer des situations d'incompréhension, de malentendus, de ressentiment, de rupture par peur de blesser l'autre en ne lui nommant pas ce qui m'habite. C'est aussi le besoin d'être entendue et reconnue dans ce que je vis pour que la relation soit transformée et authentique. Et cela est impossible si je ne m'exprime pas : l'autre ne peut deviner mon vécu si je ne lui en fait part.

À travers la communication, je m'affirme dans ma globalité, je m'offre à l'autre en lui exprimant clairement mon intériorité. Loin d'être une mise à nue, c'est un enrichissement de mon rapport à moi et de mon rapport à l'autre. En m'exprimant, j'apprends à faire confiance à l'autre, à faire confiance à la relation, à me faire confiance à moi-même. Me dire n'implique pas une possible destruction ou humiliation de ma personne, j'en suis maintenant consciente, et suffisamment stable pour porter les conséquences de mon discours. Je développe aussi une parole à la première personne, sans jugement de l'autre, une nouvelle capacité à m'exprimer en prenant soin du lien. Le non-

jugement de l'autre devient une forme de bienveillance envers moi-même, envers notre commune et imparfaite humanité.

3.4.6 La transformation du rapport à soi, du rapport à l'autre

Les changements apportés ci-dessus n'auraient pu avoir lieu sans une profonde transformation de mon rapport à moi et de mon rapport à l'autre. Voyons de quoi il retourne.

J'évoque le rapport à soi, à moi comme l'apprentissage à m'écouter, à me donner de la valeur, à me regarder différemment et avec bienveillance. C'est un changement de regard sur moi-même dans une volonté de transformation personnelle. Une démarche d'accueil et d'acceptation de mes défauts, de mes vulnérabilités comme de mes qualités et de mes forces, faisant partie intégrante de moi-même. Une initiation au non-jugement, à la bienveillance, à l'amour de moi en tout temps, même et surtout là où je ne sais pas encore faire.

Les transformations apportées dans mon rapport à moi créent alors une transformation de mon rapport à l'autre. Un nouvel espace d'accueil et de compréhension prend forme me permettant de reconnaître l'autre dans son vécu, même lorsque nous avons des différends. C'est aussi un rapport à l'autre plus léger, plus simple, dénué autant que possible de croyances. Je prends mieux conscience des attentes que j'ai parfois de l'autre, ou que l'autre peut avoir de moi, outil de régulation : en observant mes attentes, je peux m'en alléger; en ayant conscience des attentes de l'autre, j'ai la possibilité d'exprimer les miennes et de désamorcer ce qui n'est pas ajusté.

L'authenticité et la liberté d'être soi sont des caractéristiques importantes de ma nouvelle façon d'envisager le rapport à l'autre et donc d'entrer en relation.

3.4.7 L'intégration des changements

Pour terminer cette sous-partie, tout le travail amorcé pour me transformer a besoin d'être intégré. J'y vois une capacité à assimiler les changements dans ma vie, à les y incorporer comme s'ils étaient maintenant des habitudes. Selon moi, le nouveau comportement est acquis lorsqu'il s'impose spontanément au profit de l'ancien; cela peut aussi être une observation silencieuse et un réajustement dans l'action, en direct, musclé par l'analyse antérieure des comportements modifiés.

3.5 DEFINITION DES CATEGORIES RELATIVES A L'IMMIGRATION

Les catégories évoquées ci-dessous sont issues de l'analyse de l'entretien d'explicitation (voir annexe 5 - tableau 5). Elles sont un éclairage important pour mieux cerner l'objectif de recherche visant à déterminer l'intérêt d'une réflexion et d'un partage de mon expérience de construction identitaire, dans une démarche de *migrance* et de transhumance, pour enrichir la pratique de certains migrants, des sociétés d'accueil, et des sociétés d'origine, et soutenir le déploiement de leur Désir-sujet.

3.5.1 Le paradoxe de l'immigrant

Il me semble important de souligner le paradoxe de l'immigrant qui apparaît dans l'entretien d'explicitation (voir annexes 4 et 5). Ce sont un état, des réflexions qui paraissent défier la logique parce qu'ils présentent des aspects contradictoires. Dans notre contexte, la contradiction se situe ici : d'un côté je veux être identifiée comme québécoise dans mon quotidien; d'un autre j'utilise mon statut/ mon identité de migrante pour créer des liens avec les parents que j'accompagne professionnellement.

Ces deux états coexistent malgré moi, malgré mon besoin de cohérence en moi. Je ne peux que les reconnaître comme tels, jouant un rôle intégratif de mon identité de migrante : celle qui souhaite assimiler la culture d'accueil, trouver sa place dans le nouveau pays, m'y

construire; et celle qui souhaite mieux comprendre les processus migratoires et leurs enjeux, s'enrichir des expériences des nouveaux arrivants et de leurs cultures pour mieux percevoir les difficultés relatives à l'intégration des communautés culturelles au Québec et ainsi accompagner les migrants dans leur démarche par le partage de mon immigration.

3.5.2 L'accomplissement de l'immigration

Cette catégorie reflète l'idée d'immigration réussie, à partir de laquelle a été réalisé l'entretien d'explicitation. L'accomplissement de l'immigration est alors le projet d'expatriation mené à bien : l'immigrante que je suis a trouvé une place dans le pays d'accueil, je m'y épanouie personnellement, professionnellement, relationnellement. C'est un sentiment de bonheur intense caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée et éprouvé lorsque je réalise le chemin parcouru, ma qualité de vie au Québec, les changements que j'y ai apporté, le tissu relationnel construit et nourrissant, la personne que je deviens jour après jour et dont je suis fière.

3.6 DEFINITION DES CATEGORIES RELATIVES A LA LIBERTE D'ETRE ET D'ADVENIR

Dans cette dernière sous-partie, je définis les catégories de construction du sujet, de transhumance, de *migrance* et d'être et d'advenir. Celles-ci se retrouvent toutes dans l'analyse du Récit d'une immigration (voir annexe 7); la construction du sujet est rappelée dans l'analyse de la Marche citoyenne (voir annexe 3 - tableau 3), tandis que la catégorie d'être et d'advenir est abordée elle aussi dans l'entretien d'explicitation (voir annexe 5 – tableau 5). Les catégories de *migrance* et de transhumance sont nommées tel quel dans l'analyse du récit de vie, mais sous-jacents dans les deux autres, et déterminants de ma recherche. Comme elles ont déjà été définies dans le cadre théorique (chapitre 2), je n'en ferai qu'un rappel concis pour une meilleure compréhension des chapitres suivants.

3.6.1 La construction du sujet

Nous avons ici deux catégories qui apparaissent clairement : celui de sujet, et celui de construction du sujet. Mais, en-dessous d'elles, une troisième catégorie émerge, celle d'identité, qui a, selon moi, son importance pour appréhender plus clairement ma vision de la construction du sujet.

Voyons d'abord l'idée du sujet. Je m'appuie, à ce titre, sur les travaux de Misrahi exprimant que « sans cesser d'être un individu, l'homme ou la femme en tant que sujet est une conscience de soi. Cette conscience est un «je», c'est-à-dire un être se saisissant lui-même « en première personne » (2008, p. 234).

Pour moi, un individu devient sujet lorsqu'il prend conscience de lui, et de sa liberté à être, de son pouvoir de se transformer.

Le sujet est donc un centre conscient d'initiatives, source de pensées et d'actions. À ce titre il est la liberté. Cette liberté est la vie concrète de ce sujet. Il est à la fois conscience de soi, conscience de sa propre identité et conscience de son autonomie. (Misrahi, 2008, p. 234)

De cette façon, un sujet est une personne libre et responsable de sa vie, de ses actes, de ses pensées, de ses choix tout en s'inscrivant dans les règles fixées par la société et permettant son bon fonctionnement. Il est libre de choisir de se conformer aux attentes sociales (familiales, éducatives, amicales), comme de transcender ces attentes pour créer sa propre manière de faire, plus en adéquation avec ce qu'il est. Il est donc aussi libre de tout faire pour sortir de ses empêchements.

Dans le chemin vers le devenir sujet, l'individu construit donc son identité. Comme je le nommais plus haut dans ce chapitre, l'individu hérite d'une identité à sa naissance : il hérite d'un patrimoine génétique, d'un nom, d'une histoire, de valeurs et de croyances ancrées dans des traditions familiales, sociales, et nationales. L'individu se construit en premier lieu grâce à cet héritage. Il est en même temps semblable au groupe, en même

temps différent. En grandissant, il y apporte une dimension plus subjective, sa propre manière de considérer, de ressentir et de percevoir les événements. Pour De Gaulejac,

[...] l'identité est une notion carrefour [entre l'individu et le sujet]: Elle désigne à la fois l'ensemble des assignations identitaires «objectives» - biologiques, juridiques et sociologiques – et l'ensemble des sentiments subjectifs qui s'expriment dans la formule « être soi-même ». (2008, p. 57)

En fonction de ce qu'il vit, l'individu est amené à transformer cette identité héritée : c'est l'identité acquise. Celle-ci se construit par l'interaction de la personne avec son environnement, par l'interaction avec les autres, par l'interaction de l'individu avec lui-même.

Pour L.-J. Dorais, « l'identité est avant tout relationnelle, elle est sujette à changement quand les circonstances modifient le rapport au monde. Cela signifie qu'elle n'est pas donnée une fois pour toute; elle est plutôt construite. » (2004, p. 2)

L'identité comporte donc une dimension relationnelle, culturelle et sociale, historiquement ancrée. Mais elle dépend également du contexte environnemental, ou plus précisément de l'environnement physique (pays, nature, ville). Le sujet est en contact permanent avec ce milieu et ils interagissent. L'environnement produit l'individu, mais il dépend également de lui. Le sujet se construit également autour de sa conscience écologique propre. Enfin, la construction identitaire se réalise aussi de soi à soi. La subjectivité et l'introspection donnent au sujet une vision de lui-même, de son être intérieur, de ses désirs et sentiments profonds.

Par ces dimensions socio-culturelle (hétéro), écologique (éco) et personnelle (auto), le sujet se construit au sein de l'universel et y déploie sa singularité. Cette singularité révèle l'identité-ipséité dont parle Paul Ricoeur. « C'est l'ensemble des traits qui font notre spécificité, notre unicité, notre personnalité, notre personnage ou notre "caractère propre" » (cité par Olivier Bobineau, 2010). Ce processus est plus ou moins long, et confronte l'individu à son environnement d'origine. Il se heurte à certaines contradictions entre ce qu'on lui dit devoir être et ce qu'il est. Il peut dès lors choisir de prendre de la distance avec

ce qui lui a été transmis, et mettre en avant ses propres convictions, ou taire cette singularité profonde pour ressembler à ce que l'on attend de lui. Il devient sujet. Et ce sujet, comme l'écrit Misrahi est libre : « il[s][est] responsable[s] de tous [ses] choix, y compris des choix qui renforcent (ou créent) [ses] chaînes.» (2008, p65)

Pour paraphraser Simone de Beauvoir (1949), on ne naît donc pas sujet, on le devient, on le construit. Et si on le construit, c'est qu'on y applique un acte de volonté. L'individu, pour devenir sujet, doit entreprendre une démarche réflexive de transformation et, surtout, de prise de conscience de lui, et aussi des autres. Car il doit se construire au sein d'une société établie. Son identité est «le résultat de son inscription dans une société donnée, une société qui édicte ses manières de penser, d'agir, de réagir, de sentir et de voir le monde.» (Benfares, 2013, p89).

3.6.2 La transhumance

Dans le chapitre 2, j'ai détaillé plus avant la transhumance (voir 2.4.3). Toutefois, prenons le temps de nous la rappeler comme les allers-retours réguliers du Québec vers la France, permettant de prendre acte de ma nouveauté et de l'inscrire dans tous les domaines de ma vie.

3.6.3 La migration

Nous l'avons également défini dans le chapitre 2, la *migration*, chemin de l'errance à la jouissance, conduit l'individu conditionné vers le sujet libre d'être, libre et responsable de ses choix. Il migre, se transforme ou se convertit, dans le sens où Robert Misrahi l'entend :

[...] c'est travailler patiemment à sa propre transformation radicale au moyen de toutes les médiations de la réflexion : école, éducation, culture, information, parole. Mais la conversion est aussi la décision brusque et radicale de travailler en effet à la transformation du monde et à la reconstruction du sujet. (2008, p. 73)

3.6.4 Être et advenir

Mon immigration, tant dans le processus de *migrance* que dans celui de transhumance, porte un projet initial et majeur : être et advenir. Inclus dans le titre de ce mémoire, et largement nommées dans la problématique, ces catégories méritent qu'on leur accorde une attention particulière, puisqu'elles sont à l'origine du projet d'immigration, à l'origine de la *migrance*. Aussi, nous le verrons dans les prochaines lignes, l'être et l'advenir sont directement en lien avec l'idée de sujet, présentée plus haut.

Pour expliquer ces catégories, je m'appuie sur celle du Désir-sujet développée par Robert Misrahi dans son ouvrage *Le travail de la liberté* (2008), comme le chemin vers le désir-être et le désir-sujet. Pour moi, le désir-être est le mouvement vers «une adhésion à l'existence, c'est-à-dire un accord avec soi-même et avec le monde» (2008, p. 222). Misrahi parle de «jouissance d'être». Je le rejoins, dans le désir-être, dans une volonté d'accéder à cette jouissance qui «donne à l'existence singulière et temporelle d'un individu une plénitude, une signification et une stabilité telles qu'elle mérite en effet le nom d'être» (2008, p222). Mon désir-être est cet acte de m'engager à être proche de moi et du monde, tout en donnant un sens à ma vie. Aussi, la quête d'«advenir», est ici, celle du Désir-sujet. Pour Misrahi encore, «le sujet [est] un être de désir et [...] le désir n'est ni un aveuglement ni un mécanisme mais un acte véritable, l'acte d'un sujet conscient de lui-même.» (2008, p217). Le Désir-sujet, ou ce que je nomme ici l'«advenir», est donc l'ensemble des actes que je pose en conscience, dans l'intention de me rapprocher de mon désir-être, de m'accomplir. C'est aussi, selon Danis Bois (2009, p. 2) «le lieu d'une rencontre entre le présent et le futur, habité par un sujet qui le vit et l'observe». Je considérerai alors l'advenir comme un espace futur vers lequel s'engage le sujet. Un espace dans lequel

[...] le sujet devient ce qu'il rencontre, plus adaptable, plus ouvert à tous les possibles, et capable de renouveler ses points de vue au contact d'informations nouvelles. Il apprend également à composer avec le futur : ce qu'il ne sait pas aujourd'hui, il le reconnaîtra demain grâce à l'information manquante qui sera véhiculée par le temps à venir qui s'actualisera dans son présent. (Bois, 2009, p. 9)

Dans les dernières pages du *Récit d'une immigration*, j'exprime mon sentiment de devenir femme, de devenir moi (voir annexe 6). Très en lien avec la quête d'authenticité explicitée auparavant, je placerai même cette quête d'être et d'advenir, en amont, comme un projet pour mon immigration, un projet de vie. C'est vers cela que je chemine lorsque je travaille l'authenticité, la reliance. Le sentiment d'appartenance et mon engagement patriotique me conduisent aussi à une plus grande cohérence avec mon désir-être et mon désir-sujet.

3.7 CONCLUSION

A l'issue de ce chapitre, j'espère avoir exposé au lecteur les moyens d'appréhender les multiples catégories traitées dans le cadre de cette recherche. Cela facilitera la compréhension des résultats exposés dans les chapitres 4 et 5, et l'interprétation qu'il en est fait.

CHAPITRE 4

LA CONVERSION DU MAL-ETRE AU DESIR D'ETRE PAR LA MIGRATION

*« Le secret du changement consiste
à concentrer ton énergie pour créer du nouveau,
et non pas pour te battre contre l'ancien. »*

Le guerrier pacifique, Dan Millman, 1985, 1998, p. 130

4.1 INTRODUCTION

Dans ce chapitre, j'aimerais mettre en lumière les liens établis entre les différentes catégories prédéfinies, pour amorcer une tentative de réponse à ma question et à mes objectifs de recherche. A partir des analyses des trois matériaux présentés précédemment, seront abordés les conditions préalables et contribuant à la construction du sujet dans un contexte de *migrance* et de transhumance, menant du mal-être au désir d'être.

Tout d'abord, il sera question des défis rencontrés lors de la concrétisation d'un projet d'immigration. J'identifierai ensuite ce qui m'a poussé à suivre un chemin de *migrance*, l'intérêt des transhumances dans mon parcours migratoire de la petite fille aliénée à la femme-sujet, et comment celles-ci m'ont conduite à me transformer et à transformer mes pratiques. Enfin, j'observerai les conditions de construction du sujet à partir d'un mouvement social tel que celui du Printemps érable.

4.2 LE CHOIX DE L'IMMIGRATION

Dans les prochains paragraphes, il est traité du projet de vie sous-jacent au projet d'immigration, et les aléas de celui-ci. Il sera aussi question des enjeux relatifs aux allers-retours entre le Québec et la France. Bien que ces transhumances soient exigeantes, je vais

remarquer la qualité auto et hétéro formatrice de ces voyages dans la construction de mon identité de sujet, à la fois terrain d'expérimentation et d'appréciation du changement.

4.2.1 L'élaboration d'un projet de vie

On pourrait dater le projet d'immigration au mois de juin 2007, c'est-à-dire au moment de mon embauche à mon premier emploi. Je me suis, pour une fois, permise de considérer cette offre d'un contrat de deux ans, comme un signe. Mon esprit rationnel m'empêche souvent de croire en ces synchronicités (deux ans, c'était la durée du contrat; c'était aussi, à cette époque, la durée moyenne d'une demande de résidence permanente pour le Canada). Pourtant, cela faisait du sens dans mon cœur. A certains moments-clés pour moi, je me laisse faire confiance à la vie, être attentive aux signes qu'elle m'apporte. Et, généralement, elle s'organise pour me donner des réponses, et parfois m'encourager à faire le choix «risqué» (parce que je saute dans l'inconnu), mais aussi le choix du cœur, comme celui de mon immigration, ou de l'inscription à la maîtrise... Le choix vers mon désir-être.

Néanmoins, ce projet a débuté quelque part lors de mon tout premier voyage au Québec en 2005 : la découverte de cette province, de ce sentiment d'être à ma place, d'être moi, retrouvé un an plus tard en stage. Administrativement, il commence bien en 2007. Et il me porte l'année suivante comme une boussole : un objectif à atteindre, un projet à réaliser, à penser, à rêver. Je veux retrouver ce sentiment de globalité, de plénitude; je veux être, je veux devenir entièrement et en tout temps cette femme que j'ai senti cet été-là et que je sens au fond de moi.

Le rêve, l'élaboration, puis la réalisation de ce projet sont une orientation donnée à ma vie pendant un temps donné. Je considère ma quête d'être et d'advenir comme un projet de vie. Celui qui me pousse à l'immigration, vers une terre à laquelle je me sens appartenir et sur laquelle je m'épanouie.

Le projet, réellement porté par celui qui le met en œuvre, occupe une grande place en soi : dans son esprit (pensées, organisation), dans son corps (mises en action, stress, angoisses, excitation), dans son cœur (rêves, joies, peurs...). Cela devient une motivation, une obsession presque, un but concret à atteindre. Parfois, l'importance du chemin parcouru, son sens, les expériences que l'on y fait et qui construisent justement le sujet, est oublié au profit du résultat.

4.2.2 Peurs et engagement dans le projet

J'imagine que tout grand projet comporte son lot de peurs. La décision d'immigrer fait partie de ces choix qui transforment une vie. Et, de ce fait, certaines peurs émergent. Elles ont leur intelligence. Elles sont légitimes et saines, tant qu'elles ne nous condamnent pas à l'inertie. Dans notre contexte d'expatriation, elles permettent de porter la réflexion plus loin, de se questionner sur les raisons qui poussent à partir, à s'engager, sur celles qui pourraient nous faire changer d'avis. Elles participent à construire l'immigration, à anticiper le départ (et l'arrivée), à se préparer à l'intégration dans un nouveau système, à s'informer sur le fonctionnement du pays d'accueil. Elles peuvent aussi remettre en question ce projet, ou le repousser à plus tard. Tant que cela reste un choix du cœur, et par là, j'entends de respecter la justesse du choix qui résonne en nous.

De quel ordre sont ces peurs? Comme chaque immigration est singulière, les peurs associées ont certainement une part propre à chacun. Je crois aussi que d'autres sont communes à la plupart des migrants : peur du changement, de l'inconnu; peur de quitter sa famille et ses amis, et de vivre loin d'eux; peur de quitter le confort du connu; peur de construire une nouvelle vie, de s'intégrer dans le pays et dans la population d'accueil; peur de fuir quelque chose dont on a plus ou moins conscience; peur d'échouer son immigration, peur d'être rejeté par la population d'accueil...

Dans mon expérience, j'avais aussi peur, si je faisais le choix de rester en France, de le regretter. Que pourrais-je perdre à essayer? Mon orgueil, si cela ne fonctionnait pas et

que je rentrais, quelques mois ou années après? Cette immigration pourrait-elle me conduire à devenir celle que je pensais être à l'intérieur, et celle que je souhaitais être? Je ne pouvais le savoir avant de le vivre.

Accaparée par toutes ces peurs, je me connaissais néanmoins suffisamment pour savoir que je pourrais gâcher tous mes efforts au dernier moment. Pour autant, j'étais consciente tant de l'importance de ce choix pour ma vie que de la place qu'il prenait dans mon cœur. J'ai alors usé de différentes stratégies pour ne pas abandonner, pour être partenaire de mon élan : en parler autour de moi, le rendre réel et quotidien, demander ma résidence permanente plutôt qu'un permis de travail temporaire, demander à ma mère de me pousser dans l'avion si l'envie de tout lâcher me prenait au dernier moment. J'étais bien trop au courant de mes peurs et de leurs possibles empêchements si je me mettais à leur écoute.

En fait, je me suis pleinement engagée dans ce projet d'immigration. Un engagement envers moi-même, et, d'une certaine manière et parce qu'ils me soutenaient si fort, envers mes proches. Un engagement alors garde-fou de la réalisation du projet spécifique (l'immigration), pour répondre au projet global (être et advenir).

4.2.3 Un conflit intérieur à l'origine du paradoxe de l'immigrant

Précédemment, j'exposais mon désir de passer inaperçue lors de mon arrivée au Québec, de me fondre dans la masse, d'être identifiée à une québécoise. Je voulais effacer les traits culturels français, et surtout, à tout prix, éviter de coller aux stéréotypes français. J'avais honte des comportements que certains de mes compatriotes pouvaient afficher, de leur manque de civisme et de leurs commentaires désagréables sur le Québec ou les québécois. Une honte qui me faisait avoir honte d'être moi-même française, comme si ma nationalité m'associait d'office aux stéréotypes culturels. Je ne me sentais pas française. Et même, l'insatisfaction quant à ma vie et au climat social en France, à l'époque était telle que je souhaitais ardemment ne pas être française. Pourtant je savais, qu'envers et contre

tout, d'une certaine manière, je le demeurerai toujours. Malgré moi, mes rencontres au Québec, par l'immigration, par les études et par l'emploi, ont été en grande partie françaises. Elles n'en ont pas été moins belles, et ne m'ont pas empêchée de rencontrer également des amis de toutes origines. Ma nationalité n'était donc pas facteur d'isolement social.

J'ai donc tenté d'assimiler la culture québécoise les premières années, en faisant fi de la mienne. Puis je me suis, petit à petit, questionnée sur la nécessité pour moi d'effacer ma culture d'origine. Il y avait la part de honte de mon origine française, mais aussi une volonté de ne pas être considérée comme touriste, comme quelqu'un de passage, comme nouvelle arrivante. J'avais choisi de m'établir ici, je voulais être considérée comme faisant partie du pays et surtout ne pas paraître «trop» immigrante, comme si je considérais cela honteux. Mais, comme on me l'a souvent répété, venir s'installer toute seule dans un autre pays à 23 ans, cela est plutôt courageux. Il m'a fallu changer de regard sur l'immigrant, pour être fière d'en être une moi-même.

J'ai compris qu'immigrer était une nouvelle forme de socialisation, au sens où l'entendent Capul et Garnier :

La socialisation est un processus par lequel un individu apprend et intériorise les différents éléments de la culture de son groupe, ce qui lui permet de former sa propre personnalité sociale et de s'adapter au groupe dans lequel il vit. Grâce à ce processus, certains traits culturels sont intégrés à la personnalité des membres d'une société, si bien que la conformité au milieu social se produit de façon naturelle et inconsciente». (1994, p. 116)

Après avoir hérité des éléments de la culture française, il me fallait maintenant acquérir, mais surtout comprendre, les éléments, les codes, les valeurs de la culture québécoise. Mieux l'appréhender pour mieux me définir dans ma propre singularité de migrante : française et québécoise. Teinter ma vie actuelle des cultures qui transhument par moi, les assumer et les mettre au monde.

4.2.4 L'angoisse du pays d'origine

Durant les cinq premières années de mon immigration, les « retours » en France ont été source d'angoisse, d'inquiétude, situés à différents niveaux.

Lors de mon retour de stage en 2006, cela se faisait insidieusement. Jour après jour, je me sentais de moins en moins bien, de moins en moins moi. Le contraste entre ce trimestre au Québec et le retour en France était grand et souffrant. Je me laissais emporter par mes habitudes, je rentrais à nouveau dans un système qui ne me convenait plus. Je ne m'en apercevais même pas, je vivais simplement le malaise de ce contraste dans mon corps, dans tout de moi.

Dans la première année de mon immigration, j'avais peur, en passant du temps dans l'hexagone, de douter de mon installation au Québec. Je me sentais enfin bien dans ma nouvelle vie, après les six premiers mois plus difficiles. Je n'avais alors pas envie de vivre à nouveau l'ambivalence en moi, d'avoir encore à choisir entre mes deux pays.

Avec le temps, mon appartenance pour le Québec a grandi, tandis que j'ai assis mes transformations dans ma posture professionnelle et relationnelle. Il n'était plus question d'envisager de retourner vivre en France. L'angoisse était d'un autre ordre. Je remarquais la facilité avec laquelle, dans mes voyages au pays, je me glissais dans mes anciens patterns, m'enfermant alors dans mes empêchements et dans mes conditionnements familiaux et sociaux, dans des comportements mis de côté et modifiés au Québec. Je considérais cela comme de véritables retours en arrière, très frustrants et décevants devant mon inaptitude à être celle que je construisais, dans mon milieu d'origine. A tel point que j'avais parfois l'impression d'avoir rêvé ma vie québécoise.

Alors à chaque voyage, je me rencontrais dans ces peurs de ne pas parvenir à être la même en France qu'au Québec, et de me laisser absorber par cet étrange et désagréable glissement vers des habitudes trop longtemps connues mais dorénavant inconfortables et incohérentes avec mon désir-être et mon désir-sujet.

Quelle souffrance que de me sentir incapable d'appliquer ce pour quoi je travaillais si fort dans mon quotidien québécois! Je remettai en question ma capacité à rester moi-même, celle que je devenais, dans mon environnement d'origine. Retour en France était synonyme alors de retour dans la culpabilité, dans la non-communication, dans le non-respect de moi-même. Un retour dans le vieux qui le rendait, par contraste, insupportable. Simultanément, je devenais plus sensible au milieu dans lequel je baignais en France. Je me sentais insécure de me promener seule dans les rues, agressée par les regards jugeant des citadins, agacée par leur mauvaise humeur et le climat social maussade. Je renforçais alors ma honte d'être française, liant maladroitement ces désagréments à ma nationalité d'origine. Mais je renforçais aussi l'élan vers mon nouveau continent. Moi.

4.2.5 Les enjeux des transhumances

Je n'ai pas échappé à ces angoisses lors de mon dernier voyage en France. Cependant, en conscience et en y portant attention, je m'y suis préparée. J'ai même utilisé mes peurs pour me donner deux défis : profiter de mes vacances pour m'actualiser dans mes nouveautés, c'est-à-dire dans les transformations travaillées, et incarner celle que je suis au Québec, en France. Je me suis appuyée sur mes alliés³ québécois pour me relier à eux et à moi tout l'été. Cette nouvelle appartenance joue un rôle fondamental dans ma construction.

Les premières semaines de ce voyage ont connu cette même sensation étrange d'une immigration irréelle. Je flottais sans parvenir à saisir le moment présent, ou en tous cas à le vivre pleinement. Je ne percevais pas le Québec dans mon voyage en France. Les personnes côtoyées, rencontrées ne me semblaient pas intéressées par mon expérience d'immigration et moi-même, j'avais du mal à parler de ma vie d'immigrante en amour pour son pays

³ Au premier séminaire de maîtrise (en étude des pratiques à l'UQAR), les professeurs nous demandent de former des groupes d'alliés. Des personnes auxquelles nous partageons nos travaux, nos avancées, nos doutes, auxquelles nous donnons du feedback aux autres. Ensemble, nous nous co-accompagnons dans la traversée qu'est la maîtrise. J'utilise le terme «allié» plus largement que mon groupe de maîtrise, y incluant certains amis avec lesquels cette relation co-accompagnante existe aussi.

d'adoption. Je planais au-dessus de moi sans distinguer laquelle de mes deux vies était vraie : celle au Québec ou celle en France?

Ces transhumances entre mes deux pays sont aussi des indicateurs des fossés creusés entre ma vie passée et ma vie actuelle. D'où, je pense, la difficulté à intégrer le nouveau dans l'ancien, à rendre réelle une vie qui existe, dans un mode d'agir et d'être qui n'existe plus. Mais qu'est-ce qui me porte à ne plus percevoir la réalité de mon chemin de migrante et de ma vie québécoise lorsque j'arrive en France?

J'élabore un premier élément de réponse par l'inscription dans un environnement connu. La France est mon pays d'origine, j'y ai grandi. Quand j'y retourne, je retrouve ce que j'ai connu, la culture par laquelle j'ai été bercée, les personnes aimées, même s'il y a du changement au sein de cet environnement. Et souvent, les changements culturels et sociaux, je ne les vois pas. Je glisse avec une trop grande facilité dans ma vie d'avant, dans mes habitudes relationnelles, dans mon ancien quotidien. J'entre donc dans des espaces familiaux et amicaux connus, où nous ne prenons pas toujours en compte, ni n'avons conscience d'ailleurs des transformations profondes les uns des autres. Sans cette non-reconnaissance de l'évolution de l'autre, comment faire évoluer la relation et mon rapport aux autres?

Le deuxième élément de réponse se situe peut-être ici : la relation serait-elle restée au stade de la dernière rencontre? Conservons-nous l'image de l'autre datant de ma dernière visite, voire peut-être même d'avant mon immigration, dans la période où la relation s'est construite? Plusieurs mois ou années se sont écoulés. J'ai changé, naturellement, et j'ai aussi travaillé à changer. Mon interlocuteur, lui aussi, se transforme. Mais nous entrons dans le lien comme si rien n'avait changé, et cela apporte frustration et contrariété. Nous attendons l'autre là où il n'est pas, là où il n'est plus. Je suis consciente de mes changements, mais le lien lui, n'a pas toujours évolué. J'embarque alors dans un mode relationnel employé avant mon immigration, et insatisfaisant aujourd'hui, d'autant plus que je sais faire et être autrement et que je possède les outils pour cela. Alors il me semble

inévitable, dans ce contexte, que je ne perçoive plus la réalité de ma vie québécoise et des changements apportés.

4.3 DES CONDITIONS PREALABLES A LA CONSTRUCTION DU SUJET

Avant de présenter les conditions participant à la construction du sujet, il me semble nécessaire d'évoquer celles qui m'ont conduite à la *migrance*, à l'immigration, à la migration. Il est aussi important de remarquer l'originalité des transhumances dans ce processus de construction du sujet. J'aborde ici ces deux points.

4.3.1 Des conditions conduisant à la migrance

Dans le point précédent, j'évoquais les enjeux de mes transhumances entre le Québec et la France, mais aussi les changements vécus lors du dernier été passé là-bas. Je ne me suis pas perdue cet été-là. Au-delà du sentiment d'identité et d'appartenance, certains acquis réalisés au Québec ont demeuré de façon naturelle. Même au cœur de ma famille, de mon contexte d'origine, j'ai pu offrir, à différents moments, ma nouveauté.

Pour parvenir à ancrer mes conversions dans mon pays d'origine, il fallait que celles-ci soient stables et assumées, suffisamment construites et expérimentées. Mais alors, quelles sont les conditions m'ayant conduit à cette *migrance*?

Généralement, chaque individu évolue, se transforme de façon naturelle et plus ou moins consciemment, en fonction de différents facteurs choisis ou imposés :

- Physiologiques : âge, traits physiques...
- Culturels : changements véhiculés par sa culture d'origine ou par la découverte de nouvelles cultures
- Sociaux : les événements, les mouvements sociaux, les transformations de la société
- Politiques : décisions prises et appliquées par les gouvernements

- Familiaux : construction du couple, de la famille, éducation des enfants
- Professionnels : évolution de la carrière, choix professionnels
- Épreuves : maladie, décès, faillites...
-

Mais l'individu peut aussi, par un choix conscient et volontaire, décider de transformer certains comportements, des façons de faire ou d'être, des modes de penser, d'agir avec soi, avec les autres, avec le monde. Misrahi nomme cela la conversion (2008), Ouellet parle de *migrance* (2003).

Pour effectuer ces transformations, il me semble avant tout indispensable d'acquérir des outils d'accompagnement du changement. Certains outils pourront être utilisés de façon autonome. D'autres requerront le soutien d'un tiers.

4.3.1.1 Nouvelles pratiques corps-esprit

Sur mon chemin de *migrance*, je me suis d'abord tournée vers la réadaptation par l'activité physique, ou l'acquisition d'une meilleure qualité de vie par celle-ci. Orientés vers les populations à besoins spécifiques (déficience motrice, sensorielle, intellectuelle, pathologies chroniques ou temporaires, physiques ou mentales, ...), le sport et la santé ont toujours fait partie de mon quotidien, de mon équilibre de vie, voire même de mes enjeux personnels (rapport au corps et à l'alimentation).

En arrivant au Québec, je me suis dirigée vers différentes approches psychocorporelles (shiatsu, yoga, tai-chi, somato-psychopédagogie (SPP)). J'ai découvert, par ces pratiques, un nouvel univers, considérant l'individu dans sa globalité : des outils quotidiens d'introspection, de retour vers soi, d'écoute de soi, de prise de conscience de soi, d'accompagnement du changement. Tant en shiatsu qu'en SPP, j'ai été éveillée à des techniques de méditation (ou d'introspection sensorielle), de mouvement (étirements des méridiens, automassage, ou gymnastique sensorielle), de toucher (manupuncture,

fasciathérapie), de parole (entretien verbal, échanges dans le groupe sur son vécu). J'ai pratiqué en premier dans le cocon sécuritaire du groupe d'apprentissage, puis j'ai, petit à petit, utilisé ces outils dans les autres sphères de ma vie.

4.3.1.2 Le groupe de co-développement

Je suis ensuite entrée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Durant ces trois années d'étude, j'ai eu la chance d'expérimenter de nouveaux outils dans le champ de la recherche à la première personne : entretien d'explicitation, analyse des pratiques, écriture de récits phénoménologiques « je me souviens », ateliers de blason, herméneutique, ... Dans le même temps, les partages en groupe sur nos différents sujets de maîtrise, sur nos travaux, réflexions et questionnements, ainsi que les travaux de groupe, ont été très nourrissants.

Le groupe est un espace d'échange de savoirs et de savoir-faire, d'apprentissages à travers la pratique des autres et de soi, d'accueil bienveillant, de rétroactions, d'analyse des praxis....Un lieu d'exposition et d'apprentissage de soi, à travers les expériences des autres. Pour Legault et Paré,

[...] lorsqu'une personne présente une tranche de vie professionnelle, une difficulté rencontrée, toutes les autres s'y retrouvent d'une certaine façon. Tout se passe comme si, face à une problématique authentique, profondément humaine, tous les autres humains y résonnaient chacun à sa façon. Rien de ce qui est humain ne nous est étranger disait-on chez les classiques. Lorsqu'un humain entre dans sa profondeur, dans sa spécificité, dans son unicité, il rejoint tous les autres et tous les autres sont rejoints. Il y a ici une relation entre l'unique et l'universel. (1995, p. 159)

Le groupe est alors le révélateur d'une commune humanité tout en mettant en lumière la singularité de chacun. C'est un terrain formidable de co-accompagnement, de co-développement, pour enrichir sa propre réflexion et sa pratique, et porter son regard sur ses angles morts, prendre conscience de nos savoir-faire et de nos savoir-être implicites. Mes propos peuvent ici sembler paradoxaux quant à ceux évoqués plus haut dans le mal-être et

le manque de profondeur jugés dans mes groupes en France. Le co-développement demande à y être éduqué et sensibilisé.

4.3.1.3 Les communautés de pratiques

Je pense sincèrement que les groupes d'amis auxquels j'appartenais en France n'étaient pas éduqués à l'écoute bienveillante de l'autre, à la résonance et au partage pour se construire ensemble. Nous n'avions pas de cadre pour nous y développer comme sujets, pour réfléchir et répondre à nos questions existentielles. Le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, comme l'école de SPP ou de shiatsu, offrent ce cadre.

Le groupe, en tant que communauté d'appartenance, a ainsi été important dans ma démarche de *migrance* tout au long de ces années. À la maîtrise, mais aussi en shiatsu, par la participation à une communauté apprenante de l'association de SPP de Montréal, par la création d'un cercle de femmes se réunissant mensuellement, ou encore par le déploiement de liens d'amitié solides, j'y ai pris appui, je me suis nourrie de nos échanges, j'ai acquis de nouvelles manières d'être et de faire, je me suis reliée à moi et j'ai enfin considéré ma légitime appartenance à ces communautés.

Il me semble voir ici une association idéale des outils et des groupes d'accompagnement du changement pour ma migration. Les outils me permettent de m'arrêter, de m'observer dans ma pratique, puis de l'analyser et enfin de la transformer tout en restant le plus proche de moi, en lien avec celle qui est, à l'écoute de mes valeurs, de mes pensées, de mon cœur.

4.3.2 ... et à la transhumance

Les allers et retours entre le Québec et la France ont une importance capitale dans mon processus de transformation et de construction d'une nouvelle identité : ils agissent comme boucle d'autorégulation. M'arrêter, m'observer, prendre conscience de mes façons d'être et d'agir, apporter des changements en temps réel ou à posteriori, reconnaître mes

avancées vers plus d'authenticité. Voici l'opportunité d'actualiser celle que je deviens, par rapport à celle que j'étais et celle que je souhaite devenir. La transhumance devient nécessaire à la construction de mon identité de sujet : en apportant ma nouveauté dans le révolu, j'offre un ancrage et un sens aux apprentissages et transformations réalisés, donnant une perspective inédite au sujet dans ses enjeux personnels, professionnels et relationnels.

4.4 OU LA MIGRANTE TRANSHUME POUR SE TRANSFORMER, POUR TRANSFORMER SES PRATIQUES

Mon immigration, puis les diverses transhumances entre le Québec et la France ont été, et sont toujours d'ailleurs, des occasions d'introspection. Par la confrontation avec des cultures, des valeurs, des codes sociaux différents, j'ai pris conscience des enjeux et empêchements me traversant, et de leur impact sur la liberté recherchée dans ma quête d'être et d'advenir. J'en ai déterminé des objectifs de transformation, et mis en œuvre un travail sur moi pour tendre vers ceux-ci. Dans ce cadre, j'expose ci-dessous la transformation de mon rapport à la culpabilité, au jugement de moi, vers plus d'écoute, d'authenticité et de communication.

4.4.1 Transformer la culpabilité de la petite fille

Le sentiment de culpabilité apparaît essentiellement dans mon lien à ma famille (ne pas les visiter aussi souvent que possible; ne pas répondre à leurs attentes) et dans mon rapport à l'alimentation (trop manger ou manger des aliments peu « sains »). Il se manifeste aussi lorsque je juge négativement le temps imparti à mon travail. Pour le transformer, il m'a fallu d'abord reconnaître la culpabilité lorsque je la vivais.

Dans le cadre de ma famille, la distance imposée par l'immigration m'a aidée à écouter ce que j'avais le goût de faire et à le réaliser. Du fait de la distance physique, la question de la visiter lors d'une fin de semaine ou pendant mes congés ne se posait plus. J'avais donc plus de temps pour concrétiser mes projets (temps avec mes amis, études,

promenades, fins de semaine hors de la ville...), et de ce fait, pour apprendre à repérer mes besoins (me relier aux autres, à la nature, à moi). Nous l'avons remarqué précédemment, il a fallu du temps et plusieurs allers-retours en France avant de parvenir à me choisir, à suivre mes besoins et mes désirs au contact de ma famille, sans culpabilité. En France, il y avait un choix à faire : transgresser la croyance que si je n'allais pas visiter ma famille, elle serait déçue, donc je me sentirais coupable; ou aller les visiter par acquis de conscience, pour leur faire plaisir (moi aussi mais sans pour autant écouter mon besoin et mon envie de faire une autre activité), et alors être déçue de moi-même, de mon incapacité à me respecter. Il m'a fallu quelques années avant de trouver un équilibre : visiter ma famille tout en leur nommant d'avance mes attentes et mes besoins, faire des activités pour moi, tout en me dégageant du temps de qualité avec mes proches.

Dans le cadre de l'alimentation, c'est un long chemin de rééducation à percevoir mes sensations de faim et de satiété, à les respecter, à comprendre pour quelles raisons je mange, et à changer mon rapport au corps. C'est aussi accepter les « rechutes » avec bienveillance, en faisant confiance que je sais maintenant faire et que la période de restriction alimentaire va passer; accepter que cela prenne du temps de transformer un rapport à l'alimentation et au corps ancré depuis l'enfance. Et considérer le chemin parcouru, les changements apportés, ma relation plus « légère » face à l'alimentation, les rechutes moins fréquentes et moins longues qu'auparavant.

Enfin, dans le domaine du travail, j'utilise mon côté rationnel, je relativise et je me convaincs de la nécessité de mes journées de congé. En prenant soin de moi, je suis alors plus disponible et plus efficace par la suite dans mes tâches, mes interactions à l'équipe ou à la clientèle.

Beaucoup moins présent aujourd'hui, le sentiment de culpabilité réapparaît parfois. Je suis maintenant capable de l'observer, de l'accueillir, et de changer mon rapport à la situation. Je peux aussi l'exprimer à l'autre, et trouver ainsi de nouvelles pistes de solutions non envisagées auparavant. Il passe donc beaucoup plus rapidement et est surtout moins souffrant.

Cette façon de faire, apprise dans les approches psychocorporelles, à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, et au contact de mes différents groupes d'alliés, me place dans une posture de sujet, responsable du regard que je me porte et des actions que j'entreprends pour changer ce regard.

4.4.2 Du jugement de soi à l'écoute intuitive de soi

Dans mon *Récit d'une immigration*, je relate un moment de présentation orale de mon projet de maîtrise. Quelques minutes avant, j'ai subitement l'intuition d'exposer un collier que mes alliées m'ont créé la veille, et qui porte pour moi la symbolique de notre lien, et celle de mon appartenance au Québec. De la même façon, la nuit précédente, j'ai eu l'idée d'intégrer la vidéo d'une chanson métaphorique de mon immigration et de mon engagement citoyen. Lorsque ces idées me viennent, je suis surprise et excitée de leur originalité, du sens qu'elles font pour moi dans mon projet de recherche. Mais lorsqu'il est temps de les présenter, je tombe dans un auto-sabotage : je me juge, je déprécie la pertinence de ces idées créatives, je me trouve immature. Pourtant, dans mon intuition je connais le symbole de reliance et d'axe pour ne pas me perdre que mon collier représente, d'où la valeur que je lui accorde en le présentant. Mais après, mon côté très rationnel et jugeant prend le dessus, et vient éteindre toute l'intelligence et la créativité de la spontanéité.

Là encore, je reconnais la petite voix qui veut me rabaisser, celle qui se juge dans ses élans créatifs. Finalement, je vais au bout de celui-ci : à moitié assumé, je présente aussi bien le collier que la vidéo. Voilà le changement. Avant je me serai abstenue, trop prise par le jugement, aujourd'hui, j'hésite, je doute, mais je me lance quand même.

Selon moi, être plus à l'écoute de mes intuitions, apprendre à les suivre, à les reconnaître et à les assumer, à croire en leur pertinence pour ma vie, c'est aussi, d'une certaine manière, apprendre à être moi, à être sujet. Elles apparaissent parfois par images venant à moi, ou par une forte impression de savoir ce que j'ai à faire (sans forcément que

mon rationnel soit en accord). J'y ai souvent accordé peu de crédit, surtout dans le quotidien. Mais devant certains choix criants et une incapacité à me résoudre à faire autrement, j'ai suivi ces pressentiments et n'en ai jamais été déçue.

Mon juge intérieur est fort présent dans ces contextes de créativité et d'intuition. J'estime cela enfantin, non pertinent, surtout dans le cadre d'une maîtrise... mais seulement venant de moi. La créativité des autres m'apparaît originale et captivante, magnifique et rafraîchissante. J'observe de plus en plus les vestiges d'une éducation où j'ai le souvenir d'être dépréciée dans mes créations d'enfant. Je me vois aller et je peux mettre la juge en sourdine. Je m'autorise même à explorer ma créativité par de nouvelles techniques (peinture, dessin, albums) que j'offre, quand auparavant je ne l'exprimais que dans mon journal intime.

4.4.3 L'authenticité : vecteur de la petite fille vers le sujet, du mal-être au désir d'être

Ma quête d'authenticité face à moi, intimement reliée à l'authenticité face à l'autre, est née de nombreuses situations passées où j'ai été incapable de nommer à ma famille, à des amis, à un amoureux, mes désirs plutôt que de répondre aux leurs. Tout faire pour satisfaire l'autre, pour ne pas le blesser, pour ne pas le perdre, pour ne pas le décevoir. Être une bonne fille, une bonne amie, une bonne amoureuse. Des empêchements et des enfermements me retenaient à mettre au monde la femme, à oser être (voir définition au chapitre 3).

Un ami m'a dit un jour que mon plus grand défaut était l'indécision. À vrai dire, je ne savais simplement plus écouter ce que j'avais réellement le goût de faire. J'avais enfoui mes rêves, mes désirs, mes besoins, les révélant seulement à mon journal, quand je parvenais à les identifier. Après une rupture difficile, j'ai pris conscience de mes difficultés à communiquer avec l'autre : impossible de parler, pour être vraie, je devais écrire à mon amoureux. Ces problèmes de communication se sont aussi révélés dans une crise familiale où tout un chacun ne parvenait pas à exprimer à l'autre sa colère, ses frustrations, ses

besoins. Avec du recul, j'ai observé mon inconfort dans ce genre d'évènements : j'avais besoin de dire réellement ce que je vivais, sans avoir peur de perdre l'autre, sans avoir peur de le blesser. Je me devais d'écouter ce que je pensais, vivais, ressentais à l'intérieur et de le transmettre à la personne en face de moi. Il me fallait être fidèle à moi-même et être honnête avec l'autre plutôt que de supporter et d'endurer le rapport malsain établi dans une situation problématique jusqu'à rompre le lien ou à exploser. Pour me rapprocher de moi et de l'autre, j'avais besoin de lever les interdits de communication : ne pas dire à l'autre pour le protéger, pour ne pas le blesser, pour ne pas éveiller sa colère. Je devais prendre mon courage à deux mains, apprendre l'authenticité dans le lien, pour éviter qu'il ne se gangrène.

La distance prise avec mon milieu d'origine a eu une incidence certaine sur le développement de mon authenticité. Mais celle-ci ne prendrait pas forme si je ne la portais pas comme valeur essentielle au fond de moi. J'avais depuis longtemps le besoin de faire concorder mes actes avec mes pensées.

J'ai travaillé fort sur moi-même, pour reprendre contact avec mes désirs, mes besoins, mes attentes. J'ai débuté l'expérimentation face à l'autre au Québec. Je souhaitais créer des liens qui me permettraient d'être et d'assumer mes désirs tout en étant accueillie. Des liens authentiques. Des liens empreints de réciprocité, dans lesquels l'autre aurait aussi la place de s'exprimer, la liberté d'être qui il est. Je me suis appuyée sur les alliés des formations suivies. Je me suis entourée de fidèles amis, des amis qui, eux aussi, avaient soif de profondeur et de légèreté, d'authenticité dans la relation et dans leur vie. Des amis qui traversaient des enjeux similaires. Des amis qui pouvaient m'accueillir dans tout de moi : gentille, présente, à l'écoute mais aussi en colère, jalouse, triste. Des amis qui pourraient entendre ce que je leur nomme, entendre même quand je leur dis non. Des amis aussi qui m'accepteraient dans mes changements, dans mes maladresses et les frictions que peuvent amener mon manque d'expérience de l'authenticité et ma propension, parfois, à retourner dans mes vieux patterns : faire pour faire plaisir, pour ne pas perdre l'amour de l'autre, ne pas me donner le temps de la réflexion et le temps de sentir mon besoin, ne pas nommer

mes attentes, ne pas savoir dire non. J'ai vécu des enjeux relationnels importants, où la perte du lien était possible, cela est arrivé parfois, il faut savoir laissé partir dans ce cas, mais le désir partagé de le renouveler, de le conserver, l'intelligence et l'amour du lien se sont souvent révélés plus forts que le problème existant.

Il m'a donc fallu acquérir au Québec des outils et surtout m'entourer de personnes m'encourageant dans cette voie-là, dans un co-accompagnement de nos quêtes de devenir sujet. Partageant des défis communs, nous partageons aussi la capacité et la volonté d'entendre l'autre dans sa globalité, avec ses forces et ses faiblesses, dans sa beauté et sa médiocrité, sans cesser d'aimer. Une foi dans la relation qui a, dans mon expérience, facilité la pratique de l'authenticité, autant envers moi-même qu'envers les autres.

L'enjeu ici est alors de prendre soin de moi en prenant soin du lien. Dans mon apprentissage à l'authenticité, je reconnais être parfois malhabile, indélicate, brusque, froide. J'apprends. Je fais des erreurs. L'expérience m'amène dans des lieux déplaisants, dans des jugements de moi : méchante, égoïste, pénible. J'ai le sentiment de percevoir ces mêmes jugements dans les yeux et les paroles de mes interlocuteurs. Il me faut beaucoup de bienveillance envers moi-même pour dépasser ces critiques et plutôt m'observer, analyser mon comportement, pour, peut-être une prochaine fois, faire différemment, tout en conservant cet axe précieux d'authenticité.

Je m'éduque donc à celle-ci, et la transformation de mon rapport à l'autre est un inconditionnel de cet apprentissage. L'autre est une possibilité de pratiquer l'écoute et le respect de moi tout en me montrant sincère envers lui. Mais il me faut aussi accepter là où il en est, ce qu'il est, pour accepter les conséquences de mes paroles sur notre lien.

Les transhumances en France sont des terrains fertiles pour cette expérimentation. C'est un processus difficile, mais tellement satisfaisant. À chaque fois que je suis capable d'exprimer ce que je vis, mes attentes, mes besoins, je m'allège d'un poids. Et quand mes amis se confient à moi, sans peur d'être jugés, de perdre mon amour ou de me blesser, je

me sens touchée de leur générosité, de leur confiance et de la qualité de notre lien. Celui-ci se consolide à chaque pas mené conjointement avec réciprocité.

L'apprentissage à l'authenticité est ainsi un pas essentiel dans ma quête de liberté fécondée par mon changement de pays, dans une volonté d'indépendance, de construction de mon sujet, sans avoir de comptes à rendre (à ma famille, mes amis de longue date, ma société), si ce n'est à moi. En appliquant une cohérence dans mon rapport à moi-même, aux autres et au monde, je gagne en liberté. Misrahi nous dit que «celle-ci, ni pour moi ni pour personne, n'est jamais un don facile et tout constitué, mais le fruit d'un travail.» (2008, p21). Le travail de la transformation de soi pour se rapprocher, toujours, de son Désir-sujet, «[...] simultanément créateur de ses valeurs et de ses motivations, et créateur de sa personnalité et de ses manières d'être. C'est une spontanéité qualitative qui caractérise le sujet comme Désir, c'est-à-dire l'individu comme vie. » (2008, p. 49)

Une liberté intérieure, constamment présente, une liberté de choisir, une liberté d'être. Même dans mes empêchements je peux choisir d'y rester ou de tout mettre en œuvre pour en sortir, aussi difficile que ce soit, ou de ne pas me considérer comme enfermée dans ces carcans. Mais en tout temps, je suis libre de me choisir et de choisir la voie qui me rapproche de moi, de mon Désir-être. Et cette liberté m'apporte l'épanouissement et la joie que je recherchais en m'émancipant de mes enfermements. Je terminerai avec Misrahi mettant en lien la quête de la liberté et le chemin vers plus de soi :

C'est la poursuite d'un accord avec soi-même et avec sa propre existence, c'est cette poursuite qui rend compte de la recherche de la liberté. Celle-ci n'est pas sa propre fin : elle n'est que le moyen (fondamental, il est vrai) d'accéder à la joie d'être par le sentiment d'être sa propre cause. (2008, p. 92)

4.4.4 Vers un mode de communication plus ouvert

Dans ma quête d'authenticité, la communication est un élément qu'il était primordial pour moi de travailler. J'avais beaucoup de difficulté à reconnaître, à assumer et à nommer mes attentes, mes besoins, mes émotions, mes rêves, à mes proches principalement, de peur

de les décevoir, de perdre leur amour, ou de les blesser. Comme énoncé plus haut, pour entretenir des relations authentiques avec moi-même d'abord, avec les autres ensuite, je désirais apprendre à nommer aux autres ce qui m'habitait. J'ai travaillé fort dans ce sens les cinq premières années de mon immigration et encore aujourd'hui, en gardant l'objectif de m'être fidèle et d'être cohérente entre mes valeurs, mes pensées, mes paroles et mes actes. Voici trois exemples issus du récit d'une immigration (voir annexe 6) et de l'entretien d'explicitation (annexe 4) relatant cet apprentissage à communiquer.

Lors de mon premier voyage à Rimouski (annexe 6), poussée par mon amie Domitille, j'ai vécu de grandes peurs de solitude, d'insignifiance. Pour m'en alléger et me relier, je lui ai exprimé mes craintes avant le départ. Dans mon enjeu d'apprendre à communiquer, il était important pour moi de lui nommer mes résistances. En m'accueillant, elle m'a encouragée à l'accompagner, et j'ai appris d'autres manières de faire : elle pouvait être avec moi tout en s'accordant des moments pour elle, cela n'enlevant rien à notre amitié. Et, sans empêcher les sentiments de solitude et d'insignifiance d'apparaître, cela m'a au moins donnée la capacité de me relier à mon amie en cas de besoin, d'apprivoiser la solitude.

En anticipant ma visite en France en 2012, bercée par l'angoisse de ne parvenir à être moi là-bas, je me suis préparée et j'ai également préparé ma famille. Je leur ai exposé les rêves et les besoins que j'avais pour l'été. Et dans cette nouvelle manière de me relier, je me suis rendue auteure de mon voyage. Je l'ai placé à un niveau de vacances et de transhumance, non de « retour » en France. À ce titre, je me suis donnée le droit et la responsabilité de me faire plaisir et de m'écouter, avant de faire plaisir aux autres. Je voulais mettre cela en avant en communiquant à ma famille. J'ai expérimenté ma capacité à leur nommer mes attentes, avant même d'entreprendre mon voyage : c'était une grande nouveauté. En l'ayant déjà exprimé aux autres, c'est comme si je signais un contrat avec moi-même, premier pas pour faire les choses différemment des autres fois. Je prenais également soin qu'amis et famille n'aient pas d'attentes auxquelles je ne pourrais répondre;

ils devenaient alors des partenaires de mon processus, comprenant mieux ce dont j'avais besoin et avec une nouvelle possibilité de nommer eux-mêmes leurs attentes.

Enfin, dans le moment retracé par mon entretien d'explicitation face à mon père lors de ce même été, l'assurance de ma parole spontanée, de mon refus de porter le poids d'une culpabilité qui n'a pas lieu d'être, de mon redressement de la petite fille vers la femme-sujet, est un acte révélateur de l'institution de ma nouvelle capacité à communiquer. Cela aura mis près de deux mois pour observer l'impact de ma prise de parole chez mon père. J'ai alors pu goûter au contentement d'être entendue, comprise et accueillie dans mes enjeux, parce qu'enfin j'osais les nommer, et parce que cette libre communication de moi à lui ouvrait une nouvelle possibilité de communication de lui vers moi, une réciprocité dans notre lien. Depuis lors, je n'hésite plus à m'exprimer auprès de ma famille. Je cherche plutôt les manières de dire, et nos liens n'en sont que plus riches et intéressants.

Ce pas a véritablement été important pour moi. Il est initiateur d'un mouvement que je souhaitais mettre en place dans ce voyage, comme une promesse à moi-même de m'écouter et de me respecter. Il m'ouvrait à un nouvel espace d'actualisation, et à un nouvel espace relationnel.

C'est encore pour moi un effort considérable que de communiquer de façon authentique mon ressenti, mais nécessaire pour créer des liens vrais et pour me sentir en paix avec moi-même, dans une vérité et une cohérence du sujet que je suis. Je fais parfois preuve d'un manque de délicatesse, d'une parole parfois cassante et exaspérée exprimée le plus souvent à partir d'un lieu éprouvé, épuisé, dans une nécessité de me faire entendre, mais alors blessante quand le projet n'est autre que de nommer ce qui m'habite. Il me faut apprendre à reconnaître les moments de non-disponibilité à la communication, mettre de la distance pour que ma parole, lorsque je l'exprime, naisse d'un espace de bienveillance et d'amour.

Je dois aussi construire une confiance en moi, et dans la relation pour que s'exprimer ne soit pas forcément synonyme de rupture du lien. Peut-être cela permettra-t-il de l'épurer et de l'alléger d'incompréhensions mutuelles?

4.5 OU LE MOUVEMENT SOCIAL PARTICIPE DE LA CONSTRUCTION DU SUJET

*«Avec le temps,
je finis par m'identifier avec le pays,
au point de réagir aux événements
comme un citoyen.»*

Récit d'une émigration, Fernand Dumont, p. 95

Cette sous-partie démontre comment l'implication dans le soulèvement social du Printemps érable de 2012 m'a donnée à mesurer les changements apportés dans mes agir et dans ma façon d'être, évoqués plus haut. Nous verrons l'importance de l'héritage historique français dans la naissance de la citoyenne que je suis, le sentiment d'appartenance et la quête d'authenticité, puis la reliance au monde et la transhumance comme conditions de construction du sujet.

4.5.1 Une responsabilité civique héritée

Mes parents m'ont transmis le sens du civisme. Cela va de l'importance de prendre part aux décisions politiques de mon pays par la voie électorale à celle de donner mon sang tous les quatre mois lorsque j'habitais en France - et à chaque voyage là-bas. Dès que j'ai pu voter, j'ai participé aux élections municipales, cantonales, présidentielles. Je le faisais dans un souci de responsabilité citoyenne, d'agir à mon niveau et par des engagements qui me tiennent à cœur, non dans un souci d'appartenance à une communauté. Je considère le droit de vote comme essentiel, et je me fais un devoir d'exprimer mon opinion par ce biais. Vivre dans un pays, en être résident, ou être citoyen c'est plus que payer ses impôts, encourager l'économie et peupler le pays. C'est aussi soutenir les événements sociaux, politiques, respecter les lois et ses responsabilités, faire entendre ses droits. Alors en 2012,

bien qu'immigrée depuis quatre ans au Québec, j'ai participé aux élections présidentielles françaises en votant. Je voulais contribuer par ma voie pour espérer mieux pour la France et les français.

Ma première manifestation au printemps érable a été pour moi l'assumance de cette responsabilité civique.

Je crois nécessaire de défendre mes opinions, mes droits, de faire entendre mes revendications pour une société plus proche de mes valeurs. J'étais très fière de participer à ce mouvement, et de ne pas laisser les québécois agir sans moi. Manifester est un droit, pas un devoir. Il dérange beaucoup, et, nous le savons, il est réprimandé dans certains contextes, interdit dans certains pays. J'avais peur de manifester, d'être arrêtée et de me voir refuser ma citoyenneté. Je me rends compte en écrivant que j'avais également peur, en manifestant, d'être considérée comme une mauvaise citoyenne. Comme si j'entrevois dans le même temps la « bonne » citoyenne parce que je me bats avec et pour mon peuple d'adoption; et la « mauvaise » citoyenne, parce que ces manifestations n'enchantent pas le gouvernement en place.

Aussi, lors d'une présentation de *La marche citoyenne* à la maîtrise, mon groupe décèle un élément-clé et nouveau pour moi : cet engagement patriotique que je ne me connaissais pas en rapport à l'histoire de France. Moi, la française jamais sortie manifester dans les rues de mon pays d'origine pourtant champion de la manifestation et de la révolution, j'ai rejoint mon peuple de cœur lors des manifestations de 2012. Comment est-ce possible que la personne qui refoulait sa patrie d'origine laisse filtrer à travers elle les valeurs socio-historico-culturelles françaises qu'elle a tant repoussées? Malgré ma fréquente détermination à cacher mon identité française, je porte en moi, inconsciemment, une tradition politique républicaine. Tout un peuple qui s'est battu pour ses droits et ses libertés. L'histoire d'un pays marqué par ses luttes démocratiques et sociales. Par mon engagement dans ce mouvement québécois, est-il possible que j'y ai incarné ma part française refoulée? Porterai-je un héritage français plus que je ne peux l'imaginer?

Lorsque j'ai pris conscience de cette corrélation entre ce nouvel engagement et la dimension trans-générationnelle de luttes historiques françaises, j'ai été touchée dans le lieu de moi où j'ai tant souhaité ne pas être reconnue comme telle, où j'ai tant rêvé que les québécois me prennent pour une des leurs. Quoi?! Je ne peux plus nier mes origines? Quoi?! Cet élan patriotique si puissant ressenti pour le Québec serait-il nourri de mes racines françaises? «Je suis française et canadienne. Grenobloise et québécoise.» (voir annexe 1). Je n'ai plus le choix d'accepter mon identité gauloise, quand bien même je me sens, dans mon cœur, québécoise.

Bien que ma citoyenneté reçue en novembre 2013 reconnaisse mes efforts pour devenir québécoise, il me faut donc encore travailler à accepter mes racines françaises. Celles-ci m'ont donnée une base solide sur laquelle m'appuyer pour parcourir tout ce chemin, pour me trouver un lieu de vie qui me ressemble et où je me sens moi, chez moi. J'apprends à accepter cette part de moi française, à ne plus en avoir honte. C'est aussi un chemin vers l'authenticité, et un chemin pour m'accepter dans ma globalité : mon identité est héritée et acquise, et l'héritage, comme l'acquis, impactent sur celle que je suis aujourd'hui. Être authentique ce serait encore, dans cette perspective citoyenne, assumer de me présenter comme canadienne ET française, comme franco-canadienne peut-être. J'ai travaillé fort pour devenir canadienne, mais je suis et resterai toujours aussi française. Mon origine fait partie de moi et construit mon identité, je n'ai pas à m'en cacher mais plutôt à en être fière.

4.5.2 Une appartenance langagière

Lors de l'été passé en France, je me sens en perte d'identité. J'ai déjà exposé cette impression d'irréalité de ma vie québécoise. Elle est amplifiée par l'atténuation des intonations québécoises de ma parole, et par la réapparition plus claire de mon accent français (voir annexe 6). Je le remarque toute seule, semaine après semaine. Cela m'agace, comme si, perdre mon accent québécois, tout relatif qu'il soit, ce serait aussi ôter la véracité de mon immigration au Québec, de mon intégration. J'aimerais porter le Québec dans ma

façon de parler, être reconnue comme telle plutôt que comme française, encore. Laisser transparaître, dans des caractères visibles – audibles plutôt – celle qui se sent, dans son quotidien, appartenir à la Belle province. Je suis déçue.

Cet été-là, j’associe la perte de cet accent à la perte d’une partie de l’identité nouvelle que je me construis. Je me sens québécoise, je le suis dans le cœur (et maintenant, je le suis officiellement), mais j’aimerais aussi que cela s’entende. Selon Amin Maalouf, « le premier réflexe n’est pas d’afficher sa différence, mais de passer inaperçu. Le rêve secret de la plupart des migrants, c’est qu’on les prenne pour des enfants du pays. » (1998, p48) L’accent serait-il pour moi une forme de reconnaissance de l’appartenance? Il est vrai que je préfère toujours être prise pour une québécoise que pour une française. Cela reflète mieux mon sentiment d’appartenance. Mais celui-ci n’est pas le seul facteur de l’identité. Et d’ailleurs, peut-être serait-il préférable que je bâtisse mon identité sur des valeurs et caractéristiques personnelles plutôt que d’appartenance à tel ou tel pays? Je pourrais me sentir appartenir au Québec, plus largement au Canada, sans pour autant y attacher mon identité.

Comme Amin Maalouf l’expose dans son livre *Les Identités meurtrières*, «l’identité n’est pas donnée une fois pour toutes, elle se construit et se transforme tout au long de l’existence.» (1998, p31). J’ai une identité propre que je construis à chaque jour et composée de tous les éléments qui l’ont façonnée, selon un « dosage » particulier qui n’est jamais le même d’une personne à l’autre (1998, p8). Le sentiment d’appartenance au Québec, ou aux communautés côtoyées participe de la construction de mon identité, et, plus avant, de mon sujet. Il y participe, mais il n’est pas le seul déterminant.

4.5.3 L’appartenance au service de l’authenticité

Avant d’exposer les liens entre le sentiment d’appartenance et l’authenticité, revenons d’abord sur les conditions d’apparition de cette relation. En premier lieu, évoquons l’amour éprouvé pour la province. Avant même de venir m’installer au Québec,

je ressentais un attachement profond à cette terre de grands espaces et de nature, à sa population chaleureuse, ouverte d'esprit et respectueuse. Je développais une volonté d'appartenir à ce pays, et, en m'y établissant, année après année, je me suis sentie en faire partie. Ce sentiment d'appartenance apparaissait également lorsque j'étais confrontée à mon origine française : comme je ne l'assumais pas toujours, c'est la construction de la québécoise qui a pris le devant de la scène. Aussi, l'inscription dans des communautés apprenantes et des réseaux amicaux dans lesquels je me reconnais comme individu et sujet agrèmente mon sentiment d'appartenance, d'être à ma place, au Québec oui, mais aussi dans ces communautés.

Au moment où je décide de me joindre à la manifestation de mon quartier, je choisis la dignité (voir annexe 1), c'est-à-dire le respect du soulèvement du peuple québécois et mon sentiment d'appartenance à celui-ci. Une «attitude de respect de soi-même, qui commande le respect d'autrui» (définition du <http://www.cnrtl.fr/>). Pour moi, le mouvement social initié est un mouvement pour lequel j'ai énormément de respect. Et par respect pour mes valeurs sociales et morales, pour mon cœur souhaitant participer et soutenir ceux qui se battent pour nos droits et nos libertés, je choisis de descendre dans la rue. Cette appartenance forte me conduit à m'inscrire dans le groupe auquel je m'identifie, à exprimer clairement mes pensées, à y être fidèle.

Elle m'entraîne dans ma quête d'authenticité et de liberté recherchée en venant m'établir au Québec. Ce sont aussi quatre années de travail et d'engagement dans ma vie, de transformation de ma propre personne pour devenir sujet responsable, pour me rapprocher de mon Désir-sujet : actrice de mon présent, actrice pour mon futur, actrice dans mon pays, libre de mes choix. L'authenticité fait alors lieu d'axe des migrations dont nous parlons dans ce mémoire, de ma construction comme sujet : c'est, pour moi, la nécessité recherchée d'être fidèle à mes valeurs personnelles, sociales, historiques, culturelles, mais aussi à mon intériorité, à mon cœur.

J'ai appris et acquis ce nouveau rapport à l'authenticité au Québec. Point d'ancrage de ma volonté d'immigrer, de ma volonté de migrer, c'est-à-dire de changer, d'inventer ma vie comme je la rêvais. Un grand pas vers la liberté.

Je travaille depuis à introduire cette authenticité dans l'ensemble de mes actions et interactions, non sans efforts, non sans heurts. Je cherche par-là à me libérer des déterminismes historico-socio-culturels, de mes propres empêchements pour me relier à mon essence véritable, auparavant non assumée dans mon Désir-être, la femme cachée au fond de moi, le sujet. Pour me rapprocher de moi.

4.5.4 Quand le sentiment d'appartenance révèle le sujet

Nous l'avons vu plus haut, mon élan de vivre au Québec a mis au monde une nouvelle citoyenne. Je l'ai découverte davantage lors des manifestations de 2012, et plus particulièrement lors de la rédaction de *La marche citoyenne*.

Mais c'est avant tout un sentiment né lors de mon premier voyage au Québec, celui qui m'a faite me sentir à ma place ici. Je me reconnaissais dans les valeurs humaines des personnes rencontrées, je me sentais moi comme je ne l'avais jamais été en France. J'aimerais pouvoir refléter au lecteur la valeur donnée à ma vie québécoise, aux aspirations construites, aux outils développés pour me rapprocher de mon essence, et cela parce que, lors de mon premier voyage sur cette terre de promesses, je m'y suis sentie chez moi, épanouie, pleinement moi. Peut-être cela aurait-il pu avoir lieu dans un autre pays? Peut-être pas. Je ne fais pas ici l'apologie du Québec. Je souhaite exposer les conditions dans lesquelles l'acte de migrer peut influencer la construction de soi. Et ce sentiment d'appartenance est tel qu'il m'aide à me définir et à m'assumer, pour reprendre les propos de Misrahi, comme un «je» (2008, p. 234).

Jamais je ne m'étais sentie autant québécoise qu'en soutenant la cause du carré rouge, la cause étudiante, mais encore plus loin, la cause sociale, les revendications d'une partie du peuple québécois. Une appartenance très forte, ancrée au plus proche de mon cœur. Un

élan patriotique qui me poussa, un soir, à sortir au coin de ma rue, ma casserole à la main et à participer aux manifestations de quartier. Rejoignant ainsi les troupes de manifestants, dans une ambiance chaleureuse et joyeuse malgré le mécontentement ambiant. J'étais fière d'être dans la rue avec mes voisins, d'appartenir à ce peuple qui se soulève et cherche à faire entendre sa voix pacifiquement.

Par cet engagement patriotique, je renouvelle aussi le choix de mon pays de résidence et ma volonté d'y appartenir. « Je participe à faire valoir les droits et libertés d'un peuple que j'ai choisi pour mien » (voir annexe 1) dans un mouvement de lutte commune, dans une seule voix, la voix du peuple. Dans une orientation, celle de mon cœur, qui a choisi de s'établir ici. Mon sentiment d'appartenance au Québec, ou, plus largement, au Canada, reflète mon désir d'en devenir citoyenne.

Convenons-en, la citoyenneté porte une signification importante à mes yeux. J'y vois bien plus que les droits qui me sont conférés par ce nouveau statut, comme je pense beaucoup de citoyens le considèrent. C'est, pour moi, la façon d'inscrire au monde la femme, le sujet que je construis, dans le pays où je me sens libre d'être et d'advenir. Une façon d'être récompensée du cheminement mené pour me rapprocher de mon sujet. Dans ce rapport à moi, la citoyenneté est une confirmation de mon choix. Mon désir de vivre et de construire ma vie au Canada s'officialise, de même que le pays me reconnaît comme faisant partie des bâtisseurs de sa société. L'obtention de ma citoyenneté devient l'aboutissement d'un projet longuement rêvé, porté, travaillé ainsi que la reconnaissance de mes efforts et de ma volonté de me transformer, de m'intégrer. Il met en lumière les changements réalisés dans les sphères personnelles, professionnelles, relationnelles, me conduisant à la construction d'un sujet et ce dans une nouvelle perspective de liberté. Celle-là même qui me donne la possibilité de choisir qui je veux être et de poser les actes pour le devenir; celle qui me donne la possibilité aussi de faire des erreurs et d'apprendre de celles-ci.

4.6 CONCLUSION

En observant mon parcours, j'ai le sentiment que ma vie en France est celle d'une petite fille enfermée dans ses conditionnements et ses contextes de vie. Cette part souffrante me pousse à partir. En immigrant, je grandis et deviens adolescente, rejetant mes origines, jusqu'à en avoir honte. J'erre, en recherche de liberté, pour m'émanciper et pour me trouver, je dois déconstruire ce que j'ai appris, ce qu'on m'a transmis, m'identifier le plus possible à mes pairs, ceux qui vivent dans mon pays d'accueil. Par les multiples rencontres constructives, les diverses études entreprises, je construis mon propre système de valeurs, je m'appuie sur ce qui me semble juste, sur mon ressenti, mon vécu, mes besoins. J'apprends à être au plus proche de moi, je change. Je deviens adulte, femme.

Puis je transhume. Entre le Québec et la France, entre Montréal et Rimouski, entre la petite fille et la femme, j'utilise ces allers-retours pour expérimenter mes nouveautés, pour prendre le pouls des comportements rejetés, pour intégrer mes acquis et poursuivre les transformations vers plus de moi-même. L'ensemble de mes pratiques est en changement, mettant en avant la naissance du sujet, libre d'être et d'advenir.

Nous l'avons aussi remarqué, mon histoire française ainsi que le sentiment d'appartenance au Québec participent eux aussi à me construire comme sujet. Je gagne en liberté, à mesure que j'accepte mon héritage et le mélange à mes nouveaux acquis. J'y ajoute la quête d'authenticité, condition essentielle au rapprochement de moi, de mon désir-sujet, de mon désir-être.

Dans le chapitre suivant, nous discuterons des transformations et du renouvellement de mes pratiques relationnelles et professionnelles, participant à la construction de mon sujet et de mes pratiques renouvelées, à partir de mon expérience de *migrance*.

CHAPITRE 5

LA CONSTRUCTION DU SUJET PAR LE RENOUVELLEMENT DE SES PRATIQUES RELATIONNELLES ET PROFESSIONNELLES

*« L'endroit où je suis le plus vulnérable,
l'endroit de ma peur, de mon inquiétude,
est le seul lieu où je peux advenir à ce que je suis. »*

Risquer la liberté, Fabrice Midal, p. 89

5.1 INTRODUCTION

Après avoir présenté les modalités d'analyses et défini les catégories conceptualisantes issues de celles-ci dans le chapitre 3, évoqué les conditions participant à la construction du sujet et les transformations produites dans le cadre de transhumances et d'un mouvement social dans le chapitre 4, j'aborde ici le renouvellement des pratiques relationnelles et professionnelles participant à la construction du sujet, de son désir-être.

Je commencerai par traiter les transformations de mon rapport à moi ayant mené à transformer mon rapport à l'autre. Par la suite, j'étudierai la construction de la pratique relationnelle à travers la reliance et la transhumance. J'explorerai aussi les enjeux rencontrés dans ma pratique professionnelle et les moyens mis en œuvre pour les dépasser. Enfin, je discuterai des enjeux souffrants apparus dans ma pratique professionnelle auprès des enfants, ma volonté de changer mes façons de faire et mes façons d'être avec eux. Je réfléchirai sur l'accompagnement des familles immigrantes dans le cadre de mon emploi mais aussi à leur arrivée au Québec afin de faciliter leur intégration.

5.2 DE LA TRANSFORMATION DU RAPPORT A SOI ET DU RAPPORT A L'AUTRE

*« Il s'agit de l'expérience sensible de notre co-présence
au monde et aux autres,
sans quoi le sentiment de notre existence
comme être distinct ou séparé ne pourrait être vécu,
car on ne « se vit » que dans le monde et avec autrui,
de qui l'on reçoit la vie et sa propre identité,
données ou prêtées par ceux dont on hérite bien plus que par soi-même. »*

Esprit migrateur, Pierre Ouellet, p. 170

Dans les lignes précédentes, j'évoquais la portée de ma quête d'authenticité dans ma construction de sujet, dans mon rapport aux autres et à moi-même. Je n'aurai pu avancer vers plus d'authenticité si je n'avais pas changé ma vision de moi-même. Nous aborderons dans cette sous-partie le chemin parcouru pour m'offrir un nouveau regard sur ma propre valeur, sur mon rapport à la solitude. Puis nous verrons comment j'ai appris à reconnaître ma potentialité à me relier (à moi, aux autres, à la nature), et l'importance d'un de ses liens dans mon parcours de migration.

5.2.1 Mieux comprendre l'origine de l'insignifiance

Comme je l'évoquais dans la problématique, certains liens d'amitié en France ne me satisfaisaient pas entièrement. Bien qu'il existait quelques moments de reliance, les temps passés entre amis étaient plutôt festifs. Je les appréciais mais ils nourrissaient peu mon besoin de profondeur et d'authenticité : nous discutons d'actualité, de l'aspect matériel de nos vies, de notre quotidien, parfois de nos rêves, mais sans entrer dans ce que nous étions fondamentalement comme personnes. L'expression des sentiments, des émotions, les remises en question, étaient rarement partagées. Je n'offrais pas ma vulnérabilité, mes états d'âme, par peur d'être jugée; je faisais difficilement confiance, par peur d'être trahie. Je me sentais différente, étrangère, à distance.

Aussi, j'ai toujours été mal à l'aise de regrouper des amis d'horizons divers pour me fêter (voir annexe 6). J'ai peur qu'ils s'ennuient, peur d'être à l'avant-scène, d'être le centre de l'attention, peur de paraître inintéressante. Les fausses croyances m'absorbent à tel point que je ne peux profiter du moment présent et reconnaître que, si les gens sont là, c'est qu'il est possible qu'ils ne me trouvent pas si ennuyante que cela, et même, il est possible qu'ils m'apprécient...

D'autre part, et cela ne me semble pas anodin, mes relations avec mes grands-parents paternels n'ont jamais été très bonnes. Je me suis toujours sentie non aimée, étrangère à eux, dérangeante, de trop, et même insignifiante à leurs yeux. En apprenant leur échec d'immigration au Québec (voir annexe 6), j'ai eu l'impression d'avoir accompli leur inaccompli. J'ai cru percevoir une petite lueur de fierté dans le regard de mon grand-père lorsqu'il m'a fait part de cette tranche de vie, m'offrant à nouveau une place dans la famille. À son décès, j'ai fait face à la désillusion de ma précédente perception lorsque j'ai appris être la seule de leurs six petits enfants à être exclue de leur assurance-vie. L'acte posé par mes grands-parents réveillait la petite fille blessée par leur indifférence et leur rejet à mon égard. Cet épisode me donne à penser que mon sentiment d'insignifiance a peut-être son origine dans ce lien familial où l'amour, dans ma croyance, aurait dû être naturel et bienveillant. Mais, quoiqu'il en soit, comment puis-je le dépasser ou le transformer?

Il y a peu, j'ai encore pris conscience de ce malaise : sentiment d'insignifiance et de solitude, incapacité à démarrer et à entretenir une conversation avec des personnes que je ne connais pas, complexe d'infériorité parce que je suis plus jeune ou que je ne bois pas dans une fête... je traîne encore ces enjeux malgré le travail réalisé pour les transformer. Le changement prend du temps, et pour transformer mon regard, rien ne sert de le précipiter.

5.2.2 Transformer le rapport à la solitude

Au-delà de cette histoire familiale, cela me questionne sur cette impression d'être illégitime lorsque je rencontre de nouvelles personnes ou que j'intègre de nouveaux

groupes, d'être inintéressante. Cela me fait vivre des états de solitude inconfortables. Je m'exclue et me dénigre. J'ai le sentiment de déranger, de ne pas être à ma place. J'aimerais pourtant que l'on vienne me chercher, avoir cette aisance à partager avec les gens, les rencontrer, me relier à eux.

Il me faut du temps pour construire des liens solides dans ces communautés et pour gagner en confiance en moi afin de me sentir y appartenir, de me donner le « droit » d'en faire partie et d'y apparaître.

Avec du recul, je suis en mesure de penser que je vis mal la solitude lorsque je me sens insignifiante, inintéressante voire dérangeante. Je vis encore de tels moments, mais je me vois aller, et je connais les outils me permettant de sortir de cet état de penser, de ce ressenti. J'écris, j'appelle mes amis, je m'organise pour créer une reliance là où je vis de l'isolement et de l'insignifiance. J'ai fait du chemin pour me légitimer et apprivoiser la solitude, mais c'est encore à travailler. J'en suis consciente. Pour cela, je me mets en situation et j'apprends à en parler pour créer une forme de reliance à mon interlocuteur. Je m'appuie aussi sur la qualité des liens créés : je ne suis donc pas incapable d'en construire, je ne suis donc pas si inintéressante pour les gens que je rencontre, et, quelque part, si l'on m'invite, c'est que les personnes m'estiment. Il est ardu et long le chemin me conduisant à changer ma façon d'entrer en lien avec les gens ainsi que le regard que je me porte pour prendre conscience de ma propre valeur.

Depuis ces prises de conscience, je discerne maintenant deux types de solitude : d'une part celle dont il est question ci-dessus, où je me sens isolée, exclue, pas à ma place, et où je m'exclue moi-même en coupant le lien. D'autre part, une solitude nourrissante, une solitude dont j'ai besoin pour me ressourcer, me rapprocher de moi et me relier à mon essentiel.

Mon rapport à la solitude se transforme, et m'encourage à apprivoiser la coexistence intelligente de ces deux types : l'un m'enseigne la reliance à l'autre; le deuxième la reliance à moi et à la nature. Et tandis que mon rapport à la solitude change de forme, mon rapport à

l'insignifiance, jugement de moi à moi, évolue lui aussi. Je m'aperçois plus facilement, et tente encore de nommer, en contexte, mon enjeu à mes amis, c'est-à-dire de me relier à eux, pour sortir de mes empêchements et me considérer moi-même avec intérêt et bienveillance.

5.2.3 Reconnaître ma capacité et mon besoin de reliance

Autant j'ai une capacité innée, et que j'entretiens, de reliance à la nature, autant la reliance aux autres et à moi-même est plus difficile. Pourtant, j'ai fait l'expérience que plus je me relie à moi, c'est-à-dire plus je suis en présence avec moi-même (dans mon corps, dans mon cœur), plus il m'est facile de me relier aux autres. Pour gagner en reliance, il me faut d'abord reconnaître l'origine du sentiment d'insignifiance et de solitude fréquemment vécu, et changer le regard que je porte sur moi. J'essaierai d'élaborer une compréhension de ces phénomènes ci-dessous.

Dans ma croyance d'être insignifiante, je trouve très exigeant de me mettre en avant en invitant mes amis pour me fêter : j'ai le sentiment d'être très orgueilleuse si je fais cela. L'enfermement m'appartient, je le mets en œuvre toute seule en refusant d'apparaître, par fausse modestie, par peur peut-être de ne pas savoir mettre en lien les personnes, de ne pas savoir créer une ambiance festive. Avant de partir pour l'été 2012 en France, mes amis me font la surprise, à deux reprises, de fêter mon départ et mon anniversaire. Ces moments organisés par mes amis me sont très précieux tant dans le fait de reconnaître notre amour réciproque, que dans celui du rituel élaboré pour m'accompagner dans mes enjeux de transhumance. Je suis profondément touchée, là où je me porte peu de considération, par ces démonstrations d'amour. Dans le même temps, cela m'amène à déconstruire, petit à petit, cette fausse croyance d'insignifiance et le dénigrement associé pour m'appuyer sur la puissance et la profondeur des liens édifiés. Cela m'ancre aussi dans un point d'appui : la stabilité d'une reliance existante en tout temps, même dans l'invisible, pour nourrir mon besoin de me relier pendant mon voyage. C'est un rappel que, même à distance, je ne suis plus seule. Quoi qu'il arrive, et même si je m'égare ou m'éloigne de moi, mes alliés sont toujours là. Je peux m'appuyer sur leur présence, me relier à eux en leur écrivant, ou en me

remémorant notre lien. Certitude que je n'avais pas dans mes relations lorsque je vivais en France. Je m'aperçois aujourd'hui que ce sentiment m'appartenait et n'était pas dépendant de la qualité des liens mais plutôt de fausses croyances que je portais et du peu de valeur que je m'accordais.

5.2.4 Une amitié essentielle à mes changements

Parmi les alliés chers à mon cœur et à mon chemin, il y en a une en particulier qui m'accompagne depuis mon arrivée au Québec.

J'ai rencontré Domitille au travail. Nous avons fait partie d'une équipe d'intervenants en psychomotricité de 2009 à 2012. Lorsque le programme est venu à son terme, j'ai été engagée dans un centre de pédiatrie sociale comme éducatrice; elle m'y a rejoint six mois plus tard. Elle est donc une collègue, avec laquelle nous co-animons plusieurs formations. Étudiante en SPP et moi en shiatsu, nous avons échangé des traitements, tout au long de nos formations respectives. Elle m'a entraîné au colloque *Identité, altérité, réciprocité* en 2010 (Université du Québec à Rimouski) et ainsi m'a fait découvrir le monde de la psychosociologie, porte ouverte vers l'engagement à la maîtrise, à laquelle nous nous sommes inscrites ensemble. Nous avons d'ailleurs partagé les allers-retours Montréal-Rimouski, de nouvelles transhumances et moments riches pour nous donner des nouvelles, pour intégrer les séminaires et retourner à notre quotidien montréalais, pour prendre soin de notre amitié, pendant près de quatre ans.

Domitille m'a également introduite dans sa communauté de SPP, et je m'y suis investie quelques années plus tard, comme membre-ami d'abord, puis comme étudiante. Nous avons créé ensemble un cercle de *comadre*⁴, nous réunissant une fois par mois dans une volonté introspective et d'accompagnement mutuel dans nos vies de femmes.

⁴ Terme espagnol utilisé par Clarissa Pinkola Estes : « Il sert à décrire une relation de grande proximité entre des femmes qui veillent les unes sur les autres, sont à l'écoute les unes des autres et s'apportent des enseignements mutuels. Et ce, d'une manière qui toujours inclut l'âme, et souvent l'évoque, quand elle ne s'adresse pas directement à elle. » (2006, p. 113).

Elle est mon amie, ma grande sœur, mon accompagnante dans ma vie vivante, mon guide vers ma féminité, un modèle de nouvelles façons de faire dans sa vie de couple, et dans sa façon de mener de front sa vie de femme, de mère, d'épouse, de professionnelle. J'apprends à ses côtés, je grandis.

Le fait qu'elle soit elle aussi française, arrivée la même année que moi, née par ailleurs le jour de mon arrivée au Québec comme résidente permanente, n'est certainement pas anodin dans notre amitié. Nous partageons des racines communes, des références culturelles et sociales, une éducation, des jugements, des croyances, des enfermements similaires, un goût pour les études, pour le développement personnel, pour les enfants. Autant de facteurs qui permettent certainement de nous construire aussi dans nos immigrations respectives, de comprendre les enjeux de l'expatriation, d'avancer conjointement, de nous accompagner respectivement dans nos vies. Nous sommes témoins des changements de l'autre permettant d'observer le chemin parcouru, confidentes toujours présentes, partageant le quotidien comme les événements importants.

Dans mes liens d'amitiés créés au Québec, il y en a d'autres, importants et chers à mon cœur et à ma vie, sans lesquels je ne serai pas devenue celle qui écrit ces lignes. Je nomme Domitille justement parce qu'elle m'a fait découvrir de nouvelles communautés et parce qu'elle est présente dans toutes les sphères de ma vie. À ses côtés, j'ai fait de nombreux apprentissages, j'ai évolué et évolué encore, je me suis construit un réseau d'amis, j'y ai trouvé une place et développé un sens de l'hospitalité que je ne me connaissais guère.

5.3 CONSTRUCTION DE LA PRATIQUE RELATIONNELLE

Il est question ici des changements apportés dans mes pratiques relationnelles. Les éléments abordés dans le chapitre 4, tels que l'authenticité, la communication, le rapport à soi et à l'autre, participent à l'évolution de mes relations, de mon contact à l'autre. Dans cette sous-partie, j'évoque la reliance, sous différentes formes, écologique, patriotique, de

soi à soi ou de soi à l'autre, comme condition nécessaire à la transformation du mode relationnel.

5.3.1 Du besoin de reliance

La petite fille que j'étais a toujours ressenti un fort besoin de reliance. Une façon d'être au monde et d'être avec. Un enrichissement mutuel, des liens nourrissants.

Dans mes rencontres, je constate mon désir d'entrer tout de suite dans des échanges profonds, des échanges d'âmes. J'ai conscience que ce n'est pas possible avec tout le monde, que cela est même plutôt rare et que cela nécessite de créer un lien de confiance afin d'offrir la vulnérabilité d'une parole de soi.

Pourtant, en intégrant les communautés de SPP et de psychosociologie, la rencontre s'est faite à un autre niveau. J'ai souvent eu l'expérience de discussions profondes et intenses, des discussions autour de la construction de l'être, de son rapport à soi, aux autres et au monde, bien avant de rencontrer les personnes dans leur quotidien, dans leur légèreté. Pour moi, ces communautés portent une volonté de s'élever vers des valeurs de commune humanité, de perception de la beauté dans le quotidien, dans l'environnement, dans la lumière ou le silence, de perception de soi comme individu responsable et acteur de sa vie, d'amour universel et de bienveillance, d'intelligence dans la relation, d'intelligence de la vie pour sa vie. Il y existe une volonté de reliance, compris ici par l'acte de se relier à soi, à l'autre, au monde avec réciprocité (le monde agit sur moi, l'autre se relie à moi, j'agis sur le monde et me relie à l'autre), nourris par les apprentissages véhiculés. Par cette orientation commune d'accompagner le changement humain, il me semble plus rapide de rencontrer le sujet chez l'autre, et de me rencontrer comme sujet moi-même, tous deux postés dans ce mouvement de réflexion et de construction de soi.

5.3.2 L'apprentissage de la reliance comme migration du mode relationnel

Malgré ce besoin de reliance, me relier à l'autre n'est pas toujours évident. Surtout dans un contexte où le lien est interrompu du fait de la distance, ou du temps. Les protagonistes s'attendent souvent à retrouver l'autre tel qu'ils l'ont laissé, à retrouver le même lien. Avec les années et les changements de chacun, cela est peu probable. Mais alors sur quoi pouvons-nous nous appuyer pour renouveler la relation? Comment aborder l'autre depuis notre nouveauté, sans vouloir le changer, tout en transformant notre mode relationnel? Quelles sont les conditions nécessaires à ce changement?

En premier lieu, et en ce qui me concerne, j'ai besoin de temps pour me relier à moi : me tenir proche de moi, en présence et en conscience. Je peux alors entrer dans la relation depuis mon actualité, apportant la femme que je suis aujourd'hui. De cette manière, j'intègre de la nouveauté dans la relation. Parfois, ce simple fait – être moi – suffit à renouveler le lien. Simple, mais pas si facile, ni toujours accessible. En retournant dans mes patterns, cela me demande de m'arrêter, de m'observer avec bienveillance pour m'offrir un regard serein et stable sur mes acquis. Les changements sont effectifs mais pas encore ancrés sur le long terme, pas encore spontanés. Il m'arrive parfois, et encore plus dans mon contexte d'origine, de me laisser dépasser par mes anciennes manières de faire.

Aussi, il me faut reconnaître où en est mon interlocuteur. Tout le monde change. Et, de ce fait, le lien a besoin de s'actualiser. Peut-être l'autre s'est-il lui aussi transformé et nous pouvons nous rejoindre dans une façon commune de faire et de penser? La relation se renouvelle alors d'elle-même dans une volonté d'entendre et d'accueillir l'autre dans tout de lui. Ces transformations mutuelles nourrissent le lien. Mais il est également possible que l'autre n'ait pas évolué dans la même direction que moi. Je me trouve alors confrontée à ses attentes de retrouver la relation comme elle a existé dans le passé. Pourtant, ma nouveauté ne participe plus de cette façon d'être ensemble, et dérange l'autre dans ses résistances. Je porte un impératif en moi qui ne peut consentir à me mettre de côté pour coller aux attentes de l'autre. Certains compromis sont possibles, mais il m'est actuellement impensable de ne

pas me respecter dans la relation. Alors je laisse aller, sans forcer. Je me résigne à une incompatibilité de nos points de vue, la relation s'effrite. Les liens se font et se défont, quand et là où nous avons besoin d'être nourrit. Si offrir à l'autre ce que je suis est menaçant ou blessant pour lui, qu'il me reproche d'avoir changé, je ne tenterai pas de soigner ses blessures et d'argumenter.

Avec mes parents et ma fratrie, je m'appuie sur un espace d'amour inconditionnel résistant à la distance parfois établie par les changements. Nous ne nous retrouvons pas ni ne nous comprenons toujours, parfois même cela est déroutant, exaspérant, mais le lien reste et donne à dépasser ces écarts pour trouver un lieu où nous rejoindre.

Toutefois, la transhumance de l'été 2012 a aussi été le théâtre d'expérimentations heureuses. Jour après jour, forte des objectifs fixés pour mon voyage, j'ai posé des actes, des façons d'être et de dire, que je ne me serais pas autorisée auparavant. J'ai expérimenté la persistance du lien, malgré les changements et les actualisations.

Et aussi, en passant du temps, en France avec mes amis du Québec, j'ai pu réunir mes deux espaces de vie, assembler mon passé et mon présent. Ces moments m'ont donnée la chance d'installer ma réalité québécoise sur la route de mon enfance. Tels des points d'appui, expression utilisée par Hélène Courraud-Bourhis en fasciathérapie, ils ont «sollicités [ma] vitalité, libéré [mes] blocages et enrichis [ma] conscience perceptive» (2005, p78) : je me suis rapatriée dans mon corps et dans mon cœur, joignant enfin mes deux réalités en une seule - mon parcours de vie - permettant l'intégration de mes changements et le lien à l'autre.

5.3.3 Manifester, un acte de reliance

Me rencontrer comme sujet, c'est me relier au plus grand, à la force de la nature que l'on ne contrôle pas toujours, à sa beauté, à son immuabilité (dans le sens où elle nous précède et nous succède), à l'universel. C'est donc me relier à moi, être proche de moi, m'être fidèle, m'écouter. Et me relier aux autres, mes plus proches amis ou ma famille.

Lors du Printemps érable, j'ai découvert aussi l'effervescence de me relier aux inconnus d'un peuple, d'une communauté auxquels je me sens appartenir. J'ai toujours eu le besoin de faire partie d'une communauté, d'éprouver ma place légitime et reconnue dans celle-ci. Évoluer dans le partage d'une histoire, de souvenirs, de valeurs, ou encore d'horizons, et celui de la volonté de se tenir ensemble. En choisissant de m'établir au Québec, j'ai aussi choisi un mode de vie, des valeurs sociales et culturelles qui me correspondent mieux. J'ai le goût de me relier aux québécois, de les rencontrer et d'apprendre d'eux.

En France, je me jugeais manquant d'authenticité envers mes amis. J'ai évoqué plus loin la conséquence de cela : je me coupais de moi, et je me coupais d'eux; avec eux, je n'étais pour autant pas en lien, je me sentais seule.

Ma participation aux manifestations, nous l'avons vu, s'est imposée : dans mon cœur, j'appartiens à ce pays, je me sens profondément québécoise et je me dois de manifester mon désaccord, de me « battre » pour notre peuple, avec lui. Je suis seule et avec, j'appartiens au Québec.

C'est une reliance d'appartenance, une reliance de cœur, peu importe si je ne connais personne dans cette foule joyeuse. J'y participe, je la compose avec toutes les autres personnes se joignant au mouvement. Je me surprends à sentir et à revendiquer si fort cette appartenance québécoise, reflet de mon identité actuelle, tout en me découvrant simultanément dans mes peurs d'agir. Mais je ne suis pas certaine que j'aurai dépassé mon conflit intérieur sans la présence et l'invitation initiales de mes amis à manifester avec eux. Portée par leur engagement, je deviens plus forte pour faire taire la peur et suivre mon propre élan. La reliance à l'autre et au monde sont des moyens de briser la solitude : plonger dans la foule au milieu d'inconnus dans un but commun soigne quelque part mon sentiment de solitude; pourtant il me renvoie aussi à celui-ci en remarquant les autres venus partager ces moments ensemble, entre amis, en famille. Il me faut prendre soin de cette douce nostalgie, et pour cela je me relie à plus grand que moi.

5.3.4 OÙ la reliance au monde nourrit le sujet

La nature est alors un élément important dans ma vie. Je suis née à Annecy, en Haute-Savoie (France), région des Alpes. J'ai grandi dans une station de ski charmante au bout de la route, puis dans une ville entourée de sommets enneigés à l'année. La beauté de la nature a toujours fait partie de mon milieu de vie. J'en ai fait un lieu de réconfort dans les moments de nostalgie, de tristesse ou de joie. Comme un besoin de me relier au plus grand du monde pour expérimenter ma pleine humanité : moi, si petite dans ce si grand univers. Même seule, je ne le suis jamais vraiment puisque partie intégrante de cet écosystème. J'ai souvent pris soin du sentiment de solitude par une immersion dans la nature, ou dans la beauté de la ville. Et c'est dans la solitude, ou dans le silence et l'émerveillement partagés, que je savoure le mieux la joie méditative et l'apaisement d'un retour à moi au cœur de l'immensité du monde.

J'ai l'impression, inscrite dans la contemplation et l'émerveillement du monde autour de moi, de me relier à mon essence profonde. Dans ce lien éternel, je suis moi et toujours fidèle à moi. Rien ne sert de me cacher, sans forcer, la simplicité de la nature vient toucher ma propre simplicité. Un état réconfortant qui me ramène à mes valeurs personnelles et nourrit la dimension existentielle de ma quête. Je ne peux qu'être moi, profondément moi au contact de la nature. Et je peux m'appuyer sur cet ancrage pour enrichir mon quotidien de cette authenticité.

Cette reliance au monde est aussi une condition pour relativiser les mésaventures, les contrariétés, les chagrins, les colères sans pour autant leur faire perdre de leur valeur et de leur sens. Me rapporter à la nature, c'est une façon de me rappeler que j'appartiens à ce monde-là, que j'en suis actrice et qu'il agit sur moi. J'y suis, quoiqu'il en soit et pour toujours, à ma place. Là, il n'y a pas de jugement possible. Je peux être moi, sans contraintes, en toute liberté, la nature ne me fera pas de reproches. Fidèle à cet environnement qui me précède et me succède, son éternité me ramène au caractère éphémère de l'existence. Elle m'enveloppe de sa puissance et de sa fragilité. Et ainsi, me

rapproche de mes valeurs fondamentales lorsque je m'en écarte, et m'incite à poursuivre mon chemin vers celles-ci, vers moi-même comme sujet.

5.3.5 Montréal : lieu de reliance par la transition migratoire

Lors de mes nombreux séjours à Rimouski, j'ai découvert l'art de l'hospitalité. Jadis très dérangée par la présence de personnes chez moi, parce que je pensais devoir être là pour eux, socialiser dès que nous étions dans l'appartement, parce que je n'assumais pas ma façon de vivre mon quotidien et ce qu'il était primordial pour moi que l'autre le respecte, parce que j'étais aussi rigide sur certains comportements. À Rimouski, autre lieu de transhumance, mes hôtes m'ont très vite démontré que chacun était libre de ses allées et venues, responsable de ses repas, sans se sentir « utilisé », sans éprouver l'absolue nécessité de passer tous nos temps libres ensemble. J'y ai acquis une nouvelle liberté, et une joie profonde de partager des moments avec mes hôtes parce qu'eux et moi l'avions souhaité et non par une quelconque obligation, règle sociale héritée, de passer du temps avec son hôte.

Petit à petit, ce modèle de reliance dans la liberté découvert auprès d'inconnus d'abord, d'amis ensuite, a transformé ma façon d'accueillir l'autre chez moi. Mon appartement est alors devenu lieu de transit. Amis et connaissances rimouskois se sont succédé. Des visites toujours riches de reliance, nourrissantes dans mes réflexions existentielles. Ils viennent chercher chez moi et à Montréal, un lieu chaleureux, un lieu de ressourcement loin du quotidien, d'écriture, d'absorption au départ et à l'arrivée de voyages, un lieu aussi d'hébergement lors de stages ou de séjours au Québec. J'ai appris à nommer mes besoins, mes limites dans l'organisation du quotidien ensemble; je me suis autorisée à prendre des moments pour moi en leur présence; j'ai assoupli mes attentes face à l'autre, permettant une liberté réciproque dans nos quotidiens partagés.

Ces visites de la communauté de psychosociologie et de SPP m'ont ouverte sur le goût d'être déplacée dans ma routine, sur le goût de recevoir du monde dans mon cocon

pour briser le quotidien. Cela me fait aussi apprécier les moments où je retrouve ma solitude, mon espace vierge.

Dans le même temps, de nombreux français poussent la porte de mon appartement. Des amis déjà établis au Québec, eux-mêmes lancés dans un processus de recherche. Des amis en visite, en recherche d'eux-mêmes. Des amis d'amis en voyage. De la famille d'amis ayant besoin d'un hébergement temporaire. Ils passent quelques jours, quelques semaines dans ma chambre d'amis, mon bureau. Sur le mur, ma question de recherche ainsi que plusieurs thèmes et mots relatifs à celle-ci sont affichés comme mindmap. Ces personnes s'endorment et se réveillent face à ce mur. Et, pour me l'avoir souvent nommé, il les fait réfléchir, se questionner sur eux-mêmes, sur leur vie, sur leur quête. Qu'est-ce que la liberté? Comment construisent-ils leur identité? Comment dépassent-ils leurs enfermements, pour s'ouvrir à leur Désir-être? Qu'est-ce qui les a poussés à immigrer, ou à voyager au Québec? Ce mur, cette recherche, initie des conversations. Ils me font parler de ma recherche, de mon immigration, de mes transformations, de mon rapport à la France, au Québec, à moi-même et aux autres.

J'aperçois l'intérêt de ces migrants, tous autant qu'ils sont, pour ma recherche, et, à chaque fois, je me surprends à redécouvrir une facette de la pertinence sociale qu'elle porte. En migration au sein même du Québec, en migration touristique ou en immigration, tous reflètent à quel point ils se sont sentis bien lors de leur séjour dans mon appartement. Nos échanges nourrissent nos réflexions, notre commune présence amène une variété, une originalité, un nouveau regard sur nos vies. Souvent, la cohabitation avec mes amis rimouskois m'a donnée à redécouvrir ma ville, à savourer pleinement les merveilles et la diversité montréalaises. Aussi, pour les français de passage au Québec, nombreux sont ceux qui ont trouvé souffrant le contraste entre ce qu'ils ont découverts d'eux ici, et ce dans quoi ils sont retournés en France. Plusieurs d'entre eux, après leur passage au Québec (aurais-je l'audace de dire chez moi?), ont entamé des changements majeurs dans leur vie, de la reprise d'études à visée psychocorporelles, aux modifications d'habitudes de vie ou à une démarche d'immigration.

Je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a quelque chose de singulier dans mon processus de migration qui résonne dans la vie de chacune de ces personnes passées par mon appartement; et que celles-ci m'amènent à développer et enrichir ma réflexion au sujet de ma propre démarche. Une réciprocité dans nos apprentissages, une hétéro-formation qui contribuent certainement à accorder ma vie québécoise au sujet que je deviens.

5.4 DE LA TRANSFORMATION DE LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Les années de *migrance* m'ont donnée à changer mon rapport à moi, à construire de nouvelles manières d'entrer en relation avec moi, et avec les autres. Je suis passée d'un relationnel souffrant par manque d'authenticité et de signifiante, à un relationnel épanouissant et soutenant. Bien que ce soit une part importante de ma vie qui s'est transformée, ma *migrance* et ma transhumance ont aussi influencé ma pratique professionnelle. Nous allons en découvrir les éléments ci-dessous. J'évoquerai en premier lieu les enjeux et difficultés rencontrés dans mes pratiques d'intervenante en psychomotricité puis d'éducatrice. Ensuite, j'aborderai les facteurs de transformation de ma pratique offrant au milieu une toute autre professionnelle.

J'ai été embauchée en 2009 dans un programme d'intervention en psychomotricité auprès d'enfants de maternelle, mis en place dans les écoles de l'arrondissement Saint-Laurent par Québec en Forme. Quatre années au contact d'enfants originaires de partout dans le monde. Le projet était issu d'une étude sur la maturité scolaire dont les résultats étaient inquiétants pour les enfants entrant à la maternelle à Montréal : un enfant sur trois était vulnérable dans un ou plusieurs domaines de la maturité scolaire : santé physique et bien-être, compétence sociale, maturité affective, développement cognitif et langagier, habiletés de communication et connaissances générales. (Enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais, 2012, p. 1 et 2).

Depuis septembre 2012, je suis éducatrice dans un Centre de Pédiatrie sociale (CPS), dans le même arrondissement multiculturel (Saint-Laurent). J'interviens auprès d'une

clientèle âgée de 0 à 5 ans, et leur offre des ateliers de stimulation globale. Je suis en contact, quotidiennement, avec des enfants en situation de vulnérabilité : retard de développement, difficultés de communication, troubles de l'attachement, difficultés dans les habiletés sociales... Le projet du Centre de Pédiatrie Sociale, intégré dans celui de la Maison de l'enfance est une offre de services gratuits pour soutenir les familles de l'arrondissement en situation de vulnérabilité, et accompagner le développement global de leurs enfants. Ce projet a vu le jour lui aussi suite à l'étude sur la maturité scolaire de 2008, dans le but de faciliter l'entrée des enfants à l'école.

5.4.1 Se rencontrer dans ses enjeux

La première année de mon expérience professionnelle québécoise, je me suis confrontée au peu d'estime de moi en tant qu'intervenante en psychomotricité et à une vision de la professionnelle opposée à celle que je souhaitais être. Ma difficulté à intégrer l'équipe école informée à la dernière minute de la mise en place de ce programme et à gérer mes groupes, ramenait à mon souvenir un sentiment d'insignifiance, de non appartenance au groupe et un jugement de moi me donnant le goût, à plusieurs reprises, de démissionner. J'étais surprise et écœurée des poussées de colère qui m'assaillaient dès que les enfants ne m'écoutaient pas. Je trouvais ces moments épuisants et violents : je leur criais dessus, m'époumonais plutôt, sans que cela n'ait d'impact positif sur la gestion du groupe. Je n'aimais pas ma façon de faire, je ne m'aimais pas moi-même dans ces colères incontrôlables et stériles, je n'aimais pas la partie de moi que j'offrais aux enfants, tantôt douce et aimante, tantôt désagréable et irascible. Un conflit intérieur et une incohérence entre l'intervenante que je souhaitais être et celle que j'étais réellement dans la pratique. Je me jugeais en permanence dans des comportements à l'opposé de ceux que je souhaitais mettre en place dans l'éducation de ces enfants. Je voulais leur offrir un cadre sécurisant, ferme, apprenant, aimant et bienveillant, mais je n'y parvenais pas.

5.4.2 La volonté de changer

Mue par cette volonté de faire différemment, par des rencontres hebdomadaires de co-accompagnement et de partage d'expériences avec mes collègues, et outillée par mes pratiques psychocorporelles et psychosociales, j'ai entamé une conversion de mon identité professionnelle.

Je me suis donnée pour objectifs de prendre soin de moi pour prendre soin des enfants, et de leur donner un terrain d'apprentissage agréable et motivant. J'ai trouvé des stratégies pour animer mes activités dans le bien-être, sans m'épuiser; offrir le meilleur de moi-même aux enfants, mon amour d'eux, ma joie de bouger. J'ai parcouru mes enjeux personnels dans ma pratique professionnelle : je souhaitais plus que tout dépasser mes propres enfermements pour m'offrir et leur offrir plus de liberté d'être en dépit de l'éducation, de la culture et de la société. Je rêvais de conduire les enfants à expérimenter librement, sans jugement ni humiliation, là où je m'étais jugée et sentie jugée. Je m'autorisais à danser pour que les enfants puissent danser en toute liberté, avec goût. Je m'autorisais à être triste, contrariée, fâchée, fière d'eux et leur nommer, pour leur donner la permission de se laisser traverser, eux aussi, par ces différentes émotions. Apprendre à accepter et à écouter mon corps, c'était les faire expérimenter leurs limites et leurs compétences corporelles, pour mieux se connaître et mieux répondre à leurs besoins et à l'environnement.

En ce qui concerne mes accès de colère, j'ai dû prendre le temps de m'observer, et d'essayer diverses méthodes pour faire différemment. Souvent, quand ça ne fonctionnait pas, j'arrêtais l'activité, j'arrêtais de parler plus fort qu'eux. Je m'asseyais, et attendait que le niveau sonore diminue, ou encore je chuchotais, pour autant que leur sécurité n'était pas remise en question. Par ces actes, je prenais soin de mon irritation et de mon épuisement plutôt que de me battre contre leur excitation. Aussi, j'utilisais des variations de musiques rythmées, douces et des temps de silence, pour les convier à moduler leur tonus; ou je changeais d'activité plus fréquemment pour conserver leur attention et leur intérêt. J'ai

également appris à entendre leurs bonnes idées, à accompagner les variations qu'ils apportaient aux jeux proposés afin d'en faire des terrains d'apprentissage pour tous, et ainsi encourager leur créativité. Je m'en étonnais et apprenais de celle-ci pour la transmettre au groupe. C'était une façon de tourner mon regard vers la créativité de l'enfant plutôt que de remarquer qu'il ne suivait pas la consigne. J'ai usé de bienveillance, de renforcements positifs, de responsabilisation des enfants, tout en les accompagnants dans l'exploration de leurs aptitudes et de leur imaginaire.

Par ces transformations, je me suis laissée toucher et enseigner de mon contact aux enfants; j'ai pris beaucoup de plaisir à les accompagner. J'ai reçu et donné autant d'amour que d'enfants rencontrés.

5.4.3 Prendre du plaisir

En changeant ma façon de faire et pour renouveler ma pratique et ma motivation, je me suis donnée l'objectif de prendre du plaisir dans mon intervention auprès des enfants, de m'amuser. Ma dernière année dans cette fonction s'est faite dans l'émerveillement de la spontanéité, de la légèreté, de la joie, de l'imagination des enfants. Je voulais apporter un cadre, sans être contrôlante, et donner un terrain d'apprentissage par le jeu et le plaisir à l'enfant. J'ai aussi pris conscience de la pression sur leurs épaules si jeunes de la part des parents ou du système éducatif (performance, savoir-vivre, culture « les garçons ne dansent pas », éducation « maman ne veut pas que je me couche dans l'herbe, mes vêtements vont se salir, elle va être fâchée... »).

J'ai constaté les forces singulières de chacun des enfants malgré leurs facteurs de vulnérabilité et le regard parfois jugeant et enfermant du système scolaire ou de la famille. Je m'apercevais dans le même temps des limites de ce système, restreignant et contraignant les enfants dans leur spontanéité et leur liberté d'agir et de créer. La petite fille criait pour construire un autre mode éducatif, celle-là même qui rêvait plus jeune de construire une école alternative ou d'enseigner dans une classe multi-âge à la campagne.

Finalement, je me suis découvert un véritable savoir-faire et savoir-être avec les enfants, une joie profonde de les accompagner dans leur développement psychomoteur et affectif : la professionnelle avec tout son être-en-devenir naissait.

5.4.4 Quand le milieu transforme l'éducatrice

A mon arrivée au CPS de Saint-Laurent, je me suis préparée longuement à mes premières séances avec les enfants. Activités de motricité, jeux de société, bricolages, histoires... de nombreuses activités structurées. Je voulais bien faire et bien paraître dans mon nouvel emploi, je me mettais beaucoup de pression dans un souci de performance. La première séance a été difficile : des enfants avec de gros besoins, n'ayant souvent jamais socialisé, en crise dès que l'adulte ne leur accordait pas d'attention ou leur posait une consigne, des enfants d'âge et de niveau de développement différents.

Pour m'adapter à leurs besoins et à leur développement, j'ai dû modifier ma façon de faire, diminuer mes attentes le plus possible, quand bien même je n'avais l'impression de ne « rien » faire, de ne faire « que » du jeu libre. J'ai co-animé avec une stagiaire et une orthophoniste et appris tellement de leur propre façon d'intervenir. Au fil du temps, j'ai appris à lâcher mes croyances : pour être une bonne éducatrice, il n'était pas nécessaire de proposer seulement des activités structurées aux enfants. J'ai saisi l'importance de leur offrir une base : une stabilité, un cadre aimant et ferme, des interventions cohérentes avec les règles de vie, un lieu sécuritaire d'exploration, de découverte d'eux, des autres, et de leur environnement.

5.4.5 La continuité des transformations

Mon emploi précédent m'avait déjà amené à transformer mon modèle éducatif, celui-ci a poursuivi et intégré ces transformations.

J'ai persévéré à établir une structure dans l'atelier, une routine stable, sécurisante, mais en installant une souplesse dans le contenu (plus de jeux libres, m'adapter aux besoins de l'enfant, du groupe et de moi-même à chaque jour plutôt que de prévoir des activités, insister sur l'expérimentation plutôt que sur le résultat). Là aussi, mes propres enjeux ont été traversés : moi qui me suis toujours trouvée mauvaise en travaux manuels, j'accompagne les enfants à explorer différentes matières et méthodes de bricolage, sans qu'il y ait forcément une « belle » forme donnée à cette création. Au su de mon rapport en transformation à l'alimentation, anciennement culpabilisant et restrictif, je me fais un devoir de miser sur leur capacité à reconnaître leur faim et leur satiété plutôt que d'être contrôlés par l'adulte. Je côtoie ma petite fille au quotidien, me confronte à elle pour dépasser ses empêchements.

Je me suis également questionnée sur mes croyances et valeurs éducatives : était-il nécessaire de structurer tout le temps d'atelier des enfants? Le jeu libre est-il éducatif? Est-il important d'offrir des « beaux » bricolages aux parents? Finalement, je me rends compte qu'en installant plus de souplesse, d'autonomie et de liberté d'agir aux enfants, dans un lieu sécuritaire, cohérent et constant, je les aide à grandir et à s'épanouir. Je prends conscience de l'importance du jeu libre chez l'enfant et des nombreux apprentissages qu'il en fait (habiletés sociales, francisation, développement langagier, cognitif, moteur et affectif). Je comprends l'importance de faire évoluer l'environnement, de proposer sans exiger, d'installer les conditions pour que l'enfant dirige son attention vers des activités travaillant les différents domaines de son développement. C'est un accompagnement de l'enfant à grandir, à s'adapter à son environnement et au système scolaire dans lequel il va entrer, sans lui enlever sa liberté de se développer singulièrement.

Ce nouvel emploi m'offre une toute autre façon d'intervenir dans le développement de l'enfant, dans un milieu à la fois allégé et enrichi de mon expérience du cadre scolaire. Je connais les attentes des professeurs à l'entrée à la maternelle et les points sur lesquels ils insistent à chaque année (autonomie, habiletés sociales, motricité fine, francisation...) sans toutefois avoir à suivre les exigences de l'école. J'organise mes ateliers dans ce sens, mais

aussi en fonction des capacités des enfants et des valeurs du CPS auxquelles j'adhère, pour préparer au mieux les enfants à l'école : j'enrichis leurs expériences sensori-motrices, les accompagne à développer leurs habiletés sociales, leur autonomie, leur habiletés de communication, sans privilégier les apprentissages académiques destinés à l'école.

J'apprends aussi à me reconnaître dans mes jugements : je me trouve « mauvaise éducatrice » en me comparant à mes collègues « plus créatives », qui font des projets artistiques originaux, parce que j'appréhende le jugement ou la déception des parents de ne pas recevoir de « belles » créations de leurs enfants. Pourtant, de façon très rationnelle et pratique, les enfants explorent dans le plaisir, progressent; et les parents sont satisfaits et fidèles aux ateliers.

J'apprécie de plus en plus la professionnelle et la femme que je deviens à leur contact, plus douce, bienveillante, apprenant à gérer ma colère et mon impatience, structurante et aimante sans être dans le contrôle. Parfaite dans mon imperfection.

5.5 CONSTRUCTION DE LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

5.5.1 Une professionnelle immigrante dans un contexte de travail multiculturel

Au sein de mon emploi d'éducatrice au Centre de pédiatrie sociale de Saint-Laurent, je me suis aperçue mettre en avant mon statut d'immigrante auprès des parents accueillis. Une nouvelle manière de me relier, dans mon travail, par la réciprocité de nos expériences migratoires. Ils me partagent leurs défis de parents, je les écoute, les questionne sur leur immigration, et leur fait part de mes racines françaises : cela crée tout de suite un nouveau lieu d'échange : « ah! Tu es Française! » Je ressens souvent comme un soulagement chez le parent, comme si en étant moi-même immigrée, cela nous donnait un terrain d'expérience commune, une liberté de parole autour de l'immigration, de ses défis, des résistances, des incompréhensions de la culture québécoise et nord-américaine qui nous traversent.

J'ai l'impression aussi que c'est une façon pour moi d'être curieuse de la culture du parent, de la questionner pour mieux comprendre son schéma éducatif, et ainsi de lui transmettre, sans jugement et avec reconnaissance de ses valeurs et coutumes, ce qui est attendu de lui, autorisé ou réprimandé en tant que parent dans la société québécoise. Il m'a fallu discuter longuement avec plusieurs parents de cultures différentes pour comprendre leur réalité et les éléments éducatifs mis en avant dans leur culture d'origine parfois à l'opposé de la norme définie au Québec, à l'entrée à la maternelle. Il est important de les accompagner à reconnaître leurs compétences parentales, tout en les outillant sur les attentes de la société dans laquelle leurs enfants grandissent. Cela contribue à valoriser et encourager le parent dans son rôle, à faciliter l'entrée à l'école et l'estime des enfants, et à soutenir l'intégration de la famille dans la société québécoise. Mais comment peut-on sensibiliser la société d'accueil au multiculturalisme, à l'accueil de communautés culturelles dans leur ensemble et non seulement dans la possibilité pour elles de venir s'établir au Canada? Par quels moyens peut-on faciliter l'intégration des familles, les informer des différences culturelles et des enjeux possibles qu'ils rencontreront, les préparer au mieux à les dépasser? Est-il possible d'amoindrir les souffrances, les difficultés vécues dans l'expérience migratoire en accompagnant le processus d'immigration? Comment accompagner ce processus en amont puis en aval de l'immigration, jusqu'à ce que la famille soit suffisamment outillée pour voler de ses propres ailes dans les différents systèmes canadiens?

Leurs parcours d'immigration résonnent en moi. Je m'y identifie quand bien même nos chemins sont différents. Je crois avoir une certaine compréhension des enjeux vécus en tant que nouvel arrivant au Québec (quitter sa famille, ses amis, rencontrer une nouvelle culture, trouver sa place dans cette nouvelle société, être déçu face aux attentes pour la nouvelle vie et la réalité vécue...), une reconnaissance de leur parcours, de leur courage, des difficultés à se créer un réseau, à apprendre la/les langues d'usage, à maintenir leur culture tout en intégrant la nouvelle, à comprendre les différents systèmes et à s'y adapter (éducatif, sanitaire, bancaire, politique, économique...). Pour Amin Maalouf,

Avant de devenir un immigré, on est un émigré; avant d'arriver dans un pays, on a dû en quitter un autre, et les sentiments d'une personne envers la terre qu'elle a quittée ne sont jamais simples. Si l'on est parti, c'est qu'il y a des choses que l'on a rejetées – la répression, l'insécurité, la pauvreté, l'absence d'horizon. Mais il est fréquent que ce rejet s'accompagne d'un sentiment de culpabilité. Il y a des proches que l'on s'en veut d'avoir abandonnés, une maison où l'on a grandi, tant et tant de souvenirs agréables. Il y a aussi des attaches qui persistent, celles de la langue ou de la religion, et aussi la musique, les compagnons d'exil, les fêtes, la cuisine. Parallèlement, les sentiments qu'on éprouve envers le pays d'accueil ne sont pas moins ambigus. Si l'on y est venu, c'est parce qu'on y espère une vie meilleure pour soi-même et pour les siens; mais cette attente se double d'une appréhension face à l'inconnu [...]. (1998, p. 48)

Même si la plupart des familles côtoyées vivent ces enjeux migratoires de façon plus souffrante ou déconcertante que la façon dont je les ai traversés, mon contact quotidien à d'autres immigrants, l'écoute de leurs parcours d'immigration, me donne une large observation des défis à dépasser en arrivant dans un nouveau pays, sans prétendre en appréhender l'ensemble. Ce regard me semble porteur pour accompagner ces familles dans leur processus. Je les accueille dans leur expérience, parfois douloureuse, parfois dans leur colère face au système d'accueil et je tente de leur apporter une vision plus réelle, plus ajustée de la société d'accueil. J'ai aussi le sentiment que ce nouveau regard sur l'immigration me porte à un discours différent sur le respect, l'indulgence, l'ouverture aux diverses cultures rencontrées. Pour reprendre les propos de Maalouf,

[...] il y a constamment, dans l'approche qui est la mienne, une exigence de réciprocité – qui est à la fois souci d'équité et souci d'efficacité. C'est dans cet esprit que j'aurais envie de dire, « aux uns » d'abord : « Plus vous vous imprégnez de la culture du pays d'accueil, plus vous pourrez l'imprégner de la vôtre »; puis « aux autres » : « Plus un immigré sentira sa culture d'origine respectée, plus il s'ouvrira à la culture du pays d'accueil ». (1998, p. 51)

5.5.2 L'expérience de migration pour accompagner des familles immigrées

Le suivi d'enfants issus de cultures, de religions différentes, d'immigrations variées dans le temps (récente ou non) et dans la raison (réfugiés politiques, nouvelle expérience, rêve de l'eldorado occidental, réfugiés environnementaux (séismes, ouragans...), s'avère

également un défi de haute taille. Rapidement, pour adapter au mieux mon intervention auprès des enfants, et créer des liens de confiance avec les parents, j'ai utilisé les outils acquis au cours de mes formations psychocorporelles.

Au CPS, il est primordial de construire un lien avec la famille pour avoir un impact positif sur l'enfant. L'approche de la pédiatrie sociale en communauté est d'ailleurs une approche intégrée, dans le sens où l'enfant et sa famille sont au cœur du processus : les discussions sur l'enfant, les décisions prises à son propos le sont en accord et en concertation, toujours, avec ses parents et l'équipe multidisciplinaire.

Pour multiplier les bénéfices des ateliers de stimulation et comme les enfants sont présents une à deux fois par semaine seulement, il me faut aussi échanger les outils et stratégies employés avec les parents, et être à leur écoute pour déceler d'éventuels besoins. De ce fait, ils agrémentent leurs propres outils éducatifs dans leur quotidien et reçoivent l'accompagnement adapté. Pour certains ce ne sera qu'une oreille attentive; pour d'autres et généralement les familles récemment immigrées, ce sera un sac de provisions, des vêtements, du matériel de puériculture, des jeux, des livres, un accompagnement aux rendez-vous médicaux,... De mon côté, j'apprends à mieux connaître les enfants et leur contexte familial, j'accède à une nouvelle compréhension d'un comportement ou d'un « retard » de l'enfant, et ainsi je me réajuste.

Mois après mois, au fil d'histoires familiales, d'évènements vécus, de récits d'immigration difficiles ou de rêves avortés (guerres, baisse du niveau et/ou de la qualité de vie, changements répétés de logement, difficulté à trouver un milieu de garde et un emploi, sentiment d'être rejeté par la société d'accueil...), j'acquiers un nouveau regard sur la vulnérabilité situationnelle des enfants. Je discerne également mieux la place de la culture dans l'éducation, parfois aux antipodes de celle dans laquelle j'ai grandi, parfois même insoupçonnée. Lorsque je fais face à une problématique avec un enfant, j'envisage plus rapidement de questionner les différences éducatives culturelles plutôt que de juger, au-delà de mes repères occidentaux. En effet, certains éléments du développement de l'enfant sont

valorisés dans une culture et non dans une autre (autonomie, apprentissages académiques, motricité globale, motricité fine...).

Je me souviens de cet enfant de 5 ans, malhabile, incapable de croquer dans une pomme, de s'habiller tout seul, de se défendre face aux enfants qui l'embêtaient, venant au CPS en poussette. Il n'avait tout simplement jamais eu l'expérience de ces différentes tâches. Quand j'ai appris qu'il était valorisé, dans la culture de la mère, de tout faire pour son garçon jusqu'à cet âge-là, j'ai encouragé les compétences parentales de celle-ci tout en l'informant de l'intérêt de stimuler l'autonomie et les habiletés sociales de son fils pour lui faciliter son entrée à l'école au Québec et augmenter son estime de lui.

L'enquête sur la maturité scolaire chez les enfants issus de l'immigration (2012) appuie cette importance de considérer les

[...] parcours préscolaire et migratoire de l'enfant. La documentation de ces parcours permettrait d'analyser avec plus de profondeur les conditions entourant sa préparation à l'école et ainsi de pouvoir adapter les interventions en tenant compte des différentes réalités. (p. 21)

Le vécu de chaque famille immigrante est différent. Un parent semblant négligeant ou maltraitant au Québec, si l'on prend le temps de mieux cerner son héritage culturel et sa réalité migratoire, sans jugement, pourrait être un parent impliqué et ayant à cœur ce qu'il y a de mieux pour son enfant, mais aux prises avec des enjeux qui nous dépassent comme société. Les règles, les croyances, les coutumes et les valeurs québécoises sont souvent bien différentes, et pas toujours en accord avec celles de la culture d'origine de ces familles. Ce n'est pas seulement culturel, mais aussi le processus même de l'immigration et l'épreuve d'une installation dans un nouveau pays, de la barrière de la langue qui rendent parfois difficile la stimulation de l'enfant; et non une négligence ou maltraitance du parent.

Au fil des années, ma perception change. Je réalise que les facteurs de vulnérabilité de ces enfants sont souvent en lien direct avec les facteurs de vulnérabilité de leurs parents :

Les variables d'immigration sont souvent liées de façon intrinsèque à d'autres variables comme la défavorisation, l'insertion socioéconomique, le réseau familial

et social, la connaissance et l'utilisation des services pour ne citer que celles-ci et qui peuvent avoir un effet sur la vulnérabilité des enfants. (Direction de la santé publique et Agence de la santé et des services sociaux, 2012, p. 21)

Rajoutons à cela l'immigration récente avec difficultés économiques (logement, alimentation), sociales (intégration, emploi, utilisation des différents systèmes du pays d'accueil, statut migratoire), culturelles (valeurs et croyances, rupture/conflit identitaire entre la culture d'origine et la culture d'accueil)... Toutes ces variables peuvent influencer le développement de l'enfant.

Comment, alors qu'ils sont dans un mode de survie, des parents peuvent-ils offrir des conditions idéales et « occidentalement » attendues au développement de leurs enfants? Avant même de penser au développement global de ceux-ci, ces parents tentent avant tout de leur offrir des conditions de vie, de survie et de sécurité convenables, de remplir leurs besoins de base. Ils les éduquent à partir de ce qu'ils sont et qu'ils connaissent, leurs valeurs, leurs croyances, leurs repères. Et le système, tel qu'il est pensé et construit actuellement, condamne parfois les parents là où ils n'ont été compris et accompagnés.

Plus qu'un appui au développement et à l'éducation de leurs enfants, le CPS offre des suivis médicaux et psychosociaux aux familles les plus vulnérables. Les différents intervenants les accompagne dans l'ensemble de leurs démarches jusqu'à ce qu'ils aient une connaissance suffisante des mécanismes d'accès aux services de santé, d'emploi, de garde, d'éducation... La création d'un espace chaleureux, bienveillant et soutenant, c'est-à-dire un lieu d'accueil sans jugement et une équipe auxquels la famille peut se sentir appartenir participent également d'une meilleure intégration de ces familles. J'entends par là de vivre dans un logement décent et agréable, de trouver un travail intéressant, payé de manière à subvenir aux besoins de sa famille, et de lui accorder du temps, de se créer un réseau d'amis, d'utiliser les services divers existants, de participer aux décisions politiques...

Il me semble donc important d'associer les cultures d'origine et d'accueil pour ne pas créer de fossé frustrant et défavorable au développement de l'enfant, à la volonté

d'intégration et d'implication de sa famille au Québec. Un travail du singulier (la famille) à l'universel (la société). Il est alors nécessaire d'enrichir la pratique des immigrants et de soutenir le déploiement de leur désir-sujet. Ma connaissance du processus d'immigration et des difficultés que cela suscite, le chemin parcouru pour me libérer d'enjeux culturels et sociaux, pour me guider vers la femme que je veux être m'amène à mieux comprendre les réalités des migrants et à leur souhaiter une intégration qui leur permette de se construire en direction de ce qu'ils sont venus chercher en émigrant. Car quelle que soit la raison, quelque chose les a eux aussi poussé à quitter leur pays pour rejoindre le Québec.

5.6 CONCLUSION

La *migrance* et la transhumance sont donc des conditions nécessaires à la construction de mon identité de sujet : d'une part la *migrance* m'offre les outils et les conditions pour changer dans un terrain neutre et vierge de mon histoire; d'autre part la transhumance, me donne un terrain d'expérimentation, d'observation de mes changements et d'intégration de ma nouveauté.

Pour transformer ma pratique relationnelle, la condition sine qua non est la reliance. Dans ses multiples formes, tant la reliance à moi qu'à l'autre, mais aussi une reliance écologique ou civique, une reliance par l'accueil de l' « étranger », celui qui vient d'ailleurs dans mon intimité. La reliance est altérité, elle me transforme, me mobilise, me questionne, me renouvelle.

Enfin, l'ensemble des migrations précitées, associées au milieu de travail dans lequel j'évolue, contribuent grandement à construire une pratique professionnelle plus réfléchie, plus mature et consciente de l'autre. La petite fille advient. Je deviens adulte, femme, sujet.

CONCLUSION GÉNÉRALE

*«Ce qui fait ce que je suis moi-même et pas un autre,
c'est que je suis ainsi à la lisière de deux pays,
de deux ou trois langues,
de plusieurs traditions culturelles.
C'est précisément cela qui définit mon identité.»*

Les identités meurtrières, Amin Maalouf, p. 8

Voici venu le temps de clôturer cette recherche. À l'entrée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je pensais faire une recherche sur le changement du rapport au corps et à l'alimentation. Grâce aux séminaires, à mes professeurs et à mes alliés, je me suis rapidement aperçue du questionnement sous-jacent, plus large, tournant autour de mon immigration. Je cherchais à savoir comment et à quelles conditions un processus de migration et de transhumance participait à la construction de mon sujet et de mes pratiques relationnelles et professionnelles, pour me conduire d'un mal-être au désir d'être et d'advenir. En cela, la présente recherche se situe dans une démarche qualitative, à la première personne. Je me suis appuyée sur des données issues de mes propres expériences, et les ai analysées de manière qualitative, à partir des outils développés par Glaser et Strauss, la théorisation ancrée (ou grounded theory), et par Paillé et Mucchielli, l'analyse en mode écriture.

Dans cette écriture à la première personne, il était tout naturel d'inscrire ma recherche dans un paradigme compréhensif et interprétatif : je cherchais avant tout à faire du sens sur mon expérience d'immigration, de transformation, et de construction de moi-même comme sujet. Je voulais mieux comprendre ce qui m'a poussé à immigrer et à me choisir; interpréter le processus pour en extraire la signification pour ma vie, l'orientation future donnée à celle-ci. Bien que ma posture de chercheuse m'amène à observer mon expérience avec une certaine objectivité, le simple fait que je sois la principale actrice des événements

relatés, le contexte historique, culturel, social, politique, environnemental, dans lesquels je présente ces événements, apportent une part de subjectivité à la façon dont j'ai conduit ma recherche. Un autre chercheur, pour la même question et les mêmes objectifs de recherche, l'aurait, en effet, mené d'une toute autre manière.

Rappelons aussi que ce travail est situé dans un paradigme d'auto-hétéro-éco-formation existentiel, parce qu'il explore des questionnements profonds et déterminants pour ma vie; expérientiel, parce que je m'appuie sur ma propre expérience pour conduire ma recherche. Il est important de noter que mon immigration et ma volonté de me rapprocher de moi ont largement été influencées par mon rapport à moi-même, aux autres et à mon environnement.

De ce fait, l'immigration s'avère un terrain d'apprentissage riche et fertile pour mettre en action des transformations. J'apprends de mon expérience, de mes échecs et de mes réussites; je renouvelle mes façons de faire et d'être par la pratique que j'en fais, je découvre l'autre de moi, par moi. Ainsi, j'ai acquis des outils (shiatsu, SPP, méditation, analyse des pratiques) m'apportant une certaine autonomie pour faire évoluer mon regard sur moi-même et tendre vers mes aspirations de sujet : m'accueillir avec bienveillance, écouter mes intuitions, être authentique avec moi-même et avec les autres, communiquer plus ouvertement ce que je pense, ce que je sens, qui je suis.

Aussi, ma rencontre avec l'autre, que ce soit l'individu ou la société, impacte sur moi. À son contact, j'aperçois de nouvelles façons d'envisager les événements, les relations, ou d'aborder sa vie. Cette hétéro-formation m'apprend à entrer en relation différemment, à me comporter différemment, et même à penser différemment. Comme dans mon lien aux parents dans le cadre de mon emploi : en partageant nos processus migratoires, nos visions de l'éducation selon notre culture, je deviens plus ouverte à des manières d'agir qui m'auraient, dans un premier temps, semblées archaïques ou incohérentes, en tous cas discutables selon certaines pédagogies en France ou au Québec. Mon idée d'un modèle éducatif idéal et unique est transformée par les traditions rapportées par ces parents. J'ai alors une meilleure compréhension de leur modèle éducatif, et je peux donc mieux les

informer du modèle éducatif québécois, tout en valorisant leurs compétences parentales et leur culture.

Dans une forme de réciprocité, autant je me forme auprès d'autrui, autant autrui se transforme lui aussi à mes côtés : je pense au moment où mon père retient sa parole après lui avoir enfin exprimé ce que celle-ci invoquait en moi (chapitre 5).

L'éco-formation était le troisième volet du paradigme dans lequel j'ai inscrit ma recherche. L'environnement transforme l'individu, et l'individu transforme son environnement. En effet, nous avons constaté comment le changement de continent a été motivateur de mes mutations intérieures, et à quel point l'installation dans l'immensité des terres québécoises, entre métropole et nature vierge, nourrit mon besoin de reliance, à moi, à l'autre et au monde.

À l'aube de ma recherche, je m'étais fixée pour objectifs d'identifier, dans mon propre cheminement de migration et de transhumance, les facteurs participant au désir-être (migrer, me transformer), les conditions facilitantes à la construction identitaire et leurs implications autant personnelles, relationnelles, sociales que professionnelles. Il était question de reconnaître mes sentiments d'insignifiance et de solitude pour enfin les transformer et convenir de ma capacité et de mon besoin de reliance. Cela a mis au monde une nouvelle pratique relationnelle, dans laquelle la reliance à soi – être au plus proche de son cœur, la reliance à l'autre - échange, partage et transformation mutuelle, et la reliance au monde – se rapprocher de l'essence de la nature (sa beauté, son immensité, son immortalité), contribuent à faire de moi un sujet en devenir.

Je voulais ensuite comprendre les éléments favorisant la conversion du mal-être au désir d'être et d'advenir (de la petite fille aliénée à la femme-sujet). Les résultats montrent la portée de mon choix d'immigrer et celle des transhumances qui en ont découlé pour soutenir et approcher mon désir-être. La découverte de nouvelles pratiques, telles que le shiatsu, la SPP, la psychosociologie, et de leurs communautés (groupes de co-développement à la maîtrise et collègues de formation), participe au dépassement du mal-

être pour m'orienter vers le sujet en désir d'être et d'advenir. L'expérience de l'élan citoyen a aussi révélé la nécessité, pour moi, d'appartenir, de supporter ma communauté, et d'en défendre les droits, dans un souci d'authenticité, de cohérence à moi-même.

Il me semblait aussi important de déterminer l'intérêt d'une réflexion et d'un partage de mon expérience de construction identitaire, dans une démarche de *migrance* et de transhumance, pour enrichir la pratique de certains migrants, des sociétés d'accueil, et des sociétés d'origine, et soutenir le déploiement de leur Désir-sujet. J'ai cherché à souligner la possibilité que mon expérience de migrante et le contexte multiculturel dans lequel j'évolue quotidiennement au sein de mon emploi soient des terrains de partage et d'information des immigrants. Cela dans le but de faciliter leur intégration, et aussi de leur offrir un espace d'écoute et d'échange bienveillant.

Il m'apparaît évident, au terme de cette réflexion, de la nécessité de poursuivre les efforts des sociétés d'accueil et d'origine, pour favoriser la libre-circulation des personnes à travers les pays, et adoucir leur installation : prendre le temps de comprendre le système d'accueil, et de trouver un juste équilibre, non souffrant, entre la culture héritée et la culture acquise.

Le migrant est le produit de deux sociétés. Il a hérité une identité de sa société d'origine, et il acquiert une identité nouvelle à travers sa société d'accueil. Son identité se transforme, migre, au contact des environnements dans lesquels il évolue. Mais elle migre aussi au gré des expériences qu'il vit, de la façon dont il les ressent et des actes qu'il choisit de poser. Le mouvement de son identité bâtit un sujet : fidèle à ce qu'il est, pense et ressent, sans pour autant être quelqu'un d'autre que lui-même : « C'est dans l'invention de soi à partir de ce qu'il est que le sujet se définit » (De Gaulejac, 2008, p. 60).

Pour enfin être et advenir, pour se construire comme sujet, l'individu n'a d'autre choix que de répondre à cette force qui le pousse dans sa vie. Comme le dirait encore Vincent de Gaulejac :

L'exigence d'être soi-même, de se dégager de l'identité héritée pour affirmer une existence propre, de se singulariser, conduit à produire une histoire singulière face à l'histoire de ses différents groupes d'appartenance, que ce soit la famille, la classe sociale, le clan, l'ethnie ou la nation. (2008, p. 69)

C'est par la construction de son histoire, de sa pensée et de ses actions singulières, que l'individu prend conscience de lui-même et devient ainsi un sujet.

Les migrants ont donc en commun de multiples défis associés au projet d'immigration. Ils partagent aussi des enjeux liés à la séparation du pays d'origine et à l'intégration dans le pays d'accueil. Par mon statut d'immigrante, par mon emploi auprès de familles elles-mêmes immigrantes, et par le fait de vivre dans une ville habitée par un fort taux d'immigrants, je suis en permanence au contact de l'immigration, de ses challenges dans la société d'accueil, comme des complications déconvenues par les nouveaux arrivants.

Bien qu'il m'apparaisse nécessaire de soutenir l'intégration sociale et le développement des enfants issus de l'immigration, il est aussi, selon moi, absolument nécessaire de sensibiliser la société d'accueil aux enjeux transculturels et migratoires qui se présentent aux familles immigrantes. Les migrants ont choisi de venir s'installer au Québec; le Québec, en favorisant le déploiement de leur désir-sujet, pourrait certainement améliorer leur intégration et s'enrichir de leur déploiement. Travailler aussi à informer l'universel sur le singulier. Le Ministère de l'immigration et des communautés culturelles propose déjà de nombreux services d'aide et d'accompagnement des immigrants (sessions d'information pour les nouveaux arrivants, cours de français gratuits voire même rémunérés...). C'est le regard de la société, prise dans son ensemble, qu'il faut ouvrir à l'inconnu, et, en l'occurrence, à l'étranger. Parce que le regard que nous portons sur une situation réduit parfois la réalité des immigrants à un cadre défini par nos repères, nos normes sociales, nos lois, nos croyances, nos procédures organisationnelles. Avec toute la légitimité qu'elles ont dans notre pays, et sans remettre en question leur utilité, un élargissement du mode de penser et d'agir du système pourrait être bénéfique pour étendre notre réflexion à ce qui nous apparaît inconvenant, inhabituel. Je ne dis pas qu'il faut

transformer la société d'accueil pour s'adapter aux multiples communautés culturelles. Ce débat pourrait faire l'objet d'une autre réflexion.

J'envisage simplement une nouvelle manière d'aborder des problématiques apparues dans des familles d'origine étrangère. Les solutions apportées par les instances de décision, et pourtant avec les meilleures intentions, peuvent être très dures, jugeantes, voire destructrices pour l'individu ou sa famille (jugement, condamnation, placement et séparation des enfants).

Une conférencière sur la transculturalité a conté cette parabole :

Un poisson et un oiseau sont amis; un jour, de grosses inondations et glissements de terrain surviennent. La vie de ces amis est en danger. L'oiseau parvient à grimper sur une branche. Il veut sauver son ami : il attrape le poisson et le pose à ses côtés, sur la branche...

Ou comment l'aide mise en œuvre peut s'avérer pire solution... Parfois, même avec les meilleures intentions du monde, on pose plus de problèmes qu'on n'aide. Les outils développés par les organisations institutionnelles sont en partie basés sur des critères et des généralités à propos de la population d'origine québécoise/canadienne. Sont-ils alors adaptés aux populations d'origine étrangère? Peut-on évaluer un enfant québécois de la même manière qu'on évaluerait un enfant bolivien, syrien, camerounais, ou chinois?

Je pense à cette femme afghane battue qui s'est fait retirer ses enfants, pour les protéger. Elles ont été placées dans une famille chrétienne, renommées par celle-ci et élevées pour qu'elles deviennent de « vraies québécoises ». La femme ne voulait pas quitter son mari (elle n'aurait pas de papiers sans lui et risquait donc d'être rapatriée en Afghanistan); elle manquait régulièrement les visites à ses filles (son mari ne lui donnait pas l'argent pour prendre l'autobus). La famille d'accueil ne transmettait pas ses lettres à ses enfants (pour ne pas les perturber). Cette mère a été jugée négligente et non aimante parce qu'elle ne quittait pas le domicile conjugal et ne se présentait pas à ses visites. Peut-être qu'en analysant un peu plus son contexte, on aurait pu l'aider à maintenir un lien avec

ses filles et à les récupérer une fois sa situation stabilisée; à se séparer d'un homme violent sans être illégale sur le territoire canadien. Peut-être.

Avec une vision et une compréhension plus larges de leur situation et des événements, de la singularité du chemin et du vécu migratoire des personnes, nous pourrions certainement offrir une autre forme d'accompagnement prenant soin des familles immigrantes et de leurs enfants, et les conduisant à se construire et à donner un sens satisfaisant à leur vie. C'est un choix de société à faire. Un choix, et un renouvellement profond des institutions et de leur réflexion sur leur fonctionnement actuel.

J'ai rédigé ce mémoire dans une volonté d'apporter des éléments de réflexion aux personnes qui partagent des enjeux et questionnements voisins des miens. Son caractère singulier, écrit à la première personne, relatant ma propre expérience de migrante, limite le nombre de personnes qui pourront s'y reconnaître, s'identifier. Mais le caractère existentiel, celui de transformation, rejoindront peut-être la commune humanité qui habite chacun de nous : nous sommes des êtres changeants.

J'achève ici ce mémoire. Je ne saurai exprimer parfaitement l'importance de cette première expérience de recherche. Au-delà d'une plus grande compréhension de mon processus de migration et de transhumance pour me construire comme sujet, le processus de recherche lui-même m'a transformé. La petite-fille aliénée, dont l'écriture enfantine traçait les premiers brouillons des premiers chapitres, s'est déployée comme praticienne-chercheuse, sujet en devenir. J'ai appris à assumer cette nouvelle posture, et à travers l'écriture, j'ai acquis une nouvelle bienveillance : en premier lieu quant à la recherche menée sur mon expérience, au rappel et à la nouvelle compréhension faite des événements, au changement de regard. Puis une bienveillance apportée dans ma vie quotidienne, apercevant et repoussant plus facilement les jugements que je fais de moi-même sans perdre en responsabilité de mes actes.

La construction du sujet n'est pourtant pas aboutie. Je l'ai dit plus loin dans ce mémoire, elle ne s'achève jamais. C'est un travail en devenir, une quête dont il me faudra

prendre soin éternellement et rythmer son actualisation. Mais j'ai acquis des outils qui me soutiendront pour rester proche de moi; ou, si je me perds, ceux-ci réveilleront, je l'espère, ma capacité de m'attraper, de m'observer, de m'arrêter, pour, à nouveau, me rapprocher de mon être et de mon advenir. L'ensemble des transformations apportées à ma vie, dans mes agir, dans mon être, tout au long de mon processus d'immigration, ont participé à me faire adopter un mode de vie plus proche de celle que je suis et deviens : une femme libre d'être et d'advenir.

c

1 ANNEXE 1

2 LA MARCHÉ CITOYENNE : CODIFICATION

3 Samedi soir. 19h45. J'ai le choix : rester seule chez moi devant ma télé; ou
4 bien aller marcher seule avec le monde.

5 Comme j'ai le goût de me sentir reliée au monde, et [REDACTED] par un élan
6 patriotique nouveau que je ne me connaissais guère, j'attrape mon sac bolivien, y
7 enfouie un triangle et un grelot, et m'élanche dans la rue au soleil couchant, le nez
8 plongé dans les *Aventures de Socrate*. Je me dirige vers le parc Molson. Je marche
9 [REDACTED] ourant le rythme de mes pas à la mesure des mots sous mes yeux et
10 [REDACTED]. Je [REDACTED] sur mes pages, marchant
11 dans ce quartier que j'aime tant et qui est le mien depuis bientôt quatre ans.

12 Je croise les gens, les amoureux, les familles, les enfants qui courent, les
13 vivants. Ceux avec leur crème glacée, ceux au restaurant, les amis autour d'un verre,
14 les terrasses ouvertes sur la rue. Je traverse le parc. 20h. Les premières casseroles
15 raisonnent. Ça y est, l'heure est venue.

16 Je vois, pointées près du kiosque central, déjà une bonne trentaine de
17 personnes, casseroles, cuillères, couvercles, cymbales, baguettes et tambours à la
18 main. Elles se dirigent dans un même mouvement vers le coin de la rue. Je les suis
19 moi aussi. Le rythme s'impose, et en moins de quinze minutes, le coin d'Iberville et
20 de Beaubien est noir de monde. Ça défile d'un côté à l'autre de la rue.

21 Les enfants courent, arborant fièrement leur chaudron et leur carré rouge,
22 heureux d'étirer le couvre-feu et de participer à la fête. Les parents ne sont jamais
23 bien loin.

24 Les adolescents se retrouvent pour faire certainement leurs premières armes
25 dans un mouvement patriotique et politique.

26 Les retraités et futurs retraités sont également présents.

27 Et des sourires. Des sourires. Ils œuvrent à l'unisson pour faire entendre leur
28 voix. La voix du peuple.

29 Et moi, je suis là. Au milieu de ce monde-là. Je participe à
30 faire valoir les droits et libertés d'un peuple que j'ai choisi pour mien. Depuis lundi
31 dernier, depuis la journée de la Terre, depuis le défilé de vélo sur Saint Hubert et
32 mon premier carré rouge, je suis mon cœur, celui qui, un jour, a choisi une nouvelle
33 patrie pour y construire sa vie.

34 Mais depuis lundi, je suis partagée par un conflit intérieur immense qui me
35 ronge. Manifester ou me cacher. Risquer de me faire tabasser, arrêter, amender ou
36 rester bien tranquille à la maison, lâche dans ma tête craintive. Risquer de me voir
37 refuser ma citoyenneté ou regarder à la télévision et sur internet le peuple se
38 soulever sans moi.

39 Alors j'ai choisi. J'ai choisi de ne pas. J'ai choisi de
40 ne pas avoir honte le jour où mes enfants me demanderont où j'étais lors de ce
41 mouvement social historique de leur pays. Je me suis vue leur répondre « à la
42 maison mon chéri, ta mère était trop lâche pour aller dans la rue » et cette réponse
43 ne m'a pas satisfaite.

44 Alors j'ai fait mon premier pas de citoyenne, je suis descendue seule au coin
45 de ma rue, rejoindre des voisins inconnus et faire résonner mes clés sur un poteau.
46 Le lendemain j'étais entourée de mes amies et de centaines de milliers de personnes
47 manifestant pour nos droits et libertés. Le soir même, je retournais, épuisée, au coin
48 de la rue faire chanter ma casserole. Puis le vendredi et enfin aujourd'hui.

49 Je marche, et je pense à cela. La québécoise de cœur [redacted] aux résidents de
50 son quartier pour une même cause, loin de son pays d'origine dans lequel la
51 française qu'elle était ne se serait jamais levée par peur, par lâcheté et par paresse.

52 Je regarde autour de moi. [redacted], mais aussi
53 beaucoup pour [redacted]. Le
54 rassemblement quitte son chef-lieu et prend d'assaut la rue Beaubien en direction de
55 l'ouest. Je m'élançais dans le courant, joyeuse et triste de partager ce moment avec
56 des inconnus, réunis avec leurs amis ou leur famille.

57 Je me sens seule [redacted], la vessie prête à
58 exploser [redacted] que la police n'arrête le mouvement et n'embarque les
59 manifestants « illégitimes » que nous sommes. Mais je marche. J'évite une caméra,
60 un appareil photo, une caméra de nouveau. Je tourne la tête ou les contourne dès que
61 je m'aperçois dans leur champ de vision. Manifester oui, me joindre à mon peuple
62 de cœur et lutter pour notre liberté oui, mais m'afficher non. [redacted]
63 d'apparaître dans les médias, je refuse. Je marche [redacted]. Au
64 prochain coin de rue, je laisse le cortège. Non, finalement le prochain. Non...je me
65 répète cela de nombreuses fois, jusqu'à ce que [redacted] protégeant
66 Christophe-Colomb pour laisser le champ libre aux musiciens [redacted]
67 [redacted].

68 [redacted] tout en continuant à faire sonner
69 mon grelot. Nous sommes nombreux. J'admire la rapidité avec laquelle ce
70 mouvement de casseroles a pris de l'ampleur. J'admire tous ces gens descendus
71 dans la rue, fiers de leur Québec, fiers d'arborer la fleur de lys ou le carré rouge,
72 parfois les deux. Je suis profondément touchée [redacted] par la [redacted] qui
73 m'habite de mettre en jeu ma citoyenneté en m'impliquant dans ce mouvement;
74 mais je me sens également véritablement à ma place à ce moment-là.

75 Une fois la voiture de police fermant la marche passée, je redescends
 76 Christophe-Colomb en direction de mon appartement. Je replonge dans mon livre.
 77 Puis je traverse [REDACTED] Père-Marquette. [REDACTED]
 78 [REDACTED]
 79 [REDACTED] Des joueurs de soccer sur le terrain, des petits groupes qui pique-niquent, des
 80 enfants qui jouent. [REDACTED]. [REDACTED], déjà
 81 nostalgique de ne plus la voir deux mois de temps. Avec et coupée du monde,
 82 [REDACTED]. Je mesure à quel point j'aime ce pays
 83 d'adoption qui est le mien. Je mesure la perte que ce serait pour moi de me voir
 84 refuser d'en faire partie. Perdre tout ce que je me suis construit ici. Comment
 85 pourrais-je seulement imaginer m'en retourner vivre en France? Qui serait là pour
 86 moi si je me faisais expulser? Je dramatiser? Certainement. Ou pas. C'est pourtant le
 87 fondement de mes [REDACTED] : devoir retourner, devoir tirer un trait sur mes rêves
 88 québécois, sur ma vie montréalaise et rimouskoise. Mais je n'ai pas choisi ce pays
 89 pour ne plus me sentir libre. [REDACTED] c'est ne pas être citoyenne. Accepter sans rien
 90 faire d'être bafouée dans ses droits et libertés les plus fondamentales, c'est ne pas se
 91 considérer comme citoyenne.

92 Je veux être digne de mon pays. Je veux être digne de ce peuple. Je veux être
 93 digne de tous les êtres humains qui ont lutté pour leur liberté et qui en sont morts ou
 94 blessés. Je veux être digne des parents qui m'ont mise au monde et qui m'ont aimée.
 95 Je veux être digne des enfants qui grandissent dans ce pays et dans tous les autres.

96 Je veux être digne de moi, digne de la femme qui un jour a décidé de se
 97 rapprocher d'elle, de suivre son cœur qui l'emmena ici, et qui la guida vers plus
 98 d'authentique.

99 Je suis française et canadienne. Grenobloise et québécoise.

100 Alors oui. Marcher, c'est risquer ma citoyenneté.

101 Mais comment pourrais-je prétendre faire partie de ce pays si je ne me bats
102 pas avec et pour lui?

103 Marcher c'est risquer de tout perdre.

104 Sauf ma dignité, ma fierté, ma liberté et mon humanité. (extrait de mon journal)

105

ANNEXE 2

LA MARCHÉ CITOYENNE : THÈMES

Émergence d'un élan patriotique

Samedi soir. 19h45. J'ai le choix : rester seule chez moi devant ma télé; ou bien aller marcher seule avec le monde.

Comme j'ai le goût de me sentir reliée au monde, et portée par un élan patriotique nouveau que je ne me connaissais guère, j'attrape mon sac bolivien, y enfouie un triangle et un grelot, et m'élanche dans la rue au soleil couchant, le nez plongé dans les Aventures de Socrate. Je me dirige vers le parc Molson. Je marche lentement, savourant le rythme de mes pas à la mesure des mots sous mes yeux et du soleil qui me réchauffe. Je savoure les couleurs du ciel sur mes pages, marchant dans ce quartier que j'aime tant et qui est le mien depuis bientôt quatre ans.

Affluence au rassemblement des manifestants

Je croise les gens, les amoureux, les familles, les enfants qui courent, les vivants. Ceux avec leur crème glacée, ceux au restaurant, les amis autour d'un verre, les terrasses ouvertes sur la rue. Je traverse le parc. 20h. Les premières casseroles raisonnent. Ça y est, l'heure est venue.

Je vois, pointées près du kiosque central, déjà une bonne trentaine de personnes, casseroles, cuillères, couvercles, cymbales, baguettes et tambours à la main. Elles se dirigent dans un même mouvement vers le coin de la rue. Je les suis moi aussi. Le rythme s'impose, et en moins de quinze minutes, le coin d'Iberville et de Beaubien est noir de monde. Ça défile d'un côté à l'autre de la rue.

Les enfants courent, arborant fièrement leur chaudron et leur carré rouge, heureux d'étirer le couvre-feu et de participer à la fête. Les parents ne sont jamais bien loin.

Les adolescents se retrouvent pour faire certainement leurs premières armes dans un mouvement patriotique et politique.

Les retraités et futurs retraités sont également présents.

Et des sourires. Des sourires. Ils œuvrent à l'unisson pour faire entendre leur voix. La voix du peuple.

Choisir de défendre les revendications de mon peuple

Et moi, je suis là. Au milieu de ce monde-là, seule et entourée. Je participe à faire valoir les droits et libertés d'un peuple que j'ai choisi pour mien. Depuis lundi dernier, depuis la journée de la Terre, depuis le défilé de vélo sur Saint Hubert et mon premier carré rouge, je suis mon cœur, celui qui, un jour, a choisi une nouvelle patrie pour y construire sa vie.

Conflit intérieur entre valeurs et peurs

Mais depuis lundi, je suis partagée par un conflit intérieur immense qui me ronge. Manifester ou me cacher. Risquer de me faire tabasser, arrêter, amender ou rester bien tranquille à la maison, lâche dans ma tête craintive. Risquer de me voir refuser ma citoyenneté ou regarder à la télévision et sur internet le peuple se soulever sans moi.

Choix de l'engagement citoyen

Alors j'ai choisi. J'ai choisi de ne pas être lâche par trop de peur. J'ai choisi de ne pas avoir honte le jour où mes enfants me demanderont où j'étais lors de ce mouvement social historique de leur pays. Je me suis vue leur répondre « à la maison mon chéri, ta mère était trop lâche pour aller dans la rue » et cette réponse ne m'a pas satisfaite.

Alors j'ai fait mon premier pas de citoyenne, je suis descendue seule au coin de ma rue, rejoindre des voisins inconnus et faire résonner mes clés sur un poteau. Le lendemain j'étais entourée de mes amies et de centaines de milliers de personnes manifestant pour nos droits et libertés. Le soir même, je retournais, épuisée, au coin de la rue faire chanter ma casserole. Puis le vendredi et enfin aujourd'hui.

Distance entre la québécoise et la française

Je marche, et je pense à cela. La québécoise de cœur reliée aux résidents de son quartier pour une même cause, loin de son pays d'origine dans lequel la française qu'elle était ne se serait jamais levée par peur, par lâcheté et par paresse.

Nostalgie de manifester seule / peur et fuite de la police

Je regarde autour de moi. Pour voir le monde qui nous rejoint, mais aussi beaucoup pour m'informer de la moindre trace des « forces de l'ordre ». Le rassemblement quitte son chef-lieu et prend d'assaut la rue Beaubien en direction de l'ouest. Je m'élanche dans le courant, joyeuse et triste de partager ce moment avec des inconnus, réunis avec leurs amis ou leur famille.

Je me sens seule; j'ai le cœur et le ventre qui se serrent, la vessie prête à exploser de peur que la police n'arrête le mouvement et n'embarque les manifestants « illégitimes » que nous sommes. Mais je marche. J'évite une caméra, un appareil photo, une caméra de nouveau. Je tourne la tête ou les contourne dès que je m'aperçois dans leur champ de vision. Manifester oui, me joindre à mon peuple de cœur et lutter pour notre liberté oui, mais m'afficher non. Prendre le risque d'apparaître dans les médias, je refuse. Je marche donc la peur au ventre. Au prochain coin de rue, je laisse le cortège. Non, finalement le prochain. Non... je me répète cela de nombreuses fois, jusqu'à ce que la voiture de police protégeant Christophe-Colomb pour laisser le champ libre aux musiciens m'intime intérieurement de me mettre de côté.

J'observe alors en retrait les manifestants tout en continuant à faire sonner mon grelot.

Peur et fuite de la police

Nous sommes nombreux. J'admire la rapidité avec laquelle ce mouvement de casseroles a pris de l'ampleur. J'admire tous ces gens descendus dans la rue, fiers de leur Québec, fiers d'arborer la fleur de lys ou le carré rouge, parfois les deux. Je suis profondément touchée, je me sens étrangère par la peur qui m'habite de mettre en jeu ma citoyenneté en m'impliquant dans ce mouvement; mais je me sens également véritablement à ma place à ce moment-là.

Sensibilité à la beauté citadine

Une fois la voiture de police fermant la marche passée, je redescends Christophe-Colomb en direction de mon appartement. Je replonge dans mon livre. Puis je traverse l'immense parc Père-Marquette. Je me sens toute petite dans cette grandeur. À l'est, devant moi, le ciel est bleu indigo; derrière, il est orangé. Pas un nuage. Des joueurs de soccer sur le terrain, des petits groupes qui pique-niquent, des enfants qui jouent. Un silence profond au cœur de la ville. Je savoure Montréal, déjà nostalgique de ne plus la voir deux mois de temps. Avec et coupée du monde, plongée dans une petite parcelle de nature.

Amour pour le pays d'adoption

Je mesure à quel point j'aime ce pays d'adoption qui est le mien. Je mesure la perte que ce serait pour moi de me voir refuser d'en faire partie. Perdre tout ce que je me suis construit ici. Comment pourrais-je seulement imaginer m'en retourner vivre en France? Qui serait là pour moi si je me faisais expulser?

Peur de quitter le Québec

Je dramatise? Certainement. Ou pas. C'est pourtant le fondement de mes peurs : devoir retourner, devoir tirer un trait sur mes rêves québécois, sur ma vie montréalaise et rimouskoise.

Volonté de fidélité à mes valeurs / affirmer la double appartenance

Mais je n'ai pas choisi ce pays pour ne plus me sentir libre. Se taire, c'est ne pas être citoyenne. Accepter sans rien faire d'être bafouée dans ses droits et libertés les plus fondamentales, c'est ne pas se considérer comme citoyenne.

Je veux être digne de mon pays. Je veux être digne de ce peuple. Je veux être digne de tous les êtres humains qui ont lutté pour leur liberté et qui en sont morts ou blessés. Je veux être digne des parents qui m'ont mise au monde et qui m'ont aimée. Je veux être digne des enfants qui grandissent dans ce pays et dans tous les autres.

Je veux être digne de moi, digne de la femme qui un jour a décidé de se rapprocher d'elle, de suivre son cœur qui l'emmena ici, et qui la guida vers plus d'authenticité.

Je suis française et canadienne. Grenobloise et québécoise.

Alors oui. Marcher, c'est risquer ma citoyenneté.

Mais comment pourrais-je prétendre faire partie de ce pays si je ne me bats pas avec et pour lui?

Marcher c'est risquer de tout perdre.

Sauf ma dignité, ma fierté, ma liberté et mon humanité. (extrait de mon journal)

ANNEXE 3
TABLEAUX D'ANALYSE DE LA MARCHÉ CITOYENNE

Code couleur

Jaune : expressions relatives à la citoyenneté, au patriotisme, à l'engagement civique

 : expressions relatives à la reliance, au besoin de me relier

 : expressions relatives à l'authenticité, à la fidélité

Saumon : expressions relatives au sentiment d'appartenance, au besoin d'appartenir

 : expressions relatives à la sensibilité, à l'émerveillement

 : expressions relatives à la peur, à la bonne petite fille

Tableau 1 - Codification

<p>Thème : ÉMERGENCE D'UN ÉLAN PATRIOTIQUE : lignes 1 à 9</p> <p>Définition : Manifestation d'une volonté d'agir pour mon pays.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choix de me relier au monde - Volonté de faire valoir nos droits et libertés avec mes nouveaux compatriotes <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mouvement social important (durée et nombre de participants) défendant des valeurs et des acquis auxquels je crois - Invitation de mes amis à participer au mouvement - Attachement à mon environnement (à mon quartier) - Besoin de me relier au monde
<p>Thème : AFFLUENCE AU RASSEMBLEMENT DE MANIFESTANTS : lignes 10 à 26</p> <p>Définition : Réunion publique de nombreuses personnes partageant et défendant les mêmes opinions.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volonté de défendre son opinion - Importance accordée à l'impact d'un mouvement collectif - Appartenance à un mouvement commun <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Date et heure fixées pour une manifestation - Personnes partageant et défendant une vision commune - Fierté joyeuse de se regrouper dans un mouvement commun

Thème : CHOISIR DE DÉFENDRE LES REVENDICATIONS DE MON PEUPLE : lignes 27 à 31

Définition : Décider de plaider en faveur de références morales, de réclamations d'une partie des québécois

Propriétés :

- Volonté de défendre nos revendications communes
- Intention d'être active dans le mouvement social collectif
- Appartenance à une communauté

Conditions d'apparitions :

- Reconnaissance de revendications communes
- Fidélité au choix de ma nouvelle patrie
- Émotion vive et sympathique face au peuple qui se soulève et besoin d'y appartenir

Thème : CONFLIT INTÉRIEUR ENTRE VALEURS ET PEURS : lignes 32 à 36

Définition : rivalité entre mes références morales et ma crainte de la répression

Propriétés :

- Participation aux manifestations
- Discretion face aux médias et à la police
- Prise de distance par rapport aux têtes de file

Conditions d'apparitions :

- peur d'être malmenée par la police
- peur de ne pas devenir canadienne : de ne pas appartenir officiellement au pays choisit
- respecter mes idéologies
- besoin de me joindre aux personnes qui luttent pour faire respecter leurs valeurs, les acquis sociaux, la préservation de l'environnement...

Thème : CHOIX DE L'ENGAGEMENT CITOYEN : lignes 40 à 47

Définition : Décision de s'impliquer dans les avancées sociales et politiques de son pays.

Propriétés :

- volonté d'exprimer mon opinion
- désir d'agir collectivement, d'appartenir à une communauté
- écoute de mon besoin d'être actrice dans ce mouvement

Conditions d'apparitions :

- projection dans le futur avec sentiment de honte face à mes enfants de ne pas avoir participé à ce mouvement
- résolution de descendre seule dans la rue pour rejoindre le groupe
- proposition d'amis de participer ensemble aux manifestations

Thème : DISTANCE ENTRE LA QUÉBÉCOISE ET LA FRANÇAISE : lignes 48 à 50

Définition : différence entre ma façon de m'impliquer dans mon pays d'adoption, et la façon dont je manquais d'implication citoyenne (autre que le fait de voter) dans mon pays d'origine.

Propriétés :

- participation aux manifestations au Québec en 2012
- passivité lors des manifestations contre le Front National aux élections présidentielles de 2002

Conditions d'apparitions :

- assumance de mes opinions
- respect de mes valeurs
- peur d'exprimer mon opinion publiquement
- inertie face au mouvement que pourtant je défends

Thème : PEUR ET FUITE DE LA POLICE : lignes 51 à 68

Définition : Crainte ressentie face aux risques de manifester menant à me cacher de la police, à être discrète dans cette manifestation.

Propriétés :

- angoisse face à la répression
- persévérance à manifester
- discrétion face à la police et aux médias

Conditions d'apparitions :

- Omniprésence de la SPVM pendant les manifestations
- Diffusion dans les médias des débordements et des agressions de manifestants par la police
- Croyance de perdre la possibilité d'obtenir la citoyenneté si je suis arrêtée

Thème : NOSTALGIE DE MANIFESTER SEULE : lignes 54 à 56

Définition : tristesse due à ma présence en solitaire dans cette manifestation où les gens sont venus en couple, en famille ou entre amis.

Propriétés :

- Participation en solo à cette manifestation
- Observation des gens venus en famille, entre amis, en couple

Conditions d'apparitions :

- Solitude dans la foule
- Comparaison entre mon état solitaire et la reliance entre les participants
- Pas de soutien

Thème : ADMIRATION ET FIERTE POUR LES MANIFESTANTS : lignes 68 à 73

Définition : Sentiment de joie et de la valeur de l'acte du peuple qui manifeste son désaccord avec la politique en place.

Propriétés :

- Fierté d'appartenir à un peuple qui se soulève

- Admiration de la créativité et de la persévérance des participants

Conditions d'apparitions :

- Nombre important de participants

- Manifestations pacifiques et créatives

- Sensation d'une adhésion à un même mouvement, d'une communauté reliée au Québec et au carré rouge

Thème : [REDACTED] CITADINE : lignes 74 à 81

Définition : Aptitude à éprouver de la joie et de la gratitude pour les détails des paysages de mon quartier.

Propriétés :

[REDACTED] du paysage

Conditions d'apparitions :

- Émerveillement devant la vie citadine : la nature, les gens ...

- Sentiment [REDACTED]

- Goût pour la ville dans laquelle je vis

- Nostalgie de la quitter pour l'été

Thème : AMOUR POUR LE PAYS D'ADOPTION : lignes 81 à 85

Définition : Sentiment qui m'entraîne vers le Québec.

Propriétés :

- Amour pour le pays choisi
- Crainte relative à la perte de ma vie québécoise au détriment d'un retour en France

Conditions d'apparitions :

- Sentiment d'être chez moi au Québec
- Épanouissement au Québec
- Répulsion à l'idée de retourner vivre en France.

Thème : PEUR DE QUITTER LE QUÉBEC : lignes 85 à 87

Définition : Crainte née de la croyance que choisir de manifester pourrait m'empêcher de devenir canadienne.

Propriétés :

- Peur de devoir quitter le Québec parce que j'ai manifesté
- Peur d'avoir à renier mes rêves pour ma vie
- Impossibilité d'envisager une vie en France

Conditions d'apparitions :

- Amour pour ma vie au Québec
- Rejet de ma vie en France

Thème : VOLONTÉ DE FIDÉLITÉ À MES VALEURS : lignes 87 à 104

Définition : faculté de me déterminer moi-même à respecter mes références sociales

Propriétés :

- Volonté de dignité envers le pays d'adoption
- Volonté de dignité envers les autres (ceux qui ont construit le pays, ceux qui ont lutté pour la liberté, mes parents, les enfants)
- Volonté de dignité envers moi, envers mes choix de vie

Conditions d'apparitions :

- Rêve de liberté
- Reconnaissance des luttes historiques pour les droits et libertés
- Respect de mes idéologies par l'engagement dans le mouvement
- Fidélité à mes choix d'authenticité (expression de ce que je suis et de ce que je ressens)

Thème : AFFIRMER LA DOUBLE APPARTENANCE : ligne 99

Définition : Énoncer clairement le fait d'appartenir à deux pays.

Propriétés :

- Expression de la nationalité française (grenobloise)
- Expression du sentiment d'appartenance au Canada (au Québec)

Conditions d'apparitions :

- Reconnaissance de l'appartenance française
- Sentiment et volonté d'appartenance au Québec et plus largement au Canada

Tableau 2 - Catégories conceptualisantes

Thèmes	Propriétés	Conditions d'existence	Catégories conceptualisantes
<p>ÉMERGENCE D'UN ÉLAN ÉMERGENCE : Lignes 1 à 9, Manifestation d'une volonté d'agir pour mon pays.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Choix de me relier au monde - Volonté de faire valoir nos droits et libertés avec mes nouveaux compatriotes 	<ul style="list-style-type: none"> - Mouvement social important (durée et nombre de participants) défendant des valeurs et des acquis auxquels je crois - Invitation de mes amis à participer au mouvement - Attachement à mon environnement (à mon quartier) 	<p>ENGAGEMENT PATRIOTIQUE : Fait de prendre parti pour les problèmes politiques ou sociaux par son action et ses discours</p> <p>RELIANCE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aux autres - Au monde <p>CONSTRUCTION DU SUJET :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identification à un groupe social - Connaissance de ses valeurs
<p>AFFLUENCE AU RASSEMBLEMENT DE MANIFESTANTS : 1 10 à 26 Réunion publique de nombreuses personnes partageant et défendant les mêmes opinions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Volonté de défendre son opinion - Importance accordée à l'impact d'un mouvement collectif - Appartenance à un mouvement commun 	<ul style="list-style-type: none"> - Date et heure fixées pour une manifestation - Personnes partageant et défendant une vision commune - Fierté joyeuse de se regrouper dans un 	<p>QUÊTE D'AUTHENTICITÉ : exprimer mon opinion</p> <p>SENTIMENT D'APPARTENANCE : besoin de se sentir faire partie d'un groupe social, d'une communauté que l'individu reconnaît comme sien et</p>

<p>CHOISIR DE DÉFENDRE LES REVENDICATIONS DE MON PEUPLE : 1 27 à 31</p> <p>Décider de plaider en faveur de références morales, de réclamations d'une partie des québécois</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Volonté de défendre nos revendications communes - Intention d'être actrice dans le mouvement social collectif - Appartenance à une communauté 	<p><u>mouvement commun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaissance de revendications communes - Fidélité au choix de ma nouvelle patrie - Émotion vive et sympathique face au peuple qui se soulève et besoin d'y appartenir 	<p>dans lequel il se reconnaît lui-même</p> <p>ENGAGEMENT PATRIOTIQUE : défendre l'intérêt commun</p> <p>FIDÉLITÉ / AUTHENTICITÉ : à moi-même (à mes choix)</p> <p>APPARTENANCE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - À une communauté - Fierté du soulèvement du peuple pour défendre sa cause <p>CONSTRUCTION DU SUJET : mise en action</p>
<p>CONFLIT INTÉRIEUR ENTRE VALEURS ET PEURS : 1 32 à 36</p> <p>Rivalité entre mes références morales et ma crainte de la répression</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participation aux manifestations - Discretion face aux médias et à la police - Prise de distance par rapport aux têtes de file 	<p><u>peur d'être malmenée par la police</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - peur de ne pas devenir canadienne : de ne pas appartenir officiellement au pays choisit - respecter mes idéologies - besoin de me joindre aux personnes qui luttent pour faire respecter leurs 	<p>ENGAGEMENT PATRIOTIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Face à moi-même, pour défendre mon opinion, et celle que les manifestants défendent - Face aux personnes que j'admire pour oser s'exprimer publiquement et défendre l'intérêt commun

		valeurs, les acquis sociaux, la préservation de l'environnement...	<p>CONFLIT INTÉRIEUR : être la « bonne » et « gentille » fille, VS s'opposer au pouvoir en place, s'exprimer</p> <p>APPARTENANCE : Au pays choisit</p> <p>QUÊTE D'AUTHENTICITÉ : envers mon opinion</p>
<p>CHOIX DE L'ENGAGEMENT CITOYEN : 138 à 47</p> <p>Décision de s'impliquer dans les avancées sociales et politiques de son pays.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - volonté d'exprimer mon opinion - désir d'agir collectivement, d'appartenir à une communauté - écoute de mon besoin d'être actrice dans ce mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> - projection dans le futur avec sentiment de honte face à mes enfants de ne pas avoir participé à ce mouvement - résolution de descendre seule dans la rue pour rejoindre le groupe - proposition d'amis de participer ensemble aux manifestations 	<p>ENGAGEMENT PATRIOTIQUE : citoyen, action de manifester</p> <p>QUÊTE D'AUTHENTICITÉ : envers moi-même : dépasser mes peurs pour suivre mon cœur, ce qui me pousse à agir; respecter mes valeurs</p> <p>RELIANCE : aux autres : leur engagement m'invite à dépasser mes peurs et à suivre mon propre élan de m'engager dans le mouvement</p>
<p>DISTANCE ENTRE LA QUÉBÉCOISE ET LA FRANÇAISE : 148 à 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> - participation aux manifestations au Québec en 2012 	<ul style="list-style-type: none"> - assuance de mes opinions 	<p>QUÊTE D'AUTHENTICITÉ : assumer mes idées et les exprimer</p>

<p>Différence entre ma façon de m'impliquer dans mon pays d'adoption, et la façon dont je manquais d'implication citoyenne (autre que le fait de voter) dans mon pays d'origine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - passivité lors des manifestations contre le Front National aux élections présidentielles de 2002 	<ul style="list-style-type: none"> - respect de mes valeurs - [redacted] - [redacted] inertie face au mouvement que pourtant je défends 	<p>CONFLIT INTÉRIEUR : me taire et ne pas me mobiliser pour ne pas être jugée VS besoin de respecter mes valeurs et d'agir pour les défendre</p>
<p>PEUR ET FUIE DE LA POLICE : 151 à 68</p> <p>Crainte ressentie face aux risques de manifester menant à me cacher de la police, à être discrète dans cette manifestation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - [redacted] face à la répression - persévérance à manifester - discrétion face à la police et aux médias 	<ul style="list-style-type: none"> - Omniprésence de la SPVM pendant les manifestations - Diffusion médiatique des débordements et des agressions de manifestants par la police - Croyance de perdre la possibilité d'obtenir la citoyenneté si je suis arrêtée 	<p>PETITE FILLE : peur de la réprimande, peur qui m'empêche d'avancer vers ce que je défends, vers ce que je suis, peur qui me retient, et m'entraîne dans ce conflit intérieur</p> <p>ENGAGEMENT PATRIOTIQUE</p> <p>⇒ Deux comportements apparaissent : l'inertie face à la peur de la répression et la persévérance à agir contre la répression : la petite fille immobile en France, a grandi pour se mobiliser lorsque l'enjeu est important pour elle</p> <p>⇒ Finalement ce ne sont peut-être pas tant les 2 appartenances mais l'affirmation du sujet face à</p>

<p>NOSTALGIE DE MANIFESTER SEULE : 1 54 à 56</p> <p>tristesse due à ma présence en solitaire dans cette manifestation où les gens sont venus en couple, en famille ou entre amis.</p>	<p>- Participation en solo à cette manifestation</p> <p>- Observation des gens venus en famille, entre amis, en couple</p>	<p>- Solitude dans la foule</p> <p>- Comparaison entre mon état solitaire et la relation entre les participants</p> <p>- Besoin de me relier</p>	<p>la petite fille subordonnée, qui évite de faire des vagues pour continuer à être aimée</p> <p>RELIANCE : Aux autres : j'ai besoin de me relier aux autres, mais plus particulièrement, à mes proches, sinon cela me renvoie à ma solitude</p>
<p>ADMIRATION ET FIERTÉ POUR LES MANIFESTANTS : 1 68 à 73</p> <p>Sentiment de joie et de la valeur de l'acte du peuple qui manifeste son désaccord avec la politique en place.</p>	<p>- Fierté d'appartenir à un peuple qui se soulève</p> <p>- Admiration de la créativité et de la persévérance des participants</p>	<p>- Nombre important de participants</p> <p>- Manifestations pacifiques et créatives</p> <p>- Sensation d'une adhésion à un même mouvement, d'une communauté reliée au Québec et au carré rouge</p>	<p>APPARTENANCE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fierté : Du peuple qui se soulève - D'appartenir à ce peuple - Du pacifisme actif - A une communauté qui se soulève lorsque la cause en a besoin
<p>CITADINE : 1 74 à 81</p> <p>Aptitude à éprouver de la joie et de la gratitude pour les détails de paysages de mon</p>	<p>- [redacted] du paysage</p> <p>- [redacted]</p>	<p>- Émerveillement devant la vie citadine : la nature, les gens ...</p> <p>- Sentiment [redacted]</p>	<p>RELIANCE AU MONDE/À LA NATURE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacité à voir le beau dans l'insignifiant, dans les détails du quotidien

<p>quartier</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Goût pour la ville dans laquelle je vis - Nostalgie de la quitter pour l'été 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et admiration de l'immensité, du silence, des couleurs, des odeurs, des bruits...
<p>AMOUR POUR LE PAYS D'ADOPTION : 181 à 85 Sentiment qui m'entraîne vers le Québec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amour pour le pays choisi - Crainte relative à la perte de ma vie québécoise au détriment d'un retour en France 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentiment d'être chez moi au Québec - Épanouissement au Québec - Répulsion à l'idée de retourner vivre en France. 	<p>ENGAGEMENT PATRIOTIQUE : Attachement sentimental à sa patrie se manifestant par la volonté de la défendre, de la promouvoir.</p> <p>APPARTENANCE : (renforce le sentiment d')</p> <ul style="list-style-type: none"> - Épanouissement - Construction de soi - Être à sa place
<p>PEUR DE QUITTER LE Québec : 185 à 87 Crainte née de la croyance que choisir de manifester pourrait m'empêcher de devenir canadienne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Peur de devoir quitter le Québec parce que j'ai manifesté - Peur d'avoir à renier mes rêves pour ma vie - Impossibilité d'envisager une vie en France 	<ul style="list-style-type: none"> - Amour pour ma vie au Québec - Rejet de ma vie en France 	<p>CONSTRUCTION DU SUJET : importance du chemin parcouru depuis que je suis au Québec, de la migration, de la vie menée, des rêves accomplis et à réaliser.</p> <p>DÉPRÉCIATION : de ma vie en France, de la France, de mon passé, de la petite fille qui ne s'écouait pas que j'ai été</p>

<p>VOLONTÉ DE FIDÉLITÉ À MES VALEURS : 1 87 à 104</p> <p>faculté de me déterminer moi-même à respecter mes références sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Volonté de dignité envers le pays d'adoption - Volonté de dignité envers les autres (ceux qui ont construit le pays, ceux qui ont lutté pour la liberté, mes parents, les enfants) - Volonté de dignité envers moi, envers mes choix de vie 	<ul style="list-style-type: none"> - Rêve de liberté - Reconnaissance des luttes historiques pour les droits et libertés - Reconnaissance des idéologies par l'engagement dans le mouvement - Fidélité à mes choix d'authenticité (expression de ce que je suis et de ce que je ressens) 	<p>QUÊTE D'AUTHENTICITÉ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Envers moi (mes pensées, mes intuitions) - Envers les autres : besoin de leur exprimer qui je suis, ce que je pense <p>CONSTRUCTION DU SUJET :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vers un devenir authentique - Vers plus de cohérence avec moi-même - Expression du sujet par l'engagement de soi
<p>AFFIRMER LA DOUBLE APPARTENANCE : 199</p> <p>Énoncer clairement le fait d'appartenir à deux pays.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expression de la nationalité française (grenobloise) - Expression du sentiment d'appartenance au Canada (Québec) 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaissance de l'appartenance française - Sentiment et volonté d'appartenance au Québec et plus largement au Canada 	<p>APPARTENANCE : double-identité malgré mon fort sentiment d'appartenance au Québec, j'accepte aussi mes racines françaises, qui ont construit la femme et lui ont permis de parcourir tout ce chemin pour se trouver un lieu de vie qui lui ressemble et où elle se sent elle, chez elle</p>

Tableau 3 : Notes sur les catégories conceptualisantes

CONFLIT INTÉRIEUR :

Définition : J'évoque le conflit intérieur comme l'opposition entre mes désirs et mes interdits, c'est-à-dire entre ce qui pousse au fond de moi, ce que je suis profondément et les normes sociales acquises pour me conformer à ce que l'on attend de moi, et pour me faire aimer. Je résumerai cela de cette manière : ne pas faire trop de vagues, rester discrète, respecter les règles.

Durant les manifestations du printemps érable, deux sentiments naissent à moi et se confrontent : un élan patriotique et une grande peur. Je souhaite ardemment soutenir les manifestants et marcher avec eux, me relier à eux, à la cause que nous défendons. Je veux m'engager. Et pourtant, je suis freinée par une peur des représailles, et leurs éventuelles conséquences : me faire arrêter parce que je manifeste, parce que j'exprime mon opinion, et ainsi me voir refuser ma citoyenneté. Il y a aussi la peur de certaines violences faites aux manifestants. Cependant, ma quête d'authenticité envers moi-même m'impose d'agir pour soutenir le mouvement social. Je me sens tiraillée entre la volonté de m'impliquer et la peur que cet engagement me conduise à un refus de citoyenneté.

La catégorie du conflit intérieur prend donc son importance dans le présent contexte de mouvement social : j'ai le sentiment que pour faire partie de ce pays, je dois marcher avec son peuple. Mais cette implication manifestante est délicate pour l'obtention de ma citoyenneté : selon ma croyance, un casier judiciaire, c'est l'impossibilité d'y accéder.

Réflexions :

- L'élan patriotique naissant affronte donc la réalité d'une peur de perdre ce que j'ai acquis en venant m'installer au Québec. Peut-être cela peut-il sembler dramatisé, mais, comme nous l'avons vu plus haut, j'ai un véritable sentiment d'appartenance à mon pays d'accueil. L'idée de devoir le quitter est un déchirement. Ou même celle de rester éternellement résidente permanente sans pouvoir devenir officiellement canadienne. Et dans ce cadre, vous comprendrez certainement qu'envisager de quitter le lieu où je me suis construite, épanouie, sentie moi-même dans ma globalité et à ma place, entourée de communautés nourrissantes, est tout simplement souffrant.
- Et moi, pour appartenir pleinement au Québec, ou, plus largement, au Canada, j'ai besoin d'en devenir citoyenne. J'ai besoin de participer activement à l'évolution du Québec et de vivre dans le pays où je me sens libre d'être et de devenir. Mesurer le risque en conscience et dépasser mes peurs pour inscrire dans le monde la femme que je deviens.

DÉPRÉCIATION/PETITE FILLE :

Définition : Considérons ici le jugement négatif apporté sur ma vie en France, sur la France, sur mon passé, sur mes anciennes façons de faire qui ne me convenaient pas, sur la petite fille qui ne s'écoutait pas et que j'ai été. La « bonne » petite fille a peur du jugement de l'autre si elle exprime ce qu'elle pense. Elle se juge elle-même constamment pour paraître gentille et conciliante. Mais ce n'est pas ce que je suis au fond de moi. En France, je ne me sens pas authentique avec les autres, et avec moi. J'ai toujours l'impression de devoir justifier ma façon de penser ou de faire, ou de justifier mes absences aux soirées entre amis par exemple. Un simple « ça ne me tente pas » est souvent interprété comme un « je ne veux pas vous voir, je ne vous aime pas », en tous cas c'est le sentiment que j'ai. Alors je me force à participer, ou je mens sur la raison de mon absence. Ces deux façons de faire ne me conviennent pas, je me juge fausse, mais je ne sais pas faire autrement. Je n'assume pas mes choix, je ne m'assume pas moi-même devant l'autre. Cela me coupe de moi créant un fossé entre ce que je pense et ce que je fais. Je me coupe alors d'une autre manière, des autres, de mes amis : je sors encore avec eux, mais je me sens seule.

QUÊTE D'AUTENTICITÉ :

Définition : conforme à ma propre vérité : c'est-à-dire à moi-même, à mes opinions, à mes choix; assumer mes idées et les exprimer; dépasser mes peurs, mon conflit intérieur, pour coller à ce qui pousse en moi, ce besoin d'exprimer qui je suis

- Définissons l'authenticité dont il est question dans le cadre de ma recherche, à la fois moyen et but du changement vers une quête de liberté d'être et de devenir sujet. Je l'entends ici comme une certaine forme de fidélité. Une fidélité à moi-même bien sûr, mais aussi une fidélité à l'autre et à mon environnement. L'un ne va pas sans l'autre. C'est une fidélité envers mes valeurs, mes pensées, mes intuitions et mon ressenti. J'ai besoin de maintenir une cohérence entre mon cœur, mon corps et mon esprit pour me sentir en accord, fidèle donc, à moi-même : une quête d'authenticité présente bien avant mon immigration, mais que je ne parvenais pas à réaliser. « Je veux être digne de la femme qui un jour a décidé de se rapprocher d'elle, de suivre son cœur qui l'emmena ici, et qui la guida vers plus d'authenticité » (195). Cette cohérence est recherchée à plusieurs niveaux : celui de la pensée, mais aussi celui de l'agir. Les actions entreprises, les paroles énoncées, les interactions se doivent de refléter au mieux ce que je suis à l'intérieur. Ainsi, l'authenticité passera pour moi par l'apprentissage de la communication, l'expression de ce que je vis, de ce que je pense, de ce que je souhaite. Elle devra également apparaître dans le monde, et pour cela, passer par un certain engagement. Je parlerai ici de mon engagement « citoyen ».

ENGAGEMENT PATRIOTIQUE :

Définition : La quête d'authenticité dont je parlais plus haut me conduit à reconnaître et à assumer mes idées. Lorsque les manifestations débutent, j'ai besoin, pour être fidèle à moi-même, de soutenir les manifestants activement. Je « dois » descendre dans la rue. Je m'engage face à moi-même : en marchant aux côtés des étudiants, je respecte mes valeurs, je fais preuve de cohérence entre ce que je pense (mécontentement de la politique sociale), ce qui pousse (rejoindre et soutenir le mouvement social) et ce que je fais (manifester). Je m'engage aussi à être partie prenante et active du peuple : je me sens québécoise, j'éprouve une volonté ferme d'être québécoise, je suis fière des québécois descendus dans la rue, je partage leurs idées, alors je me joins à eux.

Je me sens touchée par la cause défendue lors du printemps érable. Lorsque les étudiants organisent des manifestations, lorsque de nombreuses autres personnes intègrent le mouvement, je suis émue par cet activisme pacifique, par la créativité des manifestants, par leur persévérance. Je ne peux rester assise à les regarder se battre pour des valeurs et des idéaux que je partage. J'ai besoin de les soutenir, plus que par un simple accord avec leur action : il me faut défiler avec eux, associer ma voix à la leur. Être citoyenne, pour moi, signifie m'impliquer dans mon pays, m'impliquer auprès de ma patrie pour défendre mes opinions.

Réflexions :

- Face à moi-même, pour défendre mon opinion, et celle que les manifestants défendent
- Face aux personnes que j'admire pour oser s'exprimer publiquement et défendre l'intérêt commun
- Citoyen, action de manifester
- Jamais je ne m'étais sentie autant québécoise qu'en soutenant la cause du carré rouge, la cause étudiante, mais encore plus loin, la cause sociale, les revendications d'une partie du peuple québécois. Une appartenance très forte, ancrée au plus proche de mon cœur. Un élan patriotique qui me poussa, un soir, à sortir au coin de ma rue, ma casserole à la main et à participer aux manifestations de quartier. Rejoignant ainsi les troupes de manifestants, dans une ambiance chaleureuse et joyeuse malgré le mécontentement ambiant. J'étais fière d'être dans la rue avec mes voisins. Fière de marcher là et de faire résonner mon instrument. Fière de ne pas rester chez moi passive face à ce mouvement social historique au Québec. Fière d'appartenir à ce peuple qui se soulève et cherche à faire entendre sa voix pacifiquement.
- Moi, la française qui n'était jamais sortie dans la rue dans son pays pourtant champion de la manifestation et de la révolution, j'étais dans la rue avec mon peuple de cœur. Un choix difficile à faire : écouter ma raison effrayée de la

répression; ou écouter mon cœur fâché de la politique bafouant la liberté de réunion pacifique et d'expression. Les jambes tremblantes, j'ai fait le choix du cœur, et j'ai suivi mes amis rimouskois dans la marée humaine de plusieurs manifestations les 22 du mois; et, à d'autres reprises, le soir, de façon autonome avec les résidents de mon quartier. Plus qu'un engagement citoyen, c'est un engagement envers moi-même et ma quête d'authenticité : je me sens appartenir au Québec, je soutiens les revendications sociales, alors je dois agir dans ce sens.

- [Par cet élan patriotique, je renouvelle aussi le choix de mon pays de résidence et ma volonté d'y appartenir. « Je participe à faire valoir les droits et libertés d'un peuple que j'ai choisi pour mien » (12.2) dans un mouvement de lutte commune, dans une seule voix, la voix du peuple. Dans une orientation, celle de mon cœur, qui a choisi de s'établir ici.]

SENTIMENT D'APPARTENANCE :

Définition : Dans ma recherche, le sentiment d'appartenance existe à plusieurs niveaux. Il est un besoin de faire partie d'une patrie, d'un groupe social (les québécois), d'une communauté (SPP ou psychosociologie par exemple) que je reconnais comme miens et dans lesquels, surtout un besoin de me reconnaître moi-même. Cela implique, selon Mucchielli (http://www.quebec.ca/edusante/sociale/imp_sentiment_appartenance.htm; [lien internet : 14 juin 2014]), une identification personnelle par rapport au groupe, des attaches affectives, l'adoption de ses valeurs, de ses normes, de ses habitudes, le sentiment de solidarité avec ceux qui en font aussi partie.

Pendant ma *Marche citoyenne*, je suis satisfaite de participer au soulèvement du peuple pour défendre son opinion dans un activisme pacifique, d'appartenir à ce peuple qui n'hésite pas à faire entendre sa voix. J'éprouve une grande joie, un contentement à m'inscrire dans ce groupe et à m'y sentir totalement à ma place. Je ne veux pas observer de côté. Je veux participer, je veux appartenir, dans l'action, à la part des québécois dans lesquels je m'identifie.

Réflexions :

- Mon élan de vivre au Québec a mis au monde une nouvelle citoyenne. Je l'ai découverte davantage lors des événements du Printemps érable, et plus particulièrement lors de la rédaction de La marche citoyenne. Mais c'est un sentiment né lors de mon premier voyage au Québec, celui qui m'a fait me sentir à ma place ici. Je me reconnais dans les valeurs humaines des personnes que j'ai rencontrées, je me sens moi comme je ne l'ai jamais été en France. J'aimerais pouvoir refléter au lecteur la valeur donnée à ma vie québécoise, aux aspirations que j'y ai construit, aux outils que j'y ai développés pour me rapprocher de mon essence, et cela parce que, lors de mon premier voyage sur

cette terre de promesses, je m'y suis sentie à ma place, épanouie, pleinement moi. Peut-être cela aurait-il pu avoir lieu dans un autre pays? Peut-être pas. Je ne fais pas ici l'apologie du Québec. Je souhaite exposer les conditions dans lesquelles l'acte de migrer peut influencer la construction de soi. Et ce sentiment d'appartenance est tel qu'il m'aide à être, à devenir moi.

- double-identité malgré mon fort sentiment d'appartenance au Québec, j'accepte aussi mes racines françaises, qui ont construit la femme et lui ont permis de parcourir tout ce chemin pour se trouver un lieu de vie qui lui ressemble et où elle se sent elle, chez elle. Je l'affirme, pour autant, je ne retournerai pas vivre en France...il y a là un paradoxe fort : je consens être française, racines que je porterais toujours, mais je me refuse à vivre là-bas.

Conditions d'existence : (renforce le sentiment d'appartenance)

- Épanouissement
- Construction de soi
- Être à sa place

RELIANCE :

Définition :

- J'évoque également la catégorie de reliance, nécessaire pour goûter à cette authenticité dont Marcel Bolle de Bal «aime à [la] définir [...]comme le partage des solitudes acceptées et l'échange des différences respectées : dans une telle formule se retrouvent en effet les dimensions philosophiques (existentielles), psychologiques (la solitude acceptée ou la reliance à soi), sociales (le partage et l'échange de la reliance aux autres) et politiques (le respect des différences, c'est-à-dire la démocratie et la lutte contre le racisme)» (d'après Bouchon, 2007). La migration de ma solitude vers la reliance est fondamentale dans notre présent sujet. C'est un apprentissage à me relier, même seule, même dans l'invisible de mes liens, à moi-même, au monde et aux autres. Selon E. Morin (Le Moigne, 2008) «Il faut, pour tous et pour chacun, pour la survie de l'humanité, reconnaître la nécessité de relier, de se relier aux nôtres, de se relier aux autres, de se relier à la Terre-Patrie». Selon moi, il y a coexistence de trois formes de reliance.

En premier lieu, la reliance à soi. Cette capacité de se rapprocher de soi, d'être en contact avec son cœur, avec son essence, et l'incarner au mieux dans le monde.

Il y a encore la reliance aux autres : entrer en relation ne suffit pas. La reliance à l'autre implique une volonté de deux entités d'échanger, de partager, de se transformer ensemble. Pour moi la reliance à l'autre s'inscrit aussi dans une certaine liberté de parole et d'action dans le respect de soi et de lui, et dans l'accueil de chacun.

Enfin, la **reliance au monde**, cette capacité à voir le beau dans l'insignifiant, dans les détails du quotidien, à observer et à admirer l'immensité, le silence comme les bruits de la nature, les couleurs, les odeurs. J'en parle souvent dans la dimension écologique, c'est-à-dire la reliance à la nature ou le rapport à l'existence, au plus grand que soi, nourrissant et ressourçant, en interaction permanente : l'action de l'homme influence l'environnement (aménagement du territoire par exemple), l'environnement influence l'homme (adaptation aux reliefs, au climat). Et, dans cette recherche, se rapprocher de l'essence de la nature, sa simplicité, sa beauté, sa puissance, est un facteur important pour se rapprocher de soi.

Réflexions : la reliance à l'autre et au monde sont aussi des moyens de briser la solitude : plonger dans la foule, au milieu d'inconnus dans un but commun, soigne quelque part ce sentiment de solitude; de même qu'il me renvoie aussi à celle-ci en remarquant les autres venus partager ces moments ensemble, entre amis, en famille. Le sentiment de reliance est alors fort lorsque mes amis m'invitent à manifester avec eux : c'est pour moi un encouragement à dépasser mon conflit intérieur. Je me sens appartenir au groupe, nous partageons une même orientation, une même volonté de défendre nos valeurs.

CONSTRUCTION DU SUJET :

Définition : importance du chemin parcouru depuis que je suis au Québec, de la migration, de la vie menée, des rêves accomplis et à réaliser.

Pour enfin être et advenir, pour se construire comme sujet, l'individu n'a d'autre choix que de répondre à cette force qui le pousse dans sa vie. Comme le dirait Vincent de Gaulejac (2008, p69) « L'exigence d'être soi-même, de se dégager de l'identité héritée pour affirmer une existence propre, de se singulariser, conduit à produire une histoire singulière face à l'histoire de ses différents groupes d'appartenance, que ce soit la famille, la classe sociale, le clan, l'ethnie ou la nation.». C'est par la construction de son histoire, de sa pensée et de ses actions singulières, que l'individu prend conscience de lui-même et devient ainsi un sujet.

1 ANNEXE 4

2 ENTRETIEN D'EXPLICITATION : OÙ LA TRNASHUMANCE ÉRIGE

3 L'ASSUMANCE

4 Noémie : moment sur lequel tu veux travailler?

5 Ingrid : dans mon récit de vie, j'ai écrit « je considère mon immigration réussie ». Je veux
6 faire une explicitation là-dessus.

7 N : on va essayer de se remettre dans ce moment-là, quand tu as écrit cela. Tu peux revoir
8 où tu étais à ce moment-là?

9 I : courant du mois d'août, l'été dernier, chez mes parents. Je suis assise dans le salon.

10 N : tu es seule?

11 I : il ne me semble pas. En tous cas mes parents ne sont pas loin s'ils ne sont pas dans la
12 même pièce. Soit dans le jardin...le salon est ouvert sur la cuisine, c'est une grande pièce
13 ouverte. Je suis assise à la table de la salle à manger. Il y a le salon avec la tv, et la cuisine
14 qui est proche. Mon père est assis devant la tv, et ma mère n'est pas loin.

15 N : quand tu écris cela, est-ce que tu te souviens à quoi tu sens cela?

16 *La joie de l'accomplissement*

17 I : c'est dans le corps que ça se passe. C'est quelque chose qui est **joyeux**. J'écris sur mon
18 immigration, et surtout la dernière partie où je sens l'**accomplissement**, le chemin parcouru.
19 C'est **juste joyeux** en moi, **le cœur tout ouvert**. De ce moment où je suis en France, cet été,
20 je retrouve le « **mon pays c'est le Québec** et j'y retourne bientôt!!! » et **je suis joyeuse** de
21 ça! Il y a quelque chose de ça, **du cœur qui s'ouvre en** pensant à mon immigration.

22 N : quand tu écris cette phrase-là « je considère que mon immigration est réussie » c'est à
23 partir de cette joie-là?

24 I : oui, essentiellement. Après je pense effectivement qu'il y a tout le processus, de pouvoir
25 le regarder de là où je suis partie et de là où j'en suis aujourd'hui et au moment où je l'écris;
26 mais c'est la joie que ça porte et le fait que je me sens bien dans ma vie. Au contraire de
27 quand je suis partie de France. J'étais joyeuse d'avoir ma RP⁵ mais je n'étais pas joyeuse de
28 ma vie.

29 N : dans cette joie-là, qu'est-ce qu'il y a?

30 I : (réflexion, silence, rire) je vais éviter de laisser trop embarquer mon cerveau dans ce que
31 je travaille en ce moment...je pense qu'il y a une certaine fierté de voir le chemin parcouru.
32 Il y a le sentiment de bien-être; il y a quelque chose qui est content d'être en France à ce
33 moment-là et de voir que je suis en France et que je ne fais pas comme je faisais quatre ans
34 auparavant. Et ça c'est heureux « ah, enfin, je fais différemment » et ce que je fais
35 différemment c'est beaucoup plus moi que ce que je faisais avant. J'ai l'impression que ce
36 n'est pas claire ce que je raconte là.

37 N : je te suis. Tu viens de nommer trois choses différentes qu'on pourrait prendre le temps
38 de déplier :

- 39 1. La fierté du chemin parcouru
- 40 2. Sentiment de bien-être
- 41 3. L'impression de faire différemment

42 Dans ces trois-là, y en a-t-il une que tu aimerais commencer à déplier?

43 I : la dernière, ne pas faire pareil

44 N : quand tu dis, faire différemment, qu'est que ça prend en compte?

⁵ RP : résidence permanente

45 *De la nouvelle capacité à communiquer*

46 I : en fait, pendant tout mon été, j'ai l'impression de beaucoup plus m'écouter, je fais les
 47 choses que j'ai envie de faire plutôt que de faire les choses que je sens que les autres
 48 aimeraient que je fasse. Je vais voir les amis que j'ai envie d'aller voir, et je ne vais pas voir
 49 ceux que je n'ai pas forcément envie d'aller voir. Il y a quelque chose de moi qui ne force
 50 pas « ça ne donne pas qu'on se rencontre, et ben on ne se rencontre pas ». Et puis, je sens
 51 que c'est plus facile de nommer les choses à mes parents.

52 Au tout début de l'été, j'ai exposé très clairement à mon père qui me sort... je vais voir une
 53 amie et il me sort « tu m'abandonnes encore! » puis c'est le genre de truc qu'il m'a sorti
 54 [redacted]
 55 [redacted] semaine, il me sortait ça. Et là il me dit ça et je lui dis
 56 « Non! Non non, ce n'est pas vrai que tu vas me dire ça cet été! Je vais voir Carine, je ne
 57 t'abandonne pas! Je fais juste des choses pour moi et je reviens ». Je lui ai dit ça très
 58 clairement et il ne me l'a plus sorti de l'été.

59 Et à la fin de l'été, on est dans un camping, on marche, le retour au Québec approché et là il
 60 me dit « tu vas encore nous a... » puis il s'arrête. Là je réalise que ce que je lui ai dit au
 61 début de l'été ça l'a vraiment marqué et qu'il en prend compte. Mais je n'ai jamais été
 62 capable de lui nommer avant parce que c'était quelque chose que j'entendais de façon
 63 [redacted] et que je n'avais pas réalisé que ça m'embêtait. Mais au fur et à mesure de mes
 64 années au Québec, j'ai réalisé que « crisse [redacted] d'aller voir des amis
 65 quand je suis chez mes parents ». Et ça ne veut pas dire que je ne les aime plus, ça ne veut
 66 pas dire que je ne suis plus là pour eux. Et de réaliser que Wow, je suis capable de le
 67 nommer! Et ça fait son chemin dans la tête de mon père, il respecte cela, il fait attention de
 68 ne pas me le redire dans l'été. C'est important. Je me sens capable de dire à ma mère qui a
 69 vraiment très envie d'aller au cinéma « regarde là Maman, moi, ce soir je n'ai pas le goût d'y
 70 aller puis je vais rester me reposer puis écrire à la maison; mais allez-y, c'est correct si je
 71 reste là toute seule ». Et de parler à mon père de son rapport à la France. Il y a plein de

72 choses où je me dis Wow, j'ai été capable de nommer cela alors qu'avant je ne me serai pas
73 écoutée. Je pense que c'est beaucoup là-dedans.

74 N : J'aurai envie d'aller voir dans le moment où tu dis à ton père « eh wow là! », aller
75 déplier ça. Voir qu'est-ce qu'il y a dans ce moment-là.

76 I : oui. Fait que je te raconte ce moment?

77 *[Remise en contexte]*

78 C'est le début de l'été. Je suis partie quand? Je suis partie à ma fête, fait que ça doit être
79 quelques jours après mon arrivée. C'est la fin de la matinée. Je m'en vais pique-niquer avec
80 mon amie Carine, à St-Égrève qui est la ville de mes parents aussi. Ça fait longtemps que je
81 ne l'ai pas vue. Je dis à mon père « Carine arrive fait que... »

82 N : attends. Tu es où?

83 I : je suis chez mes parents

84 N : Tu es où dans la maison?

85 I : dans la salle à manger

86 N : tu es assise, tu es debout?

87 I : je suis debout, mon père est assis à l'ordinateur.

88 N : vous êtes les deux seuls? Il y a quelqu'un d'autre dans la maison?

89 I : non, on est que tous les deux. Ma mère travaille. Il y a le chien.

90 N : on va prendre un moment, tu vas fermer les yeux puis tu vas revenir dans le moment.
91 Tu te vois dans ce moment-là, tu es debout, ton père est assis à l'ordinateur. Tu revois un
92 peu autour de toi c'est quoi l'ambiance, est-ce qu'il fait beau dehors, c'est quoi la
93 température...qui est présent? Essaie de te remettre, de retrouver corporellement la
94 sensation d'être là. Quand c'est bon tu me diras.

95 I : ok.

96 N : donc tu es debout, ton père est assis à l'ordi, qui d'autre est dans la maison?

97 I : c'est tout à part le chien si on peut le considérer comme autre.

98 N : et là tu vas dire à ton père...?

99 I : que Carine arrive et que je m'en vais pique-niquer avec elle

100 N : tu te sens comment dans ton corps là?

101 I : légère, bien

102 N : est-ce que tu te dis quelque chose dans ta tête, est-ce qu'il y a des pensées qui viennent?

103 I : non je suis juste contente de revoir mon amie.

104 N : et là quand tu dis ça à ton père?

105 I : ben je m'en vais, fait que je lui dis que je m'en vais. Puis mon objectif c'est juste de lui
106 dire que je m'en vais. Là.

107 N : et là lui il réagit comment sur le coup?

108 *Retour à la petite fille aliénée*

109 I : ben lui c'est là qu'il me dit ça [REDACTED] mais il le fait sur un ton
110 de...le ton qu'il utilise quand il me dit ça ce n'est pas...il y a quelque chose qui voudrait
111 être marrant ou léger. Sauf que [REDACTED]. Et que moi quand je reçois ça je le sens
112 comme [REDACTED] inconsciemment. J'ai vraiment l'impression quand
113 il me dit ça [REDACTED].

114 N : mais là quand il dit ça est-ce qu'il ne dit que ça?

115 I : ouai. « Tu m'abandonnes encore »

116 N : et toi ça te fais quoi?

117 *Rébellion de la petite fille*

118 I : moi ça me fait « hey, pas encore! Non »

119 N : c'est ça que tu te dis dans ta tête?

120 I : oui. « fais chier! » ça fait vraiment ça

121 N : et dans ton corps tu te sens comment?

122 I : dans mon corps. Là, en revivant ça, ça fait comme le ventre et la poitrine qui se
123 resserrent. Comme un coup, puis ça se resserre.

124 N : puis là tu te dis « ah non pas encore »

125 I : oui mais fâchée. Fâchée là.

126 N : fait que là, qu'est-ce que tu fais?

127 I : ben là ça sort clairement! Ce que je me dis je lui dis.

128 N : fait que là ça sort plus spontanément, tu n'as pas le temps de réfléchir tant que ça à ce
129 que tu vas lui dire? Ça sort tout seul

130 *Autorité de l'authenticité stable et ancrée*

131 I : ben il me semble que oui. Ça fait vraiment un « Non! » tu sais, très autoritaire. Très
132 ancré.

133 N : il vient d'où ce non-là?

134 I : oh il vient de mes tripes là, de tous mes organes internes, NON! Même peut-être plus
135 loin de mes pieds. Je suis vraiment ancrée là, droite dans ma colonne. Non, je ne suis pas
136 d'accord.

137 N : tu n'es pas d'accord et tu l'affirmes

138 I : je l'affirme et je l'exprime clairement. NON. Ce n'est pas vrai, je ne suis pas d'accord
139 que tu me dises ça cet été, je ne t'abandonne pas et je n'ai pas le goût de culpabiliser parce
140 que je vais voir une amie. Je pense même que je lui dis un truc dans le genre.

141 N : fait que tu lui dis tout ça?

142 I : oui. Je ne lui laisse pas le temps de parler là. Je m'exprime autoritairement et je lui dis le
143 fond de ma pensée.

144 N : et tu te sens comment en le faisant?

145 *Fierté de l'authenticité bienveillante*

146 I : super stable, bien en même temps fière. Ça revient cette fierté. Mais fière d'être capable
147 de lui dire les choses et en même temps j'ai l'impression que je lui dis avec
148 bienveillance, avec [redacted]. Tu sais ce n'est pas « je te lance ça, je te le fous dans la
149 gueule, je veux te faire mal », c'est « non, je t'aime mais ça ne se passera pas de même ».
150 Et ce n'est pas ça la réalité non plus. Je ne t'abandonne pas, je suis là, je m'en vais juste
151 voir une amie.

152 Il y a quelque chose de ça. Je me sens très ancrée, fière de me voir être capable de lui
153 nommer les choses parce que c'est mon défi aussi en allant en France cet été-là. Et de voir
154 que je suis capable de le nommer dans un lieu de bienveillance

155 N : et là il réagit comment ton père?

156 I : j'ai l'impression qu'il a un mouvement de recul. Mais très léger. Comme un « ok ok,
157 bon, j'ai rien dit ». Je n'ai pas l'impression qu'il y ait un grand échange après cela.

158 N : t'es repartie?

159 I : est-ce que je suis repartie? Je ne suis pas partie tout de suite. Je pense que je lui exprime
160 là-dedans que je sais qu'il ne fais pas ça pour me culpabiliser, mais que moi, ce que je vis

161 [redacted] que je n'ai pas à vivre cela et que je ne veux pas
 162 vivre cela pendant mon été. Mais je n'ai pas l'impression que lui s'exprime vraiment.

163 N : et ça te fait quoi?

164 *Satisfaction d'être entendue*

165 I : à ce moment-là, ça ne me fait rien. Ok. Je ne le sens pas se justifier. J'ai l'impression
 166 que dans son recul, quelque part il m'a entendue. Puis je ne sais pas trop ce que ça lui fait,
 167 je ne me questionne pas vraiment d'ailleurs sur ce que ça lui fait. Ben oui. Et en même
 168 temps je prends soin de lui dire que je sais que ce n'est pas conscient et que ce n'est pas
 169 vraiment ce qu'il veut, me faire culpabiliser. Mais c'est ça que je vis pareil. Non, ça n'a
 170 pas l'air de me déranger tant que ça qu'il ne réagisse pas vraiment.

171 N : et là? Tu pars peu de temps après?

172 I : ben oui. Carine arrive, sonne à la porte. Je lui ouvre. Lui dit bonjour. Elle monte dire
 173 bonjour à mon père parce que ça fait très longtemps qu'ils se connaissent, qu'on la connaît.
 174 Puis après on s'en va toutes les deux.

175 N : donc après ce moment-là?

176 I : je pars

177 N : après le moment où tu as dit à ton père Non et que tu t'es affirmée. Tu te sens fière?

178 *Intégration des changements*

179 I : oui. Je me sens fière mais je passe rapidement à autre chose. Je me sens fière, je suis
 180 contente de moi. Je mesure que Eh j'ai été capable de lui dire, c'est bon, je fais des progrès.
 181 Mais j'ai l'impression que de ce moment-là jusqu'à la fin de l'été où il est sur le point de
 182 me sortir la même chose, je n'y repense pas.

183 N : tu ne repense pas à quoi?

184 I : je ne repense pas à ce moment-là, jusqu'à la fin de l'été où il me ressort ça.

185 N : puis à la fin de l'été ça te permet de mesurer que?

186 *Une réciprocité du changement*

187 I : ba que ça a eu de l'impact sur lui. Ce que je n'avais pas forcément réalisé pendant le
188 reste de l'été. Oui, le fait qu'il se retienne de me dire que je l'abandonne encore; à la fin de
189 l'été ça me fait dire qu'il m'a vraiment entendue au début et ça a été je pense important
190 pour lui aussi. Pour qu'il se retienne comme ça à la fin...

191 *La petite fille coupable : aliénation et fausses croyances*

192 N : j'aurai envie d'essayer, de peut-être encore plus déplier le moment où tu vas dire non.

193 I : ok on y va.

194 N : tu es debout, tu viens de dire à ton père que Carine s'en vient et que tu t'en vas, et ton
195 père te dis, tu vas encore m'abandonner. L'énergie qui monte dans toi à ce moment-là,
196 comment tu la décrirais?

197 I : une [REDACTED]

198 [REDACTED].

199 N : c'est quoi être tannée dans ton corps?

200 I : c'est [REDACTED]

201 [REDACTED]. Mais dans ce cadre-là à ses parents. Qui rentre toutes les fins de
202 semaine de Lyon pour visiter ses parents, parce que, mon dieu, je m'en vais au Québec, [REDACTED]

203 [REDACTED]

204 N : cette petite fille-là elle est où dans ton corps?

205 I : [REDACTED]. Elle est [REDACTED] pas mal

206 là.

207 N : elle est comment elle?

208 I : elle est triste, elle est coupable.

209 N : elle est triste et coupable? Coupable de quoi?

210 I : coupable de pas rester avec papa et maman toute sa vie, de partir

211 N : d'abandonner ses parents?

212 I : oui, elle est coupable de faire sa vie.

213 N : elle est coupable de faire sa vie?

214 I : oui. Coupable de faire sa vie et de ne pas faire ce qui est attendu d'elle, ou ce qu'elle
215 pense qu'on attend d'elle.

216 *La naissance de la guerrière*

217 N : donc quand ton père te dit «tu vas encore m'abandonner», la petite fille est là. Et c'est
218 qui qui dit non, c'est la petite fille?

219 I : non, je pense que c'est la femme, la guerrière

220 N : elle est comment elle? La guerrière?

221 I : elle, elle est pas mal plus grande.

222 N : parle-moi d'elle

223 I : elle mesure pas mal ma taille puis elle est super forte, mais forte physiquement. Quand je
224 te dis qu'elle est stable, elle est vraiment stable, ancrée, ouverte là, pas dans une posture de
225 fermeture, de convergence. Vers l'avant, je vais à la conquête de ma vie puis Non! Il y a
226 quelque chose de la guerrière.

227 N : non! C'est quoi non? Qu'est-ce qui fait non en toi? Comment ça fait non en toi?

- 228 I : il y a la petite fille qui se crispe. Et la guerrière voit la petite fille qui se crispe et elle
 229 veut prendre soin d'elle, qui n'est pas d'accord qu'elle se crispe et qui là sort le Non. Ça
 230 part de la petite fille qui se crispe, mais c'est vraiment la guerrière qui parle et qui dit non.
 231 Mais tu sais c'est un non qui part du ventre, mais qui est appuyé par cette stabilité
- 232 N : un non qui part du ventre, appuyé par cette stabilité. Stabilité?
- 233 I : celle de l'ancrage de mes jambes puis ma colonne droite. Qui est capable de se tenir
 234 droit. Puis d'affirmer un non.
- 235 N : j'aurai envie de sortir un peu du cadre de l'explicitation et que tu prennes la posture de
 236 la guerrière qui fait non
- 237 I : debout genre?
- 238 N : oui. Tu es debout et tu dis à ton père que tu sors
- 239 I : que je m'en vais, que je vais pique-niquer avec Carine
- 240 N : ton père il dit : « tu vas ENCORE m'abandonner »
- 241 I : là c'est « non » non ce n'est pas vrai, plutôt comme ça « NON ! ce n'est pas vrai! » [ma
 242 voix est plus forte et revendicatrice] quelque chose de ferme. D'avancé. NON! Avec le
 243 doigt vers l'avant. Non non, ce n'est pas vrai là. Avec un « là là » qui appuyait le truc. Je
 244 m'en vais au combat « NON! »
- 245 N : quelque chose d'actif là
- 246 I : oui et quelque chose de partout. C'est tout mon corps, c'est tout de moi qui avance en lui
 247 disant cela. Pas juste une petite partie qui a un peu peur. C'est tout de moi qui arrive et qui
 248 lui dit que non, ce n'est pas vrai que tu vas me sortir ça. Il n'y a pas de peur là. Pas de peur
 249 de sa réaction.
- 250 N : une assurance

251 I : ouai complète. NON! Tu ne me diras pas ça, encore.

252 N : c'est beau

253 I : ouai, c'était tellement chouette!

254 N : j'ai l'impression que je suis là, de te voir.

255 *Affirmation de soi*

256 I : ouai, ça aurait pris une caméra effectivement à ce moment-là. Je pense que c'est la
 257 première fois que je fais ça à mon père. **Que je m'affirme vraiment.** **Ben je me suis déjà**
 258 **affirmée** [...] Mais c'était **des non avec la peur du « il va se fâcher »**. Là c'était juste un
 259 non. Tu ne peux rien me dire à partir de ça, parce que c'est juste ça. Moi je refuse que tu me
 260 dises ça et c'est tout. Et je m'étais dit en allant en France cet été « qu'il ne me refasse pas
 261 un cirque comme au dernier Noël que j'ai passé en France. **Qu'il m'engueule pour rien.**
 262 Non, j'ai passé l'âge de me faire engueuler par mon père. Il me semble **qu'on est capable de**
 263 **se parler comme des adultes** plutôt que de me faire engueuler. Fait que ce n'est pas dans ce
 264 contexte-là. Il ne m'engueule pas quand il me dit ça, mais c'est juste que je vais aussi en
 265 France avec une **volonté que ce soit différent.** J'y vais **pour m'actualiser de ce que j'ai**
 266 **appris au Québec pendant ces quatre ans d'immigration.** Et je ne veux pas que ça se passe
 267 de la même manière, **et j'ai peur que ça se passe de la même manière.** Puis là, en lui disant
 268 ça, **ça fait OK.** Et que **ce soit spontané** aussi. Il me sort ça de même puis je n'ai pas réfléchi
 269 à il va me dire ça je vais lui répondre ça. Non, **ça sort spontanément NON!**

270 N : la guerrière.

271 I : elle est au poste là, vraiment, **fidèle à elle!**

272 *La naissance de la guerrière 2*

273 N : je m'intéresserai à savoir quand est-ce qu'elle est arrivée cette guerrière?

274 I : tu sais quand elle est arrivée? Dans ton cours de danse Noémie!

275 N : hhummm

276 I : quand on a fait le tableau. Que tu nous demandais à la fin du tableau d'incarner un
 277 personnage. C'est venu Hélène, non pas Hélène. Je pensais à une déesse grecque. Mais pas
 278 Hélène. Oh, Athéna. Oh oui oui Athéna! C'est ça. Et je suis allée fouiller un peu après pour
 279 savoir qui c'est Athéna. Pour voir que c'est la guerrière de la cité [*c'est la déesse de la*
 280 *guerre, elle défend le peuple qui va au combat*], d'une certaine liberté [faut que j'aie
 281 vérifier ça]. Elle représente la sagesse et la féminité. Elle a toujours sur son épaule une
 282 chouette, symbole de féminité et de sagesse, c'est très drôle [*apparemment non, pas de*
 283 *féminité*]. C'est une guerrière pacifique dans le sens qu'elle lutte pour le peuple. C'est
 284 drôle!!! C'est dont ben le fun [*en lien avec la Marche citoyenne : mon élan patriotique du*
 285 *printemps érable était avant tout une tradition et une caractéristique du peuple français*]!
 286 En tous cas il me semble avoir lu ça sur wikipédia, super source [ton ironique]. En tous cas
 287 la guerrière du peuple, qui se bat pacifiquement pour le peuple. Il me semble, pour les
 288 libertés du peuple. Et moi ça me faisait du bien de savoir qu'elle était pacifique parce que je
 289 ne me considère pas comme violente. Elle est née là, voilà, de ce que tu nous as proposé en
 290 danse.

291 Je pense que c'est antérieur mais on me disait souvent que j'avais mes bottes de guerrière,
 292 mes bottes orange. Et je me sens comme ça quand je les mets. Assumée, pi j'avance, dans
 293 ma vie, j'y vais. C'est la guerrière. C'est Athéna qui a créé *La Marche citoyenne* et qui est
 294 allée marcher. C'est ma copine.

295 N : fait que quand tu écris que ton immigration est réussie, c'est ta guerrière qui l'écrit? Ou
 296 tu considères que c'est d'avoir trouvé ta guerrière qui fait que c'est réussi? Je ne sais pas,
 297 j'émet des hypothèses.

298 I : non je pense que quand j'écris ça je ne suis plus dans une de mes sous personnalités. Je
 299 pense que je suis juste moi. Construite de la guerrière, puis de la petite fille, puis de la
 300 professionnelle, de l'étudiante, de l'amie, de l'amoureuse, mes moi, tous ensemble.

301 N : mais grâce à la guerrière quand même pas mal, non, j'ai l'impression?

302 *La guerrière comme alliée et témoin de liberté*

303 I : ouai ouai ouai. C'est sûr qu'elle a une place importante là, parce que c'est elle aussi qui
304 me permet des fois que oui, je suis quelqu'un de bien, que je suis signifiante, que je ne
305 mérite pas la mésestime que je peux me donner desfois. Que je peux avancer. De croire en
306 mes capacités.

307 N : que tu n'es pas coupable de vivre ta vie?

308 I : ouai. C'est comme si la guerrière c'est l'alliée forte forte forte de la femme libre. Tu
309 peux être libre. Tu peux être libre dans les choix que tu fais, sans pour autant ne plus aimer
310 les autres. Ça n'empêche pas ça. Surtout pas d'ailleurs. Et ta vie à toi ce n'est pas aux
311 autres de la décider, et ce n'est pas aux autres de l'influencer par ce qu'ils te disent, ou par
312 le jugement qu'ils peuvent porter sur toi ou les commentaires qu'ils te font.

313 Fait que la guerrière elle est là. C'est celle qui est le témoin et qui ramène. La petite voix
314 qui est en haut et qui dit « tttt, tu t'écartes. Tu t'écartes de ton chemin! Reviens! » Elle me
315 fait du bien elle. C'est celle aussi qui me permet d'assumer que je suis une femme avec mes
316 forces et mes faiblesses, ma puissance et ma vulnérabilité, dans les deux mesures. Je peux
317 montrer que je suis une femme forte mais je ne suis pas que ça. Oui, des fois je suis
318 vulnérable puis triste, puis nostalgique puis moins bien. Mais je peux être les deux, je suis
319 les deux en fait. Il n'y en a pas une qui prend, qui doit prendre plus la place que l'autre. Ça
320 peut coexister. Elle est chouette ma guerrière! Elle est vraiment chouette!

321 N : elle a un méchant beau sourire en tous cas!

322 I : ben tu vois je pense que c'est ce sourire-là qui était là quand j'écrivais « j'ai réussi mon
323 immigration ». Non c'est incarné, comme personne. C'est celle qui existe, qui met de la
324 lumière dans mon existence.

325 N : ta guerrière faisait-elle déjà partie de tes données?

326 I : oui. J'en parlais ce matin, j'ai mis quête de soi, quête de liberté. Puis je suis revenue sur
 327 le texte *Le lieu de la passion* puis j'ai retrouvé la quête de la guerrière qui est une quête de
 328 soi en fait. Il faut que je la mette. Et dans mes lectures c'est drôle parce que oui il y a *Le*
 329 *guerrier pacifique*, mais dans Fabrice Midal, *Risquer la liberté*, il dit que le guerrier ce
 330 n'est pas la violence ni l'agressivité, c'est aussi la capacité à montrer sa vulnérabilité et à
 331 être touché par l'humanité. D'y aller avec sa sensibilité et d'être proche de son cœur. Ben
 332 oui, tout à fait. C'est ça qui fait sa force. Et que le héros ce n'est pas celui qui atteint la
 333 perfection ou quoi que ce soit. C'est justement celui qui n'est pas là-dedans, juste qui
 334 essaye d'être lui.

335 *M'autoriser à vivre ma créativité*

336 I : ça été fort! Ça a vraiment été une année où je me suis permise d'expérimenter. Ça fait
 337 longtemps que je voulais faire de la danse parce que je n'étais pas bien dans mon corps et
 338 que j'ai toujours aimé danser. Mais je viens d'une famille où je n'ai jamais vu mes parents
 339 danser et [REDACTED] dans une fête ou autre. J'ai
 340 l'impression qu'il faut que je sois dans une espèce de transe pour danser, je n'ai pas besoin
 341 d'alcool ou de drogues mais ça me prend le temps pour me mettre dans cet état là et prendre
 342 du plaisir. Mais j'aime ça vraiment. Et là je m'étais dit que j'allais m'en occuper. Que
 343 j'allais me permettre de danser, de dessiner, de faire de la peinture si je veux, de nourrir ma
 344 créativité, de la fille à qui on a toujours dit, « [REDACTED] dit, « [REDACTED]
 345 [REDACTED]. Ça a été une année comme ça. J'ai fait deux peintures,
 346 je me suis amusée avec les couleurs dans mon journal, et je trouve ça l'fun.

347 N : ben oui ça parle vraiment de ton besoin de faire des choses pour toi

348 I : de me permettre

349 N : de vivre ta vie

350 I : oui, j'aime ça, je le fais, peu importe, on s'en fout qu'on trouve ça beau ce que je peins
 351 ou qu'on trouve que je danse bien, c'est que je me fasse plaisir là-dedans. Mais il y a

352 toujours le regard du juge. En fait il n'est pas toujours là mais quand il revient c'est là que
 353 ça bloque. Et que c'est difficile de faire de quoi. Si je suis dans mon regard jugeant, je suis
 354 incapable de danser, ce n'est même pas la peine, en tous cas ce n'est pas moi qui danse.

355 N : J'ai l'impression d'être un détective, on suit des pistes. L'immigrante c'est comme la
 356 guerrière?

357 *Paradoxe de l'immigrante / entre transhumante et immigrante*

358 I : la transhumante je te dirai que oui. L'immigrante... je n'aime pas ce mot en fait. Il y a un
 359 paradoxe entre celle qui se sent immigrante, et des fois j'ai l'impression que je le
 360 revendique au boulot, auprès des parents, qu'ils sentent que je peux les comprendre. Et
 361 d'un autre côté il y a celle qui voudrait juste qu'on ne s'aperçoive plus que je suis
 362 immigrante

363 N : qui voudrait passer inaperçue

364 I : oui, un peu. Oui et non, qui voudrait pouvoir être québécoise sans qu'on se dise que je
 365 suis française et en même temps j'ai l'impression que je veux qu'on sache le chemin que
 366 j'ai parcouru. Ça fait un peu orgueilleux dit comme ça mais bon...

367 N : ben non, pas du tout.

368 I : mais j'écrivais hier et je me demandais ce que je me sentais. Je ne me sens pas française,
 369 est-ce que je me sens québécoise aujourd'hui? Et ce n'était pas dérangeant. Bref, c'est en
 370 constante évolution. Mais j'ai l'impression que j'accepte un peu mieux ma française, c'est
 371 un peu plus correcte

372 N : plus d'acceptation, comme la guerrière qui s'accepte.

ANNEXE 5

TABLEAUX D'ANALYSE DE L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION

Code couleur

Jaune : construction du sujet, nouvelle posture : stable, ancrée, assumée; engagement patriotique

Orange : reliance, bienveillance

Vert : expressions relatives aux changements effectués, à la transhumance

Saumon : sentiment d'appartenance, besoin d'appartenir

Bleu : expressions relatives au sensible, aux émotions

Rouge : expressions relatives à la petite fille

Azur : expressions relatives à la fierté

Gris clair : expressions relatives à la capacité de communiquer (en réponse à la quête d'authenticité) : nécessité de réapprendre à faire confiance lorsque j'exprime ce que je suis

Rose : expressions relatives à être et advenir

Orange foncé : expressions relatives aux sensations corporelles et émotions négatives

Violet : expressions relatives à l'immigration

Tableau 4 : Codification

<p>Thème : LA JOIE DE L'ACCOMPLISSEMENT (1 16 à 45)</p> <p>Définition : sentiment de bonheur intense caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée, et éprouvé par quelqu'un dont le projet est réalisé</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joie éprouvée - Reconnaissance du chemin parcouru <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fierté du processus accompli - Une immigration positive - Bien-être/épanouissement dans ma vie - Prise de conscience du changement
<p>Thème : DE LA NOUVELLE CAPACITÉ À COMMUNIQUER (1 46 à 77)</p> <p>Définition : aptitude acquise à faire partager à quelqu'un un sentiment, un état, pour qu'il en ait connaissance.</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expression de soi - Volonté d'affirmation - Gain en assurance <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Écoute de soi - Expérimentation antérieure

-	Volonté de faire différemment, de me détacher de la petite fille
Thème : remise en contexte (I 78 à 108)	
Thème : RETOUR À LA PETITE FILLE ALIÉNÉE (I 109 à 117)	
Définition : état d'un adulte retrouvant un état désagréable de sa vie d'enfant, coupé de la réalité, dans ses croyances	
Propriétés :	
-	Émergence du sentiment de culpabilité
-	Minimisation du discours parental
Conditions d'apparitions :	
-	Réception de l'accusation d'abandon
Thème : LA RÉBELLION DE LA PETITE FILLE (I 118 à 130)	
Définition : attitude d'opposition, de révolte, d'affirmation de soi pour sortir de l'état désagréable	
Propriétés :	
-	Besoin d'exprimer le désaccord
-	Besoin d'être entendue
-	Spontanéité de l'expression
Conditions d'apparitions :	
-	Colère, sentiment de révolte
Thème : AUTORITÉ DE L'AUTENTICITÉ STABLE ET ANCRÉE (I 131 à 145)	
Définition : capacité à imposer à autrui ce qui est conforme à ma propre vérité de manière constante et profondément fixée comme une habitude	
Propriétés :	
-	Affirmation et expression du désaccord

<ul style="list-style-type: none"> - Redressement de la petite fille <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Désaccord retenu depuis longtemps - Ancrage et stabilité intérieurs <p>Thème : FIERTÉ DE L'AUTHENTICITÉ BIENVEILLANTE (I 146 à 164)</p> <p>Définition : sentiment de satisfaction d'exprimer avec compréhension et indulgence ce qui est conforme à ma propre vérité</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volonté d'apprendre et d'expérimenter la communication de mon ressenti, l'affirmation de moi - Volonté de prendre soin du lien <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fierté - Stabilité - Bienveillance envers mon père - Choix de ne plus être victime de ma petite fille <p>Thème : SATISFACTION D'ÊTRE ENTENDUE (I 165 à 178)</p> <p>Définition : joie résultant du sentiment qu'autrui comprend ce que je lui exprime</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentiment d'être entendue - Absence de réaction de mon père <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expression de mon sentiment de culpabilité
--

-	Reconnaissance du fait qu'il n'est pas conscient
Thème : INTÉGRATION DES CHANGEMENTS (I 179 à 186)	
Définition : assimiler des nouvelles manières de faire, d'être.	
Propriétés :	
-	Fierté de m'être exprimée
Conditions d'apparitions :	
-	Observation de ma capacité à m'exprimer face à mon père
Thème : RÉCIPROCITÉ DU CHANGEMENT – HÉTÉRO-FORMATION (I 187 à 191)	
Définition : caractère d'un changement intégré par un individu au contact d'autrui et ayant un impact observable et transformateur chez son interlocuteur. Le changement de l'un permet d'apprendre pour son propre changement.	
Propriétés :	
	Quand je change de posture, mon père change de comportement
Conditions d'apparitions :	
-	Travail sur moi pour apprendre à m'exprimer devant l'autre
-	Retenue de mon père
Thème : LA PETITE FILLE COUPABLE : ALIÉNATION ET FAUSSES CROYANCES (I 192 à 216)	
Définition : sentiment de culpabilité amené par une fausse conception de la réalité, par des fausses croyances sur la nature des relations, sur les comportements des individus	
Propriétés :	
	Sentiment de culpabilité
Conditions d'apparitions :	

<p>- Croyance d'abandonner mes navets en migrant au Québec</p> <p>- Croyance qu'il me faut passer tout mon temps libre avec eux quand je suis en France</p>
<p>Thème : LA NAISSANCE DE LA GUERRIÈRE (I 217 à 255) et (I 280 à 309 : mise en contexte mythologique)</p> <p>Définition : moment d'apparition d'une nouvelle posture assumée établissant un nouveau regard sur la réalité et prenant conscience et dépassant les fausses croyances</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stabilité, ancrage - Force physique et mentale - Redressement - Orientation vers l'avant - Lutte pour le peuple <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exasperation récurrente - Expérimentation antérieure de L'affirmation de soi, de la guerrière
<p>Thème : AFFIRMATION DE SOI (I 256 à 279)</p> <p>Définition : action de manifester clairement sa propre personne, apparition de son propre sujet</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posture assumée, assurance - Justesse du propos - Spontanéité de la réponse <p>Conditions d'apparitions :</p>

- Refus de la petite fille exaspérée
- Volonté de changer mon rapport à mon père : vers une relation plus adulte
- Défi d'expérimentation et d'actualisation de ma nouveauté

Thème : LA GUERRIÈRE COMME ALLIÉE ET TÉMOIN DE LIBERTÉ (I 310 à 342)

Définition : entité qui accompagne, soutient et rappelle la possibilité d'agir selon ses propres choix, de se déterminer en dehors de toute pression extérieure, de tout préjugé, et amenée à le rappeler au sujet

Propriétés :

- Transformation du regard
- Soutien à la construction du sujet
- Présence et conscience du désir-sujet et du désir-être
- Incarnation de la femme que je suis
- Liberté d'être et d'advenir

Conditions d'apparitions :

- Fidélité au projet
- Conscience de soi
- Coexistence de mes forces et faiblesses
- Acceptation de ma globalité

Thème : M'AUTORISER À VIVRE MA CRÉATIVITÉ (I 343 à 364)

Définition : se donner la permission, en dehors de tout jugement, d'explorer sa capacité d'imagination

Propriétés :

- Expérimentations créatives

Conditions d'apparitions :

- Bienveillance/non-jugement
<ul style="list-style-type: none"> - Effacement de la petite fille (ou acceptation pour l'aider à grandir) - Volonté d'expérimenter la créativité
<p>Thème : LE PARADOXE DU MIGRANT : ENTRE TRANSHUMANTE ET IMMIGRANTE (1 3645à 380)</p> <p>Définition : contradiction entre la migrante qui veut se fonder dans la société d'accueil et la migrante qui veut être reconnue dans son parcours d'immigration, qui se présente comme telle pour créer un lien auprès d'autres immigrants</p> <p>Propriétés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Besoin de reconnaissance de mon parcours de migrante - Volonté d'être considérée comme une québécoise - Acceptation de la française <p>Conditions d'apparitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identification aux parents immigrants pour construire le lien de confiance - Aversion pour le terme « immigrant » : parce que ça me confère ce statut et cela m'empêche d'être reconnue comme québécoise

Tableau 5 : Catégories conceptualisantes

Thèmes	Propriétés	Conditions d'apparition	Catégories conceptualisantes
<p>LA JOIE DE L'ACCOMPLISSEMENT sentiment de bonheur intense caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée et éprouvé par quelqu'un dont le projet est réalisé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Joie éprouvée - Reconnaissance du chemin parcouru 	<ul style="list-style-type: none"> - Fierté du processus accompli - Une immigration positive - Bien-être/épanouissement dans ma vie - Prise de conscience du changement 	<p>ACCOMPLISSEMENT DE L'IMMIGRATION</p> <p>INTÉGRATION DES CHANGEMENTS</p>
<p>DE LA NOUVELLE CAPACITÉ COMMUNIQUER aptitude acquise à faire partager à quelqu'un un sentiment, un état, pour qu'il en ait connaissance</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expression de soi - Volonté d'affirmation - Gain en assurance 	<ul style="list-style-type: none"> - Écoute de soi - Expérimentation antérieure - Volonté de faire différemment, de se détacher de la petite fille 	<p>TRANSFORMATION DU MODE DE COMMUNICATION</p> <p>TRANSFORMATION DU RAPPORT À SOI : Apprendre à s'écouter, à se donner de la valeur, à se regarder différemment et avec bienveillance</p> <p>ÊTRE ET ADVENIR : Avec construction du sujet : le gain en assurance, en stabilité, en capacité d'écoute de soi sont aussi des moyens me permettant de cheminer vers le sujet</p>
RETOUR À LA PETITE	Émergence de	- Réception de	EMPÊCHEMENTS/

<p>FILLE ALIÉNÉE état d'un adulte retrouvant un état désagréable de sa vie d'enfant, coupé de la réalité, dans ses croyances</p>	<p>sentiment de culpabilité - Minimisation du discours paternel</p>	<p>l'accusation d'abandon</p>	<p>ENFERMEMENTS</p>
<p>LA RÉBELLION DE LA PETITE FILLE attitude d'opposition, de révolte, d'affirmation de soi pour sortir de l'état désagréable</p>	<p>- Besoin d'exprimer le désaccord - Besoin d'être entendue - Spontanéité de l'expression</p>	<p>- Colère, sentiment de révolte</p>	<p>TRANSFORMATION DU MODE DE COMMUNICATION ÊTRE ET ADVENIR : De la capacité à se redresser, à s'affirmer, à s'exprimer</p>
<p>AUTORITÉ DE L'AUTHENTICITÉ STABLE ET ANCRÉE capacité à exprimer à autrui ce qui est conforme à ma propre vérité de manière constante et profondément fixé comme une habitude</p>	<p>- Affirmation et expression du désaccord - Redressement de la petite fille</p>	<p>- Désaccord retenu depuis longtemps - Ancrage et stabilité intérieurs</p>	<p>TRANSFORMATION DU MODE DE COMMUNICATION ÊTRE ET ADVENIR : En m'écoutant plus, en étant plus authentique, je gagne en stabilité</p>
<p>FIERTÉ DE L'AUTHENTICITÉ BIENVEILLANTE sentiment de satisfaction d'exprimer avec</p>	<p>- Volonté d'apprendre et d'expérimenter la communication de mon ressenti,</p>	<p>- Fierté - Stabilité - Bienveillance envers mon père</p>	<p>TRANSFORMATION DU MODE DE COMMUNICATION TRANSFORMATION DU RAPPORT</p>

<p>compréhension et indulgence ce qui est conforme à ma propre vérité</p>	<p>l'affirmation de moi</p> <p>- Volonté de prendre soin du lien</p>	<p>- Choix de ne plus être victime de ma petite fille</p>	<p>À L'AUTRE</p>
<p>SATISFACTION D'ÊTRE ENTENDUE</p> <p>joie résultant du sentiment qu'autrui comprend ce que je lui exprime</p>	<p>- Sentiment d'être entendue</p> <p>- Absence de réaction de mon père</p>	<p>- Expression de mon sentiment de culpabilité</p> <p>- fait qu'il n'en est pas conscient</p>	<p>TRANSFORMATION DU MODE DE COMMUNICATION</p>
<p>INTÉGRATION DES CHANGEMENTS</p> <p>assimiler des nouvelles manières de faire, d'être.</p>	<p>- Fierté de m'être exprimée</p>	<p>- Observation de ma capacité à m'exprimer face à mon père</p>	<p>TRANSFORMATION DU MODE DE COMMUNICATION</p>
<p>RÉCIPROCITÉ DU CHANGEMENT - HÉTÉRO-FORMATION</p> <p>caractère d'un changement intégré par un individu au contact d'autrui et ayant un impact observable et transformateur chez son interlocuteur. Le changement de l'un permet d'apprendre pour son</p>	<p>- Sentiment de culpabilité</p> <p>- Colère</p> <p>- Frustration</p> <p>- d'entendre toujours les mêmes propos même en grandissant même en devenant adulte et</p>	<p>- Croyance d'abandonner mes parents en migrant au Québec</p> <p>- Croyance qu'il me faut passer tout mon temps libre avec eux quand je suis en France</p>	<p>EMPÊCHEMENTS/ ENFERMEMENTS</p>

<p>propre changement.</p> <p>LA NAISSANCE DE LA GUERRIÈRE :</p> <p>moment d'apparition d'une nouvelle posture assumée établissant un nouveau regard sur la réalité et prenant conscience et dépassant les fausses croyances</p>	<p>autonome</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stabilité, ancrage - Force physique et mentale - Redressement - Orientation vers l'avant - Lutte pour le peuple 	<ul style="list-style-type: none"> - Exaspération - Expérimentation de l'affirmation de soi, de la guerrière 	<p>ÊTRE ET ADVENIR</p> <p>TRANSFORMATION DU RAPPORT À SOI : A force d'être exaspérée par le discours de l'autre, je choisis de lui exprimer mon désaccord, ma pensée</p>
<p>AFFIRMATION DE SOI</p> <p>action de manifester clairement sa propre personne, apparition de son propre sujet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posture assumée, assurance - Justesse du propos - Spontanéité de la réponse 	<ul style="list-style-type: none"> - Refus de la petite fille exaspérée - Volonté de changer mon rapport à mon père : vers une relation plus adulte - Défi d'expérimentation et d'actualisation de ma nouveauté 	<p>TRANSFORMATION DU MODE DE COMMUNICATION</p> <p>TRANSFORMATION DU RAPPORT A L'AUTRE</p> <p>ETRE ET ADVENIR</p>
<p>LA GUERRIÈRE COMME ALLIÉE ET TÉMOIN DE LIBERTÉ</p> <p>entité qui accompagne, soutient et rappelle la possibilité d'agir selon ses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Transformation du regard - Soutien à la construction du sujet 	<ul style="list-style-type: none"> - Fidélité au projet - Conscience de soi - Coexistence de mes forces et faiblesses 	<p>TRANSFORMATION DU RAPPORT À SOI</p> <p>ÊTRE ET ADVENIR : avec un point sur la liberté</p>

<p>propres choix, de se déterminer en dehors de toute pression extérieure, de tout préjugé, et amenée à lui rappeler</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Présence et conscience du désir-sujet et du désir-être - Incarnation de la femme que je suis - Liberté d'être et d'advenir 	<ul style="list-style-type: none"> - Acceptation de ma globalité 	
<p>M'AUTORISER À MA VIVRE CRÉATIVITÉ se donner la permission, en dehors de tout jugement, d'explorer sa capacité d'imagination</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimentations créatives 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienveillance/non-jugement - Effacement de la petite fille (ou acceptation pour l'aider à grandir) - Volonté d'expérimenter la créativité 	<p>TRANSFORMATION DU RAPPORT À SOI : et de ce fait, à ma créativité</p>
<p>LE PARADOXE DU MIGRANT : ENTRE TRANSHUMANTE ET IMMIGRANTE contradiction entre la migrante qui veut se fondre dans la société d'accueil et la migrante qui veut être reconnue dans son parcours d'immigration, qui se présente comme telle pour</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Besoin de reconnaissance de mon parcours de migrant - Volonté d'être considérée comme une québécoise - Acceptation de la française 	<ul style="list-style-type: none"> - Identification aux parents immigrants pour construire le lien de confiance - Aversion pour le terme « immigrant » : parce que ça me confère ce statut et cela m'empêche d'être reconnue 	<p>PARADOXE DE L'IMMIGRANT</p>

créer un lien auprès d'autres immigrants			
--	--	--	--

Tableau 6 : Notes sur les catégories conceptualisantes

<p>ACCOMPLISSEMENT DE L'IMMIGRATION : projet d'expatriation mené à bien, c'est-à-dire que le migrant a trouvé une place dans le pays d'accueil, qu'il s'y épanouit personnellement, professionnellement, relationnellement.</p>
<p>Réflexions : sentiment de bonheur intense caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée et éprouvé lorsque je réalise le chemin parcouru, ma qualité de vie au Québec, les changements que j'y ai apporté, le tissu relationnel construit et nourrissant.</p>
<p>INTÉGRATION DES CHANGEMENTS : capacité à assimiler les changements dans sa vie, à les y incorporer comme s'ils étaient maintenant des habitudes. Le nouveau comportement est acquis lorsqu'il s'impose spontanément au profit de l'ancien; cela peut aussi être une observation silencieuse et un réajustement dans l'action, en direct musclé par l'analyse antérieure de ces comportements.</p>
<p>TRANSFORMATION DU MODE DE COMMUNICATION : passage d'un partage limité (écriture seulement), maladroit, inexistant ou extrêmement difficile d'un état ou de sentiments à quelqu'un, au partage oral et dans une volonté de transmettre à l'autre la réalité de l'état ou du sentiment vécu.</p>
<p>Réflexions : cela part d'un besoin d'authenticité, d'exprimer réellement à l'autre ce que je ressens plutôt que de rester enfermée dans mon émotion, et de créer des situations d'incompréhension, de malentendus, de rupture par peur de blesser l'autre en lui nommant ce qui m'habite. C'est aussi le besoin d'être entendue et reconnue dans ce que je vis pour que la relation soit transformée et authentique.</p> <p>Avoir confiance que s'exprimer n'est pas forcément synonyme de rupture du lien. Peut-être cela permet-il de l'épurer et de l'alléger d'incompréhensions mutuelles.</p> <p>Affirmation de qui je suis, offrir à l'autre ce que je suis en lui exprimant clairement mon intériorité. Capacité à m'exprimer en prenant soin de l'autre : dans une parole à la première personne, sans jugement de l'autre. C'est encore en travail, un manque de délicatesse, une parole parfois cassante et exaspérée qui s'exprime d'un lieu d'épuisement, dans une nécessité de se faire entendre, mais alors blessante quand le projet n'est autre que de nommer ce qui m'habite.</p> <p>Contentement de voir que l'autre comprend, entend ce que je lui dis et transforme ainsi sa façon de communiquer avec moi.</p>
<p>TRANSFORMATION DU RAPPORT À SOI : changement de regard sur moi-même dans une volonté de transformation</p>

<p>personnelle. Accueil des défauts, des faiblesses comme des qualités et des forces, non-jugement et plutôt bienveillance même et surtout là où je ne sais pas encore faire.</p> <p>Réflexions : A force d'être exaspérée par le discours de l'autre, je choisis de lui exprimer mon désaccord, ma pensée; changement du rapport à ma créativité</p> <p>Apprendre à s'écouter, à se donner de la valeur, à se regarder différemment et avec bienveillance</p>
<p>TRANSFORMATION DU RAPPORT À L'AUTRE : les transformations apportées dans mon rapport à moi créent une transformation de mon rapport à l'autre. Il y a un nouvel espace d'accueil et de compréhension qui permet de reconnaître l'autre dans son vécu, même lorsque nous avons des différends. C'est aussi un rapport à l'autre plus léger, plus simple. Les attentes respectives y sont nommées, l'authenticité et la possibilité d'être soi sont des caractéristiques importantes de la nouvelle façon d'envisager le rapport à l'autre</p>
<p>EMPÊCHEMENTS/ENFERMEMENTS : ce qui fait obstacle à la réalisation de soi, qui enferme dans un mode de penser et d'agir connu, hérité, opposé au mode de penser et d'agir inné de la personne.</p>
<p>Réflexions : ce sont ces obstacles, mêlés de fausses croyances, de culpabilité, de crainte de décevoir, de ne plus être aimée qui conduisent à l'aliénation, à l'enfermement de la petite fille dans le connu inconfortable plutôt qu'à marcher vers ce qui lui correspond.</p>
<p>ÊTRE ET ADVENIR : cf définition catégories, chap 3</p>
<p>Réflexions : point sur la liberté, sur la guerrière qui accompagne, soutient et rappelle la possibilité d'agir selon ses propres choix, de se déterminer en dehors de toute pression extérieure, de tout préjugé, et amenée à lui rappeler</p> <p>En m'écoutant plus, en étant plus authentique, je gagne en stabilité</p> <p>De la capacité à se redresser, à s'affirmer, à s'exprimer</p> <p>Avec construction du sujet : le gain en assurance, en stabilité, en capacité d'écoute de soi sont aussi des moyens me</p>

permettant de cheminer vers le sujet.

PARADOXE DE L'IMMIGRANT : état, réflexions qui paraissent défier la logique parce qu'ils présentent des aspects contradictoires : d'un côté je veux être identifiée comme québécoise; d'un autre j'utilise mon statut/identité de migrante pour créer des liens avec les parents que j'accompagne professionnellement.

Réflexions : j'utilise mon statut d'immigrante parce que c'est ce qui se présente spontanément quand je suis en face d'immigrants qui me parlent de leur parcours. Il y a une certaine identification à leur propre processus même si nos chemins sont très différents, une certaine compréhension des enjeux vécus en tant que nouvel arrivant au Québec (quitter sa famille, ses amis, rencontrer une nouvelle culture, trouver sa place dans cette nouvelle société...), une reconnaissance de leur parcours, de leur courage, des difficultés à se créer un réseau, à apprendre la/les langues, à comprendre les différents systèmes (éducatifs, sanitaire, bancaire, politique, économique...). Même si je n'ai pas vécu l'ensemble de ces difficultés, mon contact quotidien à d'autres immigrants, l'écoute de leurs parcours d'immigration, me donne une large observation des défis à dépasser en arrivant dans un nouveau pays, sans en appréhender l'ensemble.

«Avant de devenir un immigré, on est un émigré; avant d'arriver dans un pays, on a dû en quitter un autre, et les sentiments d'une personne envers la terre qu'elle a quittée ne sont jamais simples. Si l'on est parti, c'est qu'il y a des choses que l'on a rejetées – la répression, l'insécurité, la pauvreté, l'absence d'horizon. Mais il est fréquent que ce rejet s'accompagne d'un sentiment de culpabilité. Il y a des proches que l'on s'en veut d'avoir abandonnés, une maison où l'on a grandi, tant et tant de souvenirs agréables. Il y a aussi des attaches qui persistent, celles de la langue ou de la religion, et aussi la musique, les compagnons d'exil, les fêtes, la cuisine. Parallèlement, les sentiments qu'on éprouve envers le pays d'accueil ne sont pas moins ambigus. Si l'on y est venu, c'est parce qu'on y espère une vie meilleure pour soi-même et pour les siens; mais cette attente se double d'une appréhension face à l'inconnu [...]» (1998, p48) A. Maalouf

Aussi, il y a l'importance accordée à mon arrivée au Québec de me fondre dans le « décor »; surtout de ne pas paraître trop « française », trop immigrante, trop touriste... comme si je considérais cela honteux plutôt que courageux, comme on me l'a souvent répété : venir s'installer toute seule dans un autre pays à 23 ans. (honte d'être française)

P51 : «il y a constamment, dans l'approche qui est la mienne, une exigence de réciprocité – qui est à la fois souci d'équité et souci d'efficacité. C'est dans cet esprit que j'aurais envie de dire, «aux uns» d'abord : «Plus vous vous imprégnez de la culture

du pays d'accueil, plus vous pourrez l'imprégner de la vôtre»; puis «aux autres» : « Plus un immigré sentira sa culture d'origine respectée, plus il s'ouvrira à la culture du pays d'accueil.»

ANNEXE 6
RÉCIT D'UNE IMMIGRATION

1. La migration au cœur de mon projet de recherche

*« Mon enfant, ma sœur,
Songe à la douceur
D'aller là-bas vivre ensemble!
Aimer à loisir, Aimer et mourir
Au pays qui te ressemble!
Les soleils mouillés
De ces ciels brouillés
Pour mon esprit ont les charmes
Si mystérieux
De tes traîtres yeux,
Brillants à travers leurs larmes.*

*Là, tout n'est qu'ordre et beauté,
Luxe, calme et volupté. »*

Charles Baudelaire, Les Fleurs du Mal, 1857

Au cours de mes deux premières années de maîtrise en étude des pratiques psychosociales a émergé pour moi l'importance de mon immigration. Après quatre années de vie au Québec, je mesurais les changements internes, mes façons de faire, de penser, d'agir; et externes, le renouvellement de ma vie professionnelle, de mes liens amicaux et familiaux, tout simplement aussi le changement géographique et culturel. Petit à petit est venu la catégorie de migration, d'un pays à un autre, d'une façon de faire à une autre, d'un état émotionnel à un autre; ainsi que celui de la construction identitaire. Il me semblait que ma vie québécoise me permettait de me construire comme femme, dans la permanence de la conscience de moi (définition de l'Identité, TV5 Médiadico).

Puis lors du cours de récit autobiographique en juin 2012, j'ai trouvé mon titre actuel de maîtrise: *La migration comme processus de construction identitaire*. Il s'est imposé à moi à la suite d'une lecture d'un travail phénoménologique, un «Je me souviens», écrit quelques semaines plus tôt lors des événements sociaux du Printemps Érable. Je me surprends moi-même à le relire, et à me questionner sur ce sentiment si fort d'appartenance au Québec. D'où vient-il? Peut-être du fait que les quatre années passées sur cette terre m'ont offert la liberté et le sentiment d'être enfin moi-même.

a. La marche citoyenne

« Vous êtes à plusieurs centaine de kilomètres de chez vous et pourtant vous êtes là, dans cette parole aimante, tranquillement aimante, doucement aimante, oui vous êtes dans ce genre de parole comme chez vous, sur vos terres. Elle est là votre maison – sans pierres, sans portes ni fenêtres, là, sur les hauteurs d'une parole battue d'amour, blanchie par un vent d'amour pur. »

(L'inespérée, Christian Bobin, Gallimard, 1994, p. 52)

Samedi soir. 19h45. J'ai le choix : rester seule chez moi devant ma télé; ou bien aller marcher seule avec le monde.

Comme j'ai le goût de me sentir reliée au monde, et portée par un élan patriotique nouveau que je ne me connaissais guère, j'attrape mon sac bolivien, y enfouie un triangle et un grelot, et m'élance dans la rue au soleil couchant, le nez plongé dans les *Aventures de Socrate* (Dan Millman).

Je me dirige vers le parc Molson. Je marche lentement, savourant le rythme de mes pas à la mesure des mots sous mes yeux et du soleil qui me réchauffe. Je savoure les couleurs du ciel sur mes pages, marchant dans ce quartier que j'aime tant et qui est le mien depuis bientôt quatre ans.

Je croise les gens, les amoureux, les familles, les enfants qui courent, les vivants. Ceux avec leur crème glacée, ceux au restaurant, les amis autour d'un verre, les terrasses ouvertes sur la rue. Je traverse le parc. 20h. Les premières casseroles raisonnent. Ça y est, l'heure est venue.

Je vois, pointées près du kiosque central, déjà une bonne trentaine de personnes, casseroles, cuillères, couvercles, cymbales, baguettes et tambours à la main. Elles se dirigent dans un même mouvement vers le coin de la rue. Je les suis

moi aussi. Le rythme s'impose, et en moins de quinze minutes, le coin d'Iberville et de Beaubien est noir de monde. Ça défile d'un côté à l'autre de la rue.

Les enfants courent, arborant fièrement leur chaudron et leur carré rouge, heureux d'étirer le couvre-feu et de participer à la fête. Les parents ne sont jamais bien loin.

Les adolescents se retrouvent pour faire certainement leurs premières armes dans un mouvement patriotique et politique.

Les retraités et futurs retraités sont également présents.

Et des sourires. Des sourires. Ils œuvrent à l'unisson pour faire entendre leur voix. La voix du peuple.

Et moi, je suis là. Au milieu de ce monde-là, seule et entourée. Je participe à faire valoir les droits et libertés d'un peuple que j'ai choisi pour mien. Depuis lundi dernier, depuis la journée de la Terre, depuis le défilé de vélo sur Saint Hubert et mon premier carré rouge, je suis mon cœur, celui qui, un jour, a choisi une nouvelle patrie pour y construire sa vie.

Mais depuis lundi, je suis partagée par un conflit intérieur immense qui me ronge. Manifester ou me cacher. Risquer de me faire tabasser, arrêter, amender ou rester bien tranquille à la maison, lâche dans ma tête craintive. Risquer de me voir refuser ma citoyenneté ou regarder à la télévision et sur internet le peuple se soulever sans moi.

Alors j'ai choisi. J'ai choisi de ne pas être lâche par trop de peur. J'ai choisi de ne pas avoir honte le jour où mes enfants me demanderont où j'étais lors de ce mouvement social historique de leur pays. Je me suis vue leur répondre « *à la maison mon chéri, ta mère était trop lâche pour aller dans la rue* » et cette réponse ne m'a pas satisfaite.

Alors j'ai fait mon premier pas de citoyenne, je suis descendue seule au coin de ma rue, rejoindre des voisins inconnus et faire résonner mes clés sur un poteau. Le lendemain j'étais entourée de mes amies et de centaines de milliers de personnes manifestant pour nos droits et libertés. Le soir même, je retournais, épuisée, au coin de la rue faire chanter ma casserole. Puis le vendredi et enfin aujourd'hui.

Je marche, et je pense à cela. La québécoise de cœur reliée aux résidents de son quartier pour une même cause, loin de son pays d'origine dans lequel la française qu'elle était ne se serait jamais levée par peur, par lâcheté et par paresse.

Je regarde autour de moi. Pour voir le monde qui nous rejoint, mais aussi beaucoup pour m'informer de la moindre trace des « forces de l'ordre ». Le rassemblement quitte son chef-lieu et prend d'assaut la rue Beaubien en direction de l'ouest. Je m'élance dans le courant, joyeuse et triste de partager ce moment avec des inconnus, réunis avec leurs amis ou leur famille.

Je me sens seule; j'ai le cœur et le ventre qui se serrent, la vessie prête à exploser de peur que la police n'arrête le mouvement et n'embarque les manifestants « illégitimes » que nous sommes. Mais je marche. J'évite une caméra, un appareil photo, une caméra de nouveau. Je tourne la tête ou les contourne dès que je m'aperçois dans leur champ de vision. Manifester oui, me joindre à mon peuple de cœur et lutter pour notre liberté oui, mais m'afficher non. Prendre le risque

d'apparaître dans les médias, je refuse. Je marche donc la peur au ventre. Au prochain coin de rue, je laisse le cortège. Non, finalement le prochain. Non... je me répète cela de nombreuses fois, jusqu'à ce que la voiture de police protègeant Christophe-Colomb pour laisser le champ libre aux musiciens m'intime intérieurement de me mettre de côté.

J'observe alors en retrait les manifestants tout en continuant à faire sonner mon grelot. Nous sommes nombreux. J'admire la rapidité avec laquelle ce mouvement de casseroles a pris de l'ampleur. J'admire tous ces gens descendus dans la rue, fiers de leur Québec, fiers d'arborer la fleur de lys ou le carré rouge, parfois les deux. Je suis profondément touchée, je me sens étrangère par la peur qui m'habite de mettre en jeu ma citoyenneté en m'impliquant dans ce mouvement; mais je me sens également véritablement à ma place à ce moment-là.

Une fois la voiture de police fermant la marche passée, je redescends Christophe-Colomb en direction de mon appartement. Je replonge dans mon livre. Puis je traverse l'immense parc Père-Marquette. Je me sens toute petite dans cette grandeur. À l'est, devant moi, le ciel est bleu indigo; derrière, il est orangé. Pas un nuage. Des joueurs de soccer sur le terrain, des petits groupes qui pique-niquent, des enfants qui jouent. Un silence profond au cœur de la ville. Je savoure Montréal, déjà nostalgique de ne plus la voir deux mois de temps. Avec et coupée du monde, plongée dans une petite parcelle de nature. Je mesure à quel point j'aime ce pays d'adoption qui est le mien. Je mesure la perte que ce serait pour moi de me voir refuser d'en faire partie. Perdre tout ce que je me suis construit ici. Comment pourrais-je seulement imaginer m'en retourner vivre en France? Qui serait là pour moi si je me faisais expulser? Je dramatise? Certainement. Ou pas. C'est pourtant le fondement de mes peurs : devoir retourner, devoir tirer un trait sur mes rêves québécois, sur ma vie montréalaise et rimouskoise. Mais je n'ai pas choisi ce pays pour ne plus me sentir libre. Se taire, c'est ne pas être citoyenne. Accepter sans rien faire d'être bafouée dans ses droits et libertés les plus fondamentales, c'est ne pas se considérer comme citoyenne.

Je veux être digne de mon pays. Je veux être digne de ce peuple. Je veux être digne de tous les êtres humains qui ont lutté pour leur liberté et qui en sont morts ou blessés. Je veux être digne des parents qui m'ont mise au monde et qui m'ont aimée. Je veux être digne des enfants qui grandissent dans ce pays et dans tous les autres.

Je veux être digne de moi, digne de la femme qui un jour a décidé de se rapprocher d'elle, de suivre son cœur qui l'emmena ici, et qui la guida vers plus d'authenticité.

Je suis française et canadienne. Grenobloise et québécoise.

Alors oui. Marcher, c'est risquer ma citoyenneté.

Mais comment pourrais-je prétendre faire partie de ce pays si je ne me bats pas avec et pour lui?

Marcher c'est risquer de tout perdre.

Sauf ma dignité, ma fierté, ma liberté et mon humanité. (Extrait de mon journal)

b. La créativité spontanée comme voie de passage d'écriture

Été 2012. Je profite d'une fin d'emploi et d'une possibilité de stage pour m'offrir deux mois estivaux en France. Cela fait un an et demi que je n'y suis retournée. Je me prépare pour un voyage en France; me rapprocher de ma famille, me rapprocher de mes origines pour y réconcilier la française et la québécoise. Le départ se rapprochant, j'ai peur. J'ai peur, de ne pas savoir conserver ma nouveauté sur la terre de mes anciens. J'ai peur de me perdre en retournant dans mon pays. Peur de me laisser absorber par un passé qui est le mien mais dont le présent a complètement viré de bord. Peur de retomber dans mes vieux patterns. Peur de me sentir jugée. Peur de faire un retour en arrière. Peur de ne pas être entendue. Peur de me perdre. Peur de ne pas parvenir à communiquer, à exprimer ce que je vis, ce que je ressens. Peur aussi, paradoxalement, d'apprécier mon voyage. Et à travers cette peur, celle de retrouver un vieux dilemme : Canada ou France?

Alors je me prépare, je me stabilise, je puise dans mes forces, dans mes nouvelles compétences pour exprimer mes besoins et le rêve de mon voyage à ma famille. Un rêve d'autonomie, de tourisme dans ce pays dans lequel je ne vis plus, de spontanéité.

Lors de la fin de semaine de maîtrise précédent mon départ, j'ai la surprise d'être fêtée par mes précieuses amies. Pour ce voyage important et pour mon anniversaire. Elles connaissent mes enjeux d'une virée française et elles ont imaginé pour l'occasion la création d'un cadeau particulier, tel un rituel : chacune écrit des messages sur des petits bouts de papiers qu'elles déposent dans un bol. Une fois lus, elles les roulent, et les accrochent à un fil de laine rouge.

À la fin de la soirée, j'ai devant moi un collier d'alliées, un grigri qui m'accompagnera lors de mon voyage. Ce grigri, c'est mon lien au Québec. C'est aussi mon lien à mes fidèles amies et à mes différentes communautés. Et enfin, mon lien à moi-même. Avec lui, je ne peux plus me perdre; et si je me perds, je me retrouverai.

Je suis profondément touchée de l'attention de mes amies lors de cette fête surprise. Un cadeau d'une richesse inestimable pour ce voyage que j'appréhende tant.

Le lendemain, je présente mon projet de maîtrise devant mon groupe.

Me voilà à l'aube de ma présentation. J'écoute la présentation qui me précède, et, venue de nulle part, j'ai l'image de mon collier. Comme une nécessité de l'avoir avec moi pour cette présentation. Je dois même le porter.

Je cours le chercher à la pause et m'installe devant le groupe, le collier déposé devant moi. Je n'ai pas préparé mon exposé oral, c'est une improvisation avec support théorique de mon power point exposé en toile de fond. Je me lance, et suis mon intuition de présenter mon collier. J'exprime le contexte de sa confection. J'explique le sens que ce collier a pour moi, dans mon sujet de recherche, le lien migratoire entre la France et le Québec, le lien qu'il noue avec mon pays de cœur, fil rouge pour ne pas me perdre et pour réconcilier la française et la québécoise. J'explique, mais vite. Très vite même. Au fur et à mesure, je me sens stupide d'exposer mon grigri au groupe. Comme si cette introduction n'avait pas toute sa place dans le contenu rationnel de mon exposé. Trente seconde pour ritualiser cette présentation. Trente secondes à peine, me sentant au fur et à mesure un peu plus immature à présenter un collier en laine et en papier comme support de mon projet de maîtrise. Alors je passe mon collier autour de mon cou, tel un rituel, et j'en viens au contenu théorique de ma recherche.

La nuit précédente, une idée a émergé : rajouter une photo de bernaches ainsi que la chanson « Les oies sauvages » de Mes Aïeux, chanson parue lors du mouvement de grève étudiante, en ce printemps 2012. La première fois que j'ai écouté cette chanson, j'avais les larmes aux yeux devant la beauté de ce peuple qui se soulève et marche pacifiquement et joyeusement, pour défendre ses valeurs, ses droits, ses libertés. Et les nôtres. Et les miennes. J'ai pleuré devant ce peuple que j'ai choisi, pleuré devant une telle implication, pleuré devant ma peur de m'engager dans ce mouvement social. J'ai pleuré et me suis promis de participer aux prochaines manifestations nationales, promesse tenue grâce au soutien de mes amies.

Alors lorsque vint l'idée d'ajouter la vidéo des Oies sauvages, cela portait pour moi un double sens : rappeler le thème de la migration des oies énoncé dans la chanson comme analogie à ma propre migration; et exposer mon appartenance au Québec, pays choisi, terre d'accueil, pays de cœur, mon identité québécoise. La photo apparaît comme première

image de mon power point, en –dessous du titre actuel de ma maîtrise. La vidéo clôture la présentation. Comme un point d'appui, qui me semble parfois long, et que, plus d'une fois, j'ai le goût de couper court. Mais la chanson est bien trop belle, trop touchante pour que je la coupe, et ce moment de silence musical important pour me déposer à l'issue de ma présentation. J'assume plus ou moins de consacrer ces trois minutes de mon temps de présentation pour une vidéo. J'assume que peut-être cela manque de pertinence. Je verrai bien, l'image s'est imposée à moi. J'ai suivi mon intuition.

Dans cette façon d'introduire et de clôturer ma présentation, je n'ai pas vu à quel point le langage métaphorique et analogique était fort. J'ai suivi mes élans, les images que j'ai eues. Et les retours qui m'ont été fait m'ont permis de prendre conscience de l'importance de ces deux éléments bien plus que la partie très rationnelle et théorique de mon exposé. J'ai été surprise puisque j'avais peur en vivant ces moments très concrets, ces moments où j'affichais pleinement ma vulnérabilité, ces moments où je parlais avec mon cœur, qu'ils ne paraissent des moments impertinents et infantiles.

2. Un voyage de confirmation de mes nouveautés

a. Une arrivée en contrastes

Finalement, j'arrive en France, comme si je n'étais jamais partie. Les rencontres avec mes parents et mes amis me clairoignent le même refrain « il me semble que l'on s'est vu hier! ».

J'erre dans un no man's land d'imperception de moi-même et de ma réalité. Plongée dans mon ancienne vie, dans ma chambre de jeune fille, dans le Grenoble où j'ai grandi, le Québec me semble alors un rêve lointain. Un magnifique rêve, mais un rêve cependant.

Je n'arrive pas à sentir la réalité de ma vie québécoise sur ma terre d'origine. Je vis un sentiment de perte d'identité. Ici, je ne suis plus française, je ne suis plus québécoise. Je n'ai de sentiment d'appartenance pour nulle part. Je ne sens tout bêtement plus rien.

Je suis en standby, en point d'appui, stable, très stable dans ma posture et goûtant aux longues heures de route en solo, comme moments privilégiés de solitude et de retour vers

moi, de rencontre avec moi. Enfin la solitude comme alliée de mon identité, comme moment d'arrêt et d'observation, d'introspection.

Peut-être est-ce le contraste entre l'attente que ce voyage viendrait m'ébranler violemment et le naturel avec lequel cela se passe, en relative douceur, anesthésiée de mes sensations et forte de mes apprentissages et des outils acquis ces quatre dernières années qui me fait flotter dans cette perte de réalité? Je souhaitais rassembler ma française et ma québécoise, et pourtant, ici je ne sens plus ce désir, ni l'une ou l'autre de mes identités. J'ai de la peine à savoir qui je suis aujourd'hui, sur cette terre de mes aïeux, loin de chez moi. Et même de la difficulté à m'identifier comme étant moi-même.

Pas d'émotion. Pas de joie de retrouver mon entourage; pas de peine d'être loin de chez moi, pas d'excitation ou d'appréhension de mon voyage. Rien. Je perds même mon accent québécois, et les gens me le font remarquer. Cela m'attriste, dans une confirmation de l'impression de perdre une partie de moi.

Il me faudra un stage de psychopédagogie perceptive avec Danis Bois, des retrouvailles avec une partie de ma communauté québécoise psychosociale et sensible, et quelques traitements de somato-psychopédagogie pour retrouver un axe corporel, et l'accès à mon cœur.

Ce stage me donne aussi l'occasion de faire un entretien d'explicitation, dont les résultats m'amèneront à découvrir que mon mépris pour les traits généraux des français me vient certainement de mon père.

b. Mimétisme paternel

En effet, depuis mon immigration au Québec s'est réveillé en moi un certain mépris des français. J'entends par là des croyances générales sur leur fonctionnement : le manque de respect, des gens jamais satisfaits de rien, toujours en train de râler, le jugement permanent déchiffrable dans le regard de l'autre et avant tout retourné contre soi-même qui me faisait me sentir insignifiante et inutile, l'orgueil, cette façon de toujours penser qu'ils connaissent tout et mieux que tout le monde, cette façon de se croire supérieurs aux autres même là où ils pêchent, la quête de performance traduite par la hiérarchie omniprésente

dans les relations professionnelles, sociales, humaines. Un ensemble de choses qui me déplaisent, m'énervent.

Je me suis observée plusieurs fois, au cours des dernières années, au contact de groupes de touristes français, avoir honte de l'être moi-même et à espérer fort que personne ne soupçonnerait mon identité. Pourvu que les gens m'identifient à une québécoise!

Pourtant, je suis consciente que tous les français ne sont pas comme cela. Et mes liens au Québec en sont la preuve : une bonne partie de mes amis sont originaires de France!

Alors me voici dans mon pays natal, pour deux mois. Dans un projet de rassemblement de mes deux identités, celle d'origine et celle de cœur. Malheureusement, ici, je ne sens plus de désir à retrouver et à accueillir mon identité française. Il subsiste quelque part en moi une répulsion de ce peuple auquel je ne m'identifie pas, ou plus si je ne m'y suis jamais identifiée. Je réfléchis. Qu'est-ce qui fait que je réagis tellement contre ces comportements? Ai-je peur que d'autres m'attribuent ces qualificatifs seulement parce que je suis française, sans voir en moi ma propre manière d'être et de faire? Est-ce que je porte en moi ces comportements? Comment puis-je ne pas faire de généralités avec ce qui n'existe que chez une partie de la population française, et certainement aussi, dans une certaine mesure, dans d'autres nationalités?

On me questionne à ce sujet, m'amène à réfléchir et à décrire ce que je sens dans mes deux identités. Petit à petit, je prends conscience que dans ce rejet du français, je reproduis le rejet et surtout la critique du peuple de l'hexagone dont mon père a toujours fait sienne. Je revois, et j'entends encore, mon père désapprouver les politiciens, les personnes soutenant une cause, les journalistes, ses parents, ses beaux-parents, ses collègues, ses patrons, son entreprise... Mon père qui m'a toujours encouragé dans mon processus d'immigration, parce que *« de toutes manières, la France est finie. Lorsqu'il n'y aura plus de pain, ce sera la guerre. Tu es bien mieux au Québec. La France, c'est ton passé, et sauf ta famille, ton passé tu peux le laisser derrière toi. Le Québec est ton présent et ton avenir. »*

Cela d'un père 100% français, né à Paris, qui se considère plus Savoyard que Français, du fait de ses origines savoyardes.

J'ai beaucoup de chance d'être soutenue dans ma décision d'expatriation. Mais comment puis-je seulement apprécier mon identité française et accepter même de l'être dans ce contexte-là?

Pendant que j'écris, il m'apparaît aussi ma reproduction de certains comportements de colère, de réactivité et de rigidité de mon père. J'ai expérimenté durant ma première année d'intervention auprès des enfants, mes cris à leur égard lorsqu'ils n'écoutaient pas ou ne respectaient pas les consignes. Je me voyais reproduire l'irritabilité paternelle.

À force de remise en question, d'études en shiatsu, en psychosociologie, en psychopédagogie perceptive, j'ai tranquillement changé ma façon de faire. Surtout à la recherche de douceur et d'un prendre soin de moi, et à travers moi, des enfants.

Quelques jours avant cet entretien d'explicitation, j'ai pu m'observer réagir très calmement face à un automobiliste passé proche de nous causer un grave accident, là où j'aurais exploser de colère, de peur et d'insultes quatre ans plus tôt.

Il me semble avoir réitéré pendant longtemps des comportements qui ne m'appartenaient pas, par mimétisme inconscient, le rejetant chez les autres et tout particulièrement chez mon père. Je ne comprenais pas que, dans ma critique du français, il y avait des traits de caractère abhorrés chez mon père, et donc, chez moi-même.

Je ne peux lui reprocher cela, parce que peut-être n'a-t-il pas conscience de cette transmission d'un mépris de notre nation natale.

Mais à partir du moment où je m'aperçois enfin de la reproduction d'un comportement qui ne m'appartient pas, puis-je m'en détacher? Et comment?

Je n'ai aucune obligation de me sentir française, mais puis-je au moins accepter le fait que je le suis? Et que ce n'est pas une tare? Les valeurs françaises m'ont aussi construites et m'ont peut-être données la force d'écouter et de suivre l'élan qui poussait en moi de m'expatrier au Québec. Comme l'écrit Fernand Dumont dans *Récit d'une émigration* (éd. Boréal, 1997, p142) « le passé d'une société, comme celui des personnes, est à double signification; il nous lègue des empêchements dont on doit se libérer; il est aussi un héritage de valeurs à investir dans l'avenir ».

Peut-être que, sans me sentir française, je peux devenir fière d'avoir grandi dans ce pays, d'y avoir ma famille et d'y retourner en vacances?

Peut-être que je peux chanter les louanges de la France, mettre en valeur ses bons côtés à l'image de ce que je fais avec ma patrie d'accueil, tout en restant consciente des réalités non isolées de chacun de mes pays. Il y a du bon et du mauvais dans chacune d'elles. Je suis métissée de deux cultures et de leurs valeurs, de leur originalité et de leurs croyances.

À moi d'en tirer le meilleur et d'y porter un regard positif et bienveillant.

3. Questionnements

À ce stade de ma recherche, je me pose plusieurs questions.

En quoi le fait de changer de pays, de liens, d'environnement géographique, physique, affectif, psychique, cognitif, me permet-il d'accéder à une plus grande conscience de moi, à un nouveau sentiment d'être et d'exister, à un nouveau sentiment de vivre? Et donc à une identité plus définie? Cela me donne-t-il la permission de déconstruire mes enfermements, mes valeurs et mes croyances transmises par mon milieu d'origine pour en conserver seulement celles qui me conviennent? Y trouverais-je la liberté de m'expérimenter différemment, loin de mon contexte naturellement acquis? Suis-je qui j'étais en France, ou est-ce seulement la somme des comportements absorbés ne m'appartenant guère? Et alors dans ce cas-là, qui suis-je à l'intérieur de moi?

D'où vient ce sentiment d'appartenance au Québec et ce sentiment récurrent de non appartenance à la France? Ai-je besoin de relier les deux identités qui vivent en moi? Ou seulement de les accueillir?

Pourtant, il y a peu, je me suis sentie fière d'être française. Cela dans un contexte de crise mondiale : les peuples du Moyen Orient se révoltent, se soulèvent. Je m'informe peu, je ne connais pas les tenants et les aboutissants de ce qui s'y passe. Mais je sais qu'ils se soulèvent et se battent pour leurs libertés. Puis c'est au tour des québécois.

Pendant ce temps-là se préparent les élections présidentielles en France. J'ai le droit de voter, je recommence à m'informer sur le développement politique, je lis, je regarde les nouvelles, les débats politiques qui me fatiguent dès que j'entends l'un ou l'autre des protagonistes parler. Citoyenne et responsable, je m'en vais voter fièrement à l'ouverture des bureaux de vote de Montréal. Je suis fière à ce moment-là d'être française, mais surtout fière de voir le nombre de jeunes français déjà présents pour effectuer leur devoir. Pourtant, je ne vis pas en France, et je ne compte pas retourner y vivre, même si je ne sais pas ce que l'avenir me réserve. Mais je souhaite voter, pour ma famille et pour mes amis, pour le peuple français, pour que les cinq prochaines années soient différentes et porteuses d'espoir bien plus que les cinq dernières.

4. Reconquérir mon passé pour m'identifier

Un voyage sur les traces de mon enfance et de mon adolescence, à travers ma ville natale, en visite chez des amis, puis une promenade dans Grenoble en compagnie d'une amie québécoise, me permettront de recouvrer mon sentiment d'appartenance au Québec. Je ne fais rien pour cela, ou plutôt, je me laisse faire. Avec la conscience que d'avoir retourné à mon père ce qui lui appartient et d'avoir donc la possibilité de m'en affranchir. Je peux dès lors commencer à apprécier les moments passés en France sans les juger ni les comparer au Québec en permanence. Un pèlerinage dans ma vie d'avant qui me donne la possibilité de me mettre dans ma vie actuelle, la rendre réelle au cœur de ma vie passée. Comme l'écrit Christiane Singer (Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi? Albin Michel 2001, p101) « Dans cette vision modifiée, dans ce passage de la réalité au réel, ma vie, ce lieu hanté par les représentations d'une époque, les jugements, les échecs, les blessures, devient peu à peu un lieu de transmutation, un lieu alchimique d'où part dans toutes les directions « l'information » (au sens de ce mot en homéopathie) d'une autre manière d'être au monde. »

Avant de m'envoler pour la France, j'ai eu mes grands-parents paternels au téléphone. Cette conversation se veut rare, exceptionnelle du fait de l'éloignement géographique et affectif de notre lien, mais elle m'a permis deux choses.

La première, d'exprimer clairement et en douceur à ma grand-mère que je ne participerai pas à la relation houleuse qu'elle et mon père entretiennent. Énoncé que je n'aurai jamais été capable de lui dire il y a quelques années, puisque je me sentais incapable de m'exprimer oralement sur mes besoins et mes sentiments, et puisque mon lien à ma grand-mère était quasiment inexistant.

La seconde, de confirmer un souvenir remonté lors d'un retour de Rimouski et confié quatre ans plus tôt, à l'aube de mon émigration au Québec : environ soixante ans auparavant, mes grands-parents ont essayé d'émigrer au Canada, sans y parvenir. Ils n'avaient pas vérifié leurs passeports, l'ambassade leur a rendu fermé en leur refusant le visa pour une nouvelle vie. Ils ne se sont pas posés de questions et sont repartis têtes baissées dans leur vie française. Rêve avorté.

Je roule vers l'ouest sur les routes de mon Québec de cœur, sur la 132, coucher de soleil en toile de fond, et je comprends alors que mon immigration n'est que le reflet et la réalisation inconsciente du rêve de mes grands-parents. Moi qui me pensais si peu signifiante pour eux, voilà que je deviens la petite fille vivant l'expérience qu'ils n'ont pu vivre.

5. L'immigration, un projet de vie

« Si je remonte encore plus haut dans mon histoire jusqu'à mon séjour à l'intérieur de ma mère, je crois retrouver cette même qualité primordiale de présence : être – sans avoir à se justifier de sa présence, être – sans que personne n'exige rien de vous, être – participer à l'être sans avoir à commenter quoi que ce soit! »

Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?
Christiane Singer, Albin Michel 2001, p. 141

Le 8 novembre 2008, j'ai émigré au Québec. Fruit d'un processus de deux séjours précédents mon choix et d'une année de préparation, j'ai foulé le territoire canadien pour la première fois en tant que résidente permanente. Je venais me construire une nouvelle vie, en quête de moi-même, d'un sens à mon existence, d'une vie passionnée et passionnante,

de liens profonds et enrichissants, en quête de la liberté acquise lors de mes deux précédents séjours. J'arrivais avec le projet de m'installer, de faire ma vie sur un nouveau territoire, que j'aurai choisi avec cœur. J'ai quitté ce jour-là la petite fille dont la grande peur était de s'engager dans sa vie, de partir vers l'inconnu et de quitter ceux qu'elle aime, poussée par une certitude que ma vie m'attendait ailleurs que là où je me trouvais, ailleurs qu'à Lyon ou Grenoble, ailleurs que n'importe où en France.

À l'époque, j'avais 23 ans. Cela faisait un an que je vivais seule à Lyon. Mon premier appartement, mon premier emploi. Une année d'autonomie et de solitude. Une année riche d'expériences professionnelles. Une année d'aller-retour chez mes parents, souhaitant profiter au maximum de leur présence avant mon émigration, coupable de les quitter pour aller vivre à 6000km, incapable de m'impliquer dans ma vie lyonnaise. Je ne créais aucun lien dans cette ville transitoire, je vivais seulement de ma routine, auto, boulot, vélo, dodo. Et d'une grande solitude. Une année durant laquelle j'ai passé des heures à préparer mon immigration au Canada, à lire des dizaines de documents informatifs sur la vie au Québec et de blogs d'expériences d'immigration de français outre-Atlantique. J'ai rêvé. J'ai eu peur de me tromper, de ne pas aimer la vie québécoise, d'échouer. Mais j'ai eu aussi la grande chance d'être appuyée dans mon projet par ma famille et mes amis sans qui je ne l'aurais certainement pas accompli.

a. L'immigration, un chemin vers la liberté

2005. Après avoir passé trois magnifiques semaines de vacances dans la Belle Province, je fais une demande de stage international auprès de ma faculté, en Activités Physiques Adaptées (APA). J'ai pour ce projet deux objectifs : le premier de réaliser mes deux stages de fin de maîtrise à Montréal à l'automne 2006; le second d'expérimenter la vie quotidienne au Québec afin de voir si je m'y sentirais bien pour une éventuelle immigration.

Je suis acceptée, j'obtiens une bourse du Conseil Régional Rhône-Alpes. En Octobre 2006, je débarque à Montréal. Perdue, un peu. Le premier jour est chaotique, mais je suis accueillie par une amie québécoise avec laquelle je partage mon cursus universitaire, et, à Montréal, ma chambre.

J'ai aussi la chance d'être chaleureusement accueillie dans mes deux stages, accompagnée par mes agents de stage et en même temps amenée à donner le meilleur de moi et de développer mon autonomie professionnelle. Un lien fort avec

eux, des gens ouverts souhaitant me faire découvrir leur province, et curieux de comprendre ce qui m'attire ici.

Je trouve à mon quotidien montréalais un certain goût de liberté de vivre. Vivre sans devoir rendre de compte à personne. Vivre sans avoir peur du jugement d'autrui. Organiser ma journée à ma guise parce que je n'ai aucune obligation à remplir. Je suis en complète autonomie, responsable de moi-même.

Comme je ne connais qu'une seule personne, je n'ai pas le choix de me tourner vers les autres, d'aller de l'avant pour briser ma solitude. Je fais de belles rencontres au hasard d'une rue, d'un pont, d'un covoiturage. Je me sens solidaire d'autres étudiants étrangers, je partage avec eux mes découvertes.

Je suis seule dans ce grand pays, dans cette ville immense, et pourtant, jamais je ne m'ennuie, jamais je ne suis isolée. Parfois nostalgique des avions qui passent au-dessus de ma tête, je me sens moi, à ma place, pleinement vivante et épanouie, bien dans mon corps, légère.

Trois mois après mon retour en France ma mère me nomme au détour d'une conversation : « *Ingrid, tu es toute terne. Tu étais tellement épanouie, lumineuse en rentrant du Québec. Et maintenant, tu es toute terne.* » C'est vrai. Depuis mon retour de Montréal, je me sens à nouveau enfermée dans une lourdeur généralisée : dans mon corps, dans ma tête, dans mon cœur. Je suis fatiguée et me sens absorbée par l'accélération de mon quotidien, de mes vieilles habitudes, de ma vie familiale chez mes parents. Ce moment-là est révélateur d'une idée qui me trotte depuis un an et demi dans la tête : immigrer au Québec. J'en parle avec mes parents. Me renseigne sur les démarches à suivre, le temps et l'argent nécessaires pour faire les papiers. J'ai peur. Tout quitter. Tout recommencer. Toute seule.

Je termine ma maîtrise en Activités Physiques Adaptées (APA) puis trouve tout de suite un emploi à Lyon d'une durée de deux ans.

Deux ans. Le temps qu'il me faut pour obtenir la résidence permanente, passeport de liberté vers mon nouveau pays.

Je vois ce premier contrat à durée déterminée comme un signe que je dois envoyer mon dossier de demande d'immigration. Voilà enfin un projet motivant, un fil de vie, un axe me permettant de m'engager entièrement. Ce projet alimentera le fil de mes pensées pendant un an et demi.

Je déménage donc à Lyon pour réaliser ce contrat de travail. De bons débuts, puis tout doucement, je me sens angoissée par la présence caractérielle et impulsive de mon patron.

Je rentre toutes les fins de semaines à Grenoble, partagée entre le goût de voir ma famille et celui de voir mes amis. Je me sens toujours coupable de ne pas passer tout mon temps libre avec ma famille avant mon départ pour le Québec. Je me

permets difficilement de visiter mes grands-parents à Paris, mes amis à Hyères, ou tout simplement de découvrir Lyon plutôt que mes parents.

À chaque étape de franchie dans mon processus d'immigration, je suis un peu plus heureuse et excitée de cette nouvelle vie, et en même temps, une angoisse de plus en plus profonde s'installe. Vais-je arriver à sauter le pas? Vais-je réussir à m'intégrer? Vais-je me plaire dans ce pays? Arriverais-je à vivre loin de ma famille? Vais-je trouver un emploi qui me plaira? Vais-je être assez forte pour aller de l'avant, être ouverte, reconstruire ma vie, me faire de nouveaux amis?

Je suis immergée dans ces nombreux questionnements, tout en m'enfermant dans la solitude et le sentiment d'être insignifiante pour mes amis français. Je ne me sens en accord avec personne, incomprise, incapable de me sentir bien avec eux. Cela n'est pas vraiment nouveau, c'est un sentiment bien connu lors de mon enfance et de mon adolescence, qui s'accentue les mois précédents mon départ.

Mon projet québécois devient le seul intérêt de ma vie qui me semble monotone et que je mets en suspens. Je blinde mon cœur pour ne pas avoir à trop souffrir de partir. J'ai peur, immensément peur de me sentir toujours aussi seule là-bas.

Comme un cadeau d'anniversaire arrivant un peu en retard, je reçois le 17 juillet 2008 la confirmation de mon visa de résidente permanente. C'est une joie immense au fond de mon cœur. J'ai mené mon projet à son terme. Je suis profondément heureuse, excitée. Je saute de joie à cette réponse positive, écris à mes amis avec le goût de partager mon bonheur.

Mais je suis vite déçue, en colère par le peu de réponses, et triste de ces amitiés sans reliance et vides de sens.

Je me sens aussi très vite envahie par une immense peur.

La peur de ne pas me plaire au Québec et de rentrer en France, devant faire face à ce que je considérerais, à ce moment-là, comme un échec.

La peur de quitter ma famille et, même si peu d'entre eux sont présents dans ma vie, mes amis. La peur de devoir m'adapter à un nouveau système, de réaliser toutes les démarches administratives seule, de me sentir perdue. J'ai peur de fuir une vie qui ne me convient pas tout à fait. Mais si je fuis, je ne sais pas vraiment quoi. Peut-être la peur de ne pas avancer et de m'éteindre à petit feu si je reste ici? Je me sens poussée par un élan intérieur, une force de réaliser cette expatriation. Et pour une fois, je fonce et m'appuie sur ma famille pour m'aider à franchir le cap.

Je n'ai pourtant rien à perdre : un emploi dans lequel je suis stressée par la présence de mon patron, pas d'amoureux, pas de projet particulier et une intuition forte qu'en France mon avenir est impossible.

Ici, il me semble que l'image que les gens ont de moi ne me permet pas de me transformer. Je ne peux voler de mes propres ailes, car je n'ai, à cette époque, aucun outil pour le faire, ni les conditions, ni même la conscience de cette nécessité de me rapprocher de moi. Je sais seulement que les mois passés au Québec ont été

épanouissants et riches d'une ouverture et d'une liberté que je ne m'autorise pas en France. Je dois tout simplement partir pour essayer de retrouver cette sensation de bien-être, d'être bien, d'être vivante.

J'ai quatre mois pour démissionner, déménager mes affaires chez mes parents et préparer mon départ. Je vois le Québec partout : Pascal Picard chante à la radio, les films montrent des acteurs québécois, *L'Express Magazine* et *Géo* font des reportages sur l'immigration au Canada et particulièrement au Québec. Toutes les personnes que je rencontre (l'agent de la SNCF, la postière, le banquier...), tous me disent combien j'ai de la chance de déménager au Québec, de changer de vie. Oui mais ma chance, je me la donne!

Je me sais chanceuse d'avoir une famille qui m'encourage à accomplir mon rêve, mon projet, si difficile que ce soit pour eux de me voir partir à 6000 km.

Une semaine avant le jour J, je réunis mes amis d'horizons si diversifiés pour fêter mon départ. Je ne me sens pas à l'aise. Je ne sais pas me fêter, me mettre en avant, animer une soirée pour moi. Je ne trouve pas le lieu commun de partage entre tous mes amis. Ils sont tous si différents. Ils me ramènent chacun à des étapes de ma vie : mon enfance, le collège, l'université, la gymnastique, les camps de vacances...comme différentes parts de mon identité ou de ma personnalité.

Je suis heureuse de les voir tous là et pourtant je n'arrive pas à apprécier la soirée, à recevoir leur amitié. Je me coupe de toute sensation, mange à profusion, m'isole dans ma solitude, fidèle compagne, au milieu de tous mes amis. Je me sens seule et triste, pas à ma place. J'ai l'impression que tout le monde s'ennuie, mal à l'aise et pas intéressé à rencontrer l'autre.

Le départ approche irrémédiablement. J'ai beaucoup de difficultés à réaliser que je pars pour me construire une nouvelle vie, pour ne peut-être jamais revenir. Je me connais. Ma peur augmente à la vue de la réalisation de mes projets les plus fous et les plus désirés.

Je sais à quel point je suis obligée de franchir ce pas, pour ne pas avoir à le regretter plus tard. Je mesure ce que je laisse en France, sans savoir vraiment ce que je vais gagner au Québec. Je me rassure par le fait que, dans tous les cas, je ressortirai grandie et enrichie d'une très belle expérience, qu'elle doive perdurer ou prématurément se terminer. Le départ me semble irréel. Je suis vide. Je ne ressens plus rien. L'excitation est retombée. Je voudrais la retrouver ainsi que cette joie profonde et ce bien-être qui m'habitaient encore quelques mois plus tôt quand j'entendais parler du Québec. Et être certaine que mon choix est le bon.

Le 8 novembre 2008, je m'envole pour le Québec. Ma famille au complet et deux de mes amis m'ont accompagnée à l'aéroport. J'ai le ventre en vrac, 64kg (mon propre poids) de bagages condensés au mieux dans les sacs de parapente de mon père associant les vêtements aux quelques objets de décoration nécessaire à me sentir bien chez moi, le plus vite possible.

Les au revoir sont moins douloureux que ce que j'imaginai. Je n'en suis pas consciente à l'époque, mais coupée de moi et de mes émotions, ce n'est pas si étonnant.

Assise dans l'avion, je ressens un grand vide. Et maintenant, qu'est-ce que je fais? J'ai mené à bien mon projet, qu'est-ce que je fais maintenant??? Je dois trouver l'énergie de rechercher un emploi, un appartement, mais je me sens vide, inanimée, plongée dans une grande lassitude. Je suis logée chez une personne qui ne m'apprécie pas beaucoup et chez qui je me sens de trop. Je passe le plus clair de mon temps accrochée à internet pour discuter avec ma famille et mes amis. Trouver une reliance dans la solitude que je vis, même si cela doit se faire à 6000km.

Puis je trouve un appartement, un emploi temporaire. Tout commence à s'installer. Je réalise que si je veux avancer, je dois me trouver de nouveaux projets. Je cherche une matière que je pourrais étudier, moi qui ai toujours voulu poursuivre mes études. Quoi de mieux que les études pour faire de nouvelles connaissances, m'intégrer et sortir de mon isolement.

Je découvre un peu par hasard le shiatsu. Ou plutôt, le shiatsu me choisit, un soir de janvier 2009. Parce que je me rends compte que ce que je fais spontanément comme massage depuis une dizaine d'années s'apparente bien plus au shiatsu qu'au suédois comme je l'avais imaginé.

Deux années d'études en perspective, qui m'assurent un projet, un axe de vie, un lieu où je sens en moi la vie, et qui correspond à ce que j'ai toujours aimé faire : déposer mes mains sur quelqu'un et lui donner des outils pour être acteur de sa vie. Mon cours de shiatsu m'offre aussi de rencontrer de nouveaux amis. Je me sens acceptée et accueillie telle que je suis, avec mes forces et mes faiblesses, mes fragilités, mon caractère. Une amitié profonde qui me porte à donner le meilleur de moi-même et à m'accepter dans tout ce que je suis.

Parallèlement à mes cours, je trouve un nouvel emploi, en lien avec mes compétences. Et dans mes collègues, je me lie d'amitié avec Domitille, une femme devenue depuis ma sœur de cœur, mon alliée, ma *comadre*, comme le nommerait Clarissa Pinkola Estès (*La danse des grands-mères*).

Je commence enfin à me sentir bien dans ma nouvelle vie. Je trouve des repères, des ancrages.

Je retrouve une vie sociale, partage mes avancées, mes peurs, mes doutes avec mes nouveaux alliés.

Et puis je retrouve mes vieux démons. Immergée dans un groupe de relation d'aide, je ne me sens pas le droit de pleurer, ou d'être triste car je trouve mon histoire de vie très banale par rapport à ceux de mes collègues qui nous racontent leurs traumatismes. Je me trouve insignifiante, j'ai peur que l'on me trouve

immature et inintéressante du fait de mon jeune âge. Je m'isole parce que je ne parviens pas à entrer en contact avec les gens, ni ne sais comment le faire. Je suis alors incapable de leur partager mon besoin de créer des relations d'amitiés avec eux. Je me sens imposteur, pas à ma place.

Au printemps de cette première année d'immigration, mes parents viennent me visiter. Je m'impose des contraintes, me donne moins de temps pour ma vie. Je plonge dans un paradoxe culpabilisant : soit je suis « égoïste », je vis pour moi et me tiens moins longtemps auprès de mes parents, soit je leur accorde toute mon attention au risque de m'oublier et de me perdre complètement. Être avec eux tout en restant dans ma vie, avec moi, je ne sais pas encore faire cela.

En juin, je me sens enfin chez moi au Québec. Pas tout à fait d'ici, plus tout à fait de là-bas. Je ne souhaite plus rentrer en France. J'angoisse mon futur voyage là-bas le mois suivant pour fêter les trente ans de mon frère. J'ai peur qu'à nouveau s'ouvre en moi la dualité : la France ou le Québec?

Mais en France, je me sens vite mal à l'aise. Je retrouve le sentiment de ne pas être à ma place, je vis un retour en arrière, j'ai l'impression d'avoir rêvé le Québec. Le contact aux gens que je trouve stressés et irrespectueux m'agresse.

Ce sera finalement un voyage révélateur de tout le chemin parcouru en huit mois, un voyage qui me confirmera mon choix de vie au Québec.

Cet été-là, je travaille dans un Centre de la Petite Enfance et j'entends les enfants et leur éducatrice chanter *Ani'qu ne'chawu'nani*, *Ani Couni Chaounani*. Je suis surprise d'entendre cette berceuse, souvenir de mon enfance. Ma mère me la chantait lorsque j'étais enfant. Seulement à moi, pas à mon frère, ni à ma sœur. J'ose demander d'où vient cette chanson. C'est une prière amérindienne iroquoise, peuple d'Amérique du Nord, vivant aujourd'hui en Ontario, au Wisconsin, au Québec et en Oklahoma. Une petite minorité parle encore l'un des langages iroquois dont une partie à Kahnawake, au sud de Montréal. Jamais en France je ne l'avais entendue d'une autre bouche que de celle de ma mère. Il m'aura fallu traverser l'Atlantique pour apprendre l'origine de cette chanson, connue apparemment de nombreuses personnes. Elle n'est pas seulement amérindienne, elle vient du nord-est de l'Amérique, de ma terre d'accueil. En apprenant cela, j'ai le sentiment que ma mère m'a transmis inconsciemment le goût de ce pays qui est aujourd'hui le mien.

À l'image du jour où, en 1995, mes parents sont revenus d'un voyage touristique au Québec avec les coordonnées d'un correspondant comme cadeau pour moi, le fils d'une famille avec laquelle ils se sont liés d'amitié. J'ai communiqué avec lui pendant deux années, entretenant le doux rêve de découvrir un jour son pays.

Ces souvenirs remontent à ma mémoire au fil des ans de mon immigration. À chaque fois, il me semble que j'avais le Québec dans le corps et dans le cœur bien avant de penser à y vivre. Comme si l'on m'aurait ancré la Belle Province

profondément dans la peau, un élan de cœur, un sentiment d'appartenance qui fait aujourd'hui sens avec l'histoire familiale.

Un an plus tard, je me laisse entraîner à Rimouski pour un colloque international des pratiques relationnelles *Identité, altérité, réciprocité : articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation* par mon amie Domitille. Je résiste un peu, j'ai peur de la déranger, de ne pas trouver ma place, d'être insignifiante, inintéressante. Je ne connais personne, ni le milieu; elle y a toute une communauté importante pour sa vie, et dont j'entends parler depuis deux ans. Je lui exprime mes peurs. Elle les entend et je me sens rassurée. Elle sera là, présente pour moi, tout en s'autorisant à partager des moments d'intimité avec ses amis.

Je découvre à Rimouski un nouvel univers que j'admire et envie mais que je n'imagine pas devenir mien. Un univers dans lequel les gens prennent soin d'eux et apprennent à prendre soin du lien, de la réciprocité, de l'altérité. Un nouveau discours, plus proche de l'humanité que chacun porte en soi, plus proche de moi. Je suis profondément touchée par les conférences et les personnes qui les animent. Je les trouve belles, vivantes, humaines, riches de leurs recherches, reliées, authentiques.

Je passe quatre jours initiateurs qui m'ouvriront la possibilité de m'inscrire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales l'automne suivant.

L'idée germe en moi, et j'accepte enfin que j'ai droit à cette place, qu'elle est pertinente dans ma vie, dans ma quête de moi, dans ma quête de sens, dans ma quête d'humanité.

Je décide de faire confiance à la vie :

« Qui que tu sois et quoi que tu fasses, lorsque tu veux vraiment quelque chose, c'est que ce désir est né dans l'Âme de l'Univers. C'est ta mission sur Terre. [...] Accomplir sa Légende Personnelle est la seule et unique obligation des hommes. Tout n'est qu'une seule chose. Et quand tu veux quelque chose, tout l'Univers conspire à te permettre de réaliser ton désir. » (L'Alchimiste, Paulo Coelho, Castor Poche Flammarion, 1996, p36)

Alors si je dois m'inscrire dans ce processus, tout convergera en ce sens. Après vérification, les fins de semaines de maîtrise s'insèrent parfaitement entre celles de la fin de mon cours de shiatsu. Ma demande est acceptée. Mon employeur accepte également que je m'absente un vendredi par mois environ. Je serai donc étudiante à la maîtrise dès le mois de septembre, en compagnie de ma chère amie Domitille.

Au cours de l'été, mon amie Julie m'offre un livre *Maigrir sans régime*, Jean-Philippe Zermati, qui me rejoint parfaitement dans mes conflits incessants avec la nourriture, avec mon corps que je n'aime pas, que je trouve trop gros. J'apprends qu'il existe une autre manière de manger, beaucoup plus naturelle, en lien avec tout ce que j'apprends en shiatsu et en psychopédagogie perceptive : écouter ma faim,

écouter ma satiété, écouter mes envies, me respecter. Et surtout faire confiance à mon corps, parce qu'il possède les réponses.

Je commence ma rééducation à l'alimentation et à travers cela ma rééducation de mon regard sur moi-même. Au fil des fins de semaine de maîtrise, je découvre même que plus loin que l'alimentation elle-même et l'éducation qui s'y rapporte, c'est tout mon rapport à la culpabilité, au plaisir, à la petite fille qui cherche à bien faire, à répondre aux attentes de tout le monde, à respecter les normes physiques, esthétiques, générationnelles, qui m'enferment dans une part de moi dont je ne veux plus. Je découvre enfin ce qui depuis si longtemps pousse à l'intérieur de moi, la femme authentique qui cherche à se révéler dans toute sa vulnérabilité, toute sa vérité. Celle qui veut vivre pour elle, en elle, proche d'elle et se relier aux autres avec tout l'amour qui vit en elle. Je découvre la difficulté que j'ai à recevoir l'aide, les compliments des autres, et surtout du regard des hommes. Je vois enfin à quel point je me suis coupée de moi pour panser les blessures d'abandon et de solitude, éviter à nouveau la souffrance.

Petit à petit je réapprends à alimenter mon corps physique : je m'autorise à manger ce dont j'ai le goût, je découvre les besoins changeants de mon corps, j'apprends à les écouter, à les accepter et à les satisfaire.

Mais c'est aussi tous mes comportements que je transforme. Je redécouvre le goût des couleurs, des crayons sur le papier, je m'autorise à dessiner. Je m'interdis de faire du sport si ce n'est pas exclusivement pour répondre au besoin de bouger, au plaisir de bouger. Je commence un atelier de danse, je prends des cours de yoga, de taï-chi, élans présents depuis quelques années mais dont je ne me sentais pas capable. Je découvre dans ces ateliers la petite fille effrontée, la joueuse et la guerrière pacifique Athéna, celle qui s'exprime dans tout son corps, dans tout son cœur, dans toute sa puissance et sa féminité. Je me donne même pour mission de transmettre ces outils aux enfants avec lesquels je travaille, espérant qu'ils grandissent avec une meilleure image de leur corps et plus de liberté de bouger que moi-même.

Je découvre le respect de moi, apprends à agir dans le plaisir, à partir de ce que je souhaite faire, de ce que je désire pour ma vie. Je me responsabilise dans mes actes, je me choisis, je choisis ma vie, dans toute la liberté qui m'est offerte, en me priorisant plutôt que de prioriser les autres. J'apprends à dire ce que je pense aux personnes qui peuvent l'entendre et à apporter de façon diplomate ce que je souhaite énoncer à ceux qui ne peuvent pas entendre. La communication de ce que je vis me semble d'ailleurs primordiale pour valider mon processus de transformation. Elle me permet de me sentir authentique, sincère, honnête, en accord avec moi-même. Je me cherche, je me trouve, j'émerge, je change de regard.

b. Où la migration renouvelle mon identité

Les femmes de mes communautés rimouskoise et montréalaise m'apprennent, par leurs partages, à devenir femme. Je deviens moi, profondément moi, authentiquement moi. Je m'ancre, m'engage et me stabilise dans ma vie. J'apprends à faire confiance à l'intelligence de celle-ci pour les chemins de liberté et de vie vivante qu'elle m'a ouverte.

Finalement, je construis mon identité, dans le sens de la permanence de la conscience de soi. J'apprends à être qui je suis, à devenir qui je deviens.

Je nourris également mon cœur, emplie d'une immense gratitude pour mes guides et mes amis, pour ma vie, infiltrée d'un amour plus grand que moi, plus grand que l'autre, un amour qui s'étend au monde en en même temps qui a encore si peur de se sentir trahie ou déçue.

Avec le temps, j'observe mes mécanismes de défense prêts à se mettre en œuvre dès que la peur apparaît, dès que le risque d'aimer ou d'être aimée s'insinue, dès que le risque d'être découverte se manifeste. Et je m'ouvre. Je vais plus facilement vers l'autre et lui nomme ce qui m'habite. J'exprime même mon embarras, mes peurs. Cela transforme mon lien aux différents membres de ma famille : je m'autonomise, je prends soin de la petite fille et adopte une place d'adulte. Je me tiens debout, dans mon autorité, pour reprendre les propos de Marja Murray (Symposium Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie, octobre 2013). Je décide de prendre soin du lien qui m'unit à chacun d'eux, sans m'occuper du lien qui les unit entre eux. Cela transforme également mon lien à mes amis de France : certains s'estompent, d'autres grandissent dans une nouvelle réciprocité qui nous fait grandir et avancer mutuellement. Et puis je vois mes liens professionnels changer : ma capacité d'écoute, d'accueil et de non-jugement facilitent les confessions de peurs, d'épuisement, et donnent lieu à des échanges et à des transformations individuelles.

Je me suis aperçue cette année, en l'expérimentant, que je pouvais vivre deux sentiments opposés en même temps. Je pouvais être triste d'une rupture, et joyeuse des moments passés avec mes amis. Révolu le temps où la nostalgie envahissait toute mon âme au point de m'isoler du monde et de moi-même. J'ai découvert la non-prédominance! Et si elle existe dans mon cœur, je dois pouvoir la vivre aussi dans mon corps, dans ma tête.

Je considère mon immigration réussie, même si elle est encore récente et certainement pas accomplie.

Nous sommes en permanence nécessaires à la création quotidienne du monde. Nous ne sommes jamais les gardiens d'un accompli mais toujours les cocréateurs d'un devenir.

(Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi? Christiane Singer, Albin Michel 2001, p. 96)

En partant pour le Québec en 2008, jamais je n'aurai pu rêver une si belle migration. Jamais je n'aurai cru que, plus qu'un changement de lieu de vie, elle serait aussi une migration de mon identité, de mon chemin de vie. Une décision me permettant de devenir, me donnant la chance, tous les jours, d'advenir.

Les décisions représentaient seulement le commencement de quelque chose. Quand quelqu'un prenait une décision, il se plongeait en fait dans un courant impétueux qui l'emportait vers une destination qu'il n'avait jamais entrevue, même en rêve, au moment où il avait pris cette décision. (*L'Alchimiste*, Paulo Coelho, Castor Poche Flammarion, 1996, p. 97)

ANNEXE 7
TABLEAUX D'ANALYSE EN MODE ÉCRITURE

Tableau 7 : Analyse en mode écriture du récit d'une immigration

Vécus	Constats	Notes analytiques
A propos du titre du mémoire		
P250 : mon premier titre était <i>La migration comme processus de construction identitaire</i> apparu lors d'un cours en récit autobiographique.	Il a depuis encore évolué vers <i>L'Immigration, un chemin vers la liberté d'être et d'advenir</i> , intégrant l'ancien titre dans ma question de recherche.	
ÊTRE ET DEVENIR		
P271: à Rimouski d'abord, je me sens devenir femme, je me sens devenir moi.	C'est quoi pour moi devenir femme? assumer mon corps et mes formes, assumer mon désir, me permettre de porter des vêtements plus féminins, m'auto-riser à montrer ma vulnérabilité...	Être et devenir. Oui, devenir une femme. Laisser la petite fille grandir. Mais devenir femme, ce n'est pas encore suffisant. Au-delà de cette identité de femme, je souhaite devenir moi-même, le sujet existant à l'intérieur veut exister à l'extérieur. Je veux être en accord avec ce que je ressens au fond de moi, authentique et fidèle à moi-même dans mes pensées et dans mes actes.
Thème : Élaboration d'un projet de vie		
P264 : lorsque je décide d'émigrer, je commence mon premier emploi. Ce ne sera pas facile, mais le projet d'immigration est un dur labeur et une orientation pour ma vie.	On pourrait dater le projet d'immigration au mois de juin 2007. Assurément, il a débuté quelque part lors de mon tout premier voyage au Québec, la découverte de cette province, de ce sentiment d'être à ma place, retrouvé un an plus tard en stage.	Le rêve, l'élaboration, la réalisation d'un projet sont une orientation donnée à sa vie pendant un temps donné. Le projet, réellement porté par celui qui le met en œuvre, occupe une grande place en lui : dans son esprit (pensées, organisation), dans son corps (mises en action, stress, angoisses, excitation), dans son cœur (rêves, joies, peurs...). Cela devient une motivation, une obsession presque, un but concret à atteindre, en oubliant parfois l'importance du processus. Peut-être est-ce d'ailleurs l'importance accordée au résultat qui installe l'individu, après accouchement du projet, dans une sorte de baby blues, un vide si grand que plus rien n'a de sens.
P264 : en obtenant un contrat à durée déterminée de 2 ans, j'y	Administrativement, il commence ici. Et il me porte	

<p>vois le signe que je dois faire ma demande de RP dont la durée est similaire</p>	<p>l'année suivante comme une boussole : un objectif à atteindre, un projet à réaliser, à penser, à rêver. Cela me permet de tenir quand je me sens vraiment mal dans mon emploi : rester pour prendre le temps de préparer mon départ, pour mettre de l'argent de côté.</p>	
<p>P269 : en rêvant de réaliser ma maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je vérifie si les dates ne se juxtaposent pas sur celles de shiatsu. Je me dis que si elles s'insèrent bien les unes avec les autres, c'est que cela est un signe que je dois m'inscrire à la maîtrise.</p>	<p>Mon esprit rationnel m'empêche souvent de croire en ces synchronicités; en même temps, dans mon cœur, j'y crois. Je vois des signes de la vie, la vie qui s'organise pour me donner des réponses, m'autoriser parfois à faire le choix «risqué » parce que je saute dans l'inconnu, mais dans ce qui me tient vraiment à cœur, comme mon immigration, la maîtrise...</p>	
Thème : Peurs et engagement dans le projet :		
<p>P265 : Durant tout le processus menant à la résidence permanente, de multiples peurs m'habitent. Malgré elles, je sens qu'il faut que je réalise ce projet. Je suis l'expression : « il vaut mieux avoir des remords que des regrets », et je ne veux surtout</p>	<p>Il y a aussi la peur de regretter si je ne parlais pas et l'orgueil d'avoir parlé à tout le monde de mon projet : il me faut essayer, je ne peux plus reculer. Je me connaissais aussi suffisamment pour savoir qu'il était fort probable que j'annule au dernier</p>	<p>Le projet d'immigration amène avec lui de nombreuses peurs : l'envergure des démarches une fois sur place; vivre loin de ma famille; construire une nouvelle vie (nouveau réseau, s'adapter au système québécois); peur de fuir je ne sais quoi; peur d'échouer. Elles sont légitimes et saines. Elles permettent en effet de réfléchir, de se questionner sur les raisons de l'immigration, de construire celle-ci, d'anticiper le départ du pays d'origine et l'arrivée dans le pays d'accueil, de se préparer à l'intégration dans un nouveau</p>

<p>pas regretter plus tard de ne pas avoir essayé.</p>	<p>moment mon projet par une trop grande peur de ce changement. Alors en parler à tout le monde, demander ma résidence permanente plutôt qu'un permis de travail temporaire, c'était aussi m'engager à mettre en œuvre mon immigration. Même si, peut-être, cela ne fonctionnerait pas. Je ne pouvais pas le savoir avant de le vivre.</p>	<p>système, de s'informer sur le fonctionnement des services de base (santé, logement, emploi, éducation). La peur est intelligente dans ce processus, tant qu'elle n'empêche pas la réalisation du projet. L'individu peut choisir d'y mettre un terme avant même de partir, mais cela doit rester un choix de cœur (volonté de partir pour découvrir autre chose, ou soi-même) et/ou d'esprit (nécessité de partir pour sa qualité de vie, sa sécurité et celle de sa famille...). Dans mon cas, pour ne pas abandonner ce projet qui me tenait tant à cœur à cause de mes peurs du changement, il m'a fallu m'engager envers moi-même, et, d'une certaine manière, envers mes proches. L'orgueil aidant, j'ai décidé de partir, je suis partie ! J'avais même demandé à ma mère de me mettre dans l'avion si l'envie de tout annuler me prenait au dernier moment. J'étais bien trop consciente de mes peurs et de leurs possibles empêchements si je me mettais trop à leur écoute. L'engagement, envers soi, envers d'autres, devient alors un garde-fou de la réalisation du projet.</p>
<p>Thème : Autorité de mon choix et responsabilité :</p>		
<p>P265 : je me donne ma chance, que m'envie beaucoup de gens croisés l'année précédente mon immigration.</p>	<p>Dans cette phrase, je vois l'autorité avec laquelle, à un moment donné, je me donne la responsabilité de mon choix. Ce ne sont ni le hasard ni la chance qui me donnent un visa de résidence permanente, mais bien toutes les démarches administratives effectuées, toute la réflexion réalisée, les voyages passés.</p>	<p>Le temps imparti aux démarches administratives (papiers, visites médicales, déplacements au consulat), la multitude de papiers à fournir, de formulaires à remplir; l'impossibilité de joindre le ministère de l'immigration par téléphone pour obtenir des réponses à ses questions; la durée de l'attente de réponses composent le processus complexe de demande d'immigration. Persévérer malgré ces épreuves, c'est aussi démontrer sa volonté de vivre au Canada. Je me trouve effectivement chanceuse d'avoir été admise par le ministère, mais en aucun cas pouvons-nous dire que c'est de la chance. C'est plutôt le fruit d'une longue réflexion, d'expériences épanouissantes et satisfaisantes, de soutien familial, et de nombreuses heures à élaborer mon dossier et à me documenter sur</p>

	la vie au Québec.	
LA TRANSHUMANANCE		
Thème : L'angoisse du pays d'origine		
P253 : je suis à l'aube d'un voyage de 2 mois en France, cela fait 4 ans que je vis au Québec. J'ai très peur de me perdre et de ne parvenir à être celle que je suis ici, là-bas, surtout auprès de ma famille et de mes amis.	Importance de la peur : je note ici à quel point voyager en France n'est pas anodin pour moi, et pas synonyme seulement de joie de retrouver ma famille et mes amis. Cela apporte son lot d'angoisses et de questionnements, de remises en question sur ma capacité à rester moi-même, celle que je deviens, dans mon ancien environnement.	Les dernières fois que je suis allée en France, j'ai repris mes vieilles habitudes, je me suis retrouvée enfermée dans mes empêchements et dans mes conditionnements familiaux et sociaux, comportements que je n'adopte plus au Québec. Ce sont pour moi de véritables retours en arrière, très frustrants et décevant de moi-même devant mon incapacité à être celle que je construis, dans mon milieu d'origine. Alors à chaque voyage, je me rencontre dans ces peurs de ne pas parvenir à être la même en France qu'au Québec, et de me laisser absorber par la facilité avec laquelle de plonge dans des comportements trop longtemps connus mais inconfortables et pas en accord avec ce que je souhaite être.
P264 : je vis mal mon retour en France après mes stages au Québec. Période monotone, mal-être après l'épanouissement et la joie de vivre à Montréal.	Le contraste entre ce trimestre au Québec et le retour en France est grand et souffrant. Je me laisse emporter par mes habitudes, je rentre à nouveau dans un système qui ne me convient plus. Je ne m'en aperçois même pas, je vis simplement le malaise de ce contraste dans mon corps, dans tout de moi.	Transhumance = contrastes souffrants = prise de conscience = volonté de changement = répétition du comportement = changement
Thème 1 : La transhumance pour accomplir les migrations		
Thème 2 : La transhumance comme migration du mode relationnel		
P253 : lorsque je voyage en France, en tous cas dans mes dernières expériences, j'ai	Cela maintient aussi ma vie québécoise dans le réel de vacances immergée dans un	Qu'est-ce qui me porte à ne plus percevoir la réalité de mon chemin de migrante et de ma vie québécoise lorsque j'arrive en France? Un premier élément de réponse : l'inscription dans un

<p>l'impression d'avoir rêvé ma vie québécoise. J'entre très facilement dans l'habitude de vie en France, chez mes parents.</p>	<p>quotidien français. J'ai en effet eu, à plusieurs reprises dans mes précédents voyages en France, cette sensation bizarre d'avoir rêvé le Québec, mon immigration, les années de changement, de travail sur moi, et d'être finalement toujours restée en France. Cela certainement parce que, comme je le disais plus tôt, je retombais dans de vieux patterns avec une grande facilité. Je reprenais ma vie d'avant comme je l'avais laissé en partant. Ou tout du moins, c'est comme cela que je vivais mes retours en France.</p>	<p>environnement connu. La France est mon pays d'origine, j'y ai grandi. Quand j'y retourne, je retrouve ce que j'ai connu, la culture par laquelle j'ai été bercée, les personnes aimées; même s'il y a du changement. Et souvent, les changements culturels et sociaux, je ne les vois pas. J'entre donc dans un environnement familial, amical, dans des terrains connus, où nous ne prenons pas toujours en compte, ni n'avons conscience d'ailleurs des transformations profondes les uns des autres. Sans cette reconnaissance de l'évolution de l'autre, comment faire évoluer la relation?</p>
<p>P256 : les premières semaines de mon été en France, je ne me perçois guère, ni ne perçois ma réalité, c'est-à-dire le fait que je vis au Québec, que je ne suis plus celle qui a quitté l'hexagone 4 ans plus tôt. Je ressens très peu d'émotions, je me sens neutre, mais aussi stable.</p>	<p>A ce moment-là, je flotte, je ne parviens pas à saisir le moment présent, ou en tous cas à le vivre pleinement, car je ne perçois pas le Québec dans mon voyage en France. Les personnes que je rencontre ne semblent pas intéressées par cette expérience que je vis, et moi-même, j'ai du mal à parler de ma vie d'immigrante en amour pour son pays d'adoption. C'est très étrange comme sensation.</p>	<p>Le deuxième élément de réponse se situe peut-être ici : la relation est restée au stade de la dernière rencontre, souvent lors de ma dernière visite. Plusieurs mois ou années se sont passées. J'ai changé, naturellement, et j'ai aussi travaillé à changer. Mon interlocuteur, lui aussi, se transforme. Mais nous entrons dans la relation comme si rien n'avait changé. Ici se trouve la frustration et la contrariété. Je suis consciente de mes changements, mais je me trouve dans des liens qui n'ont pas toujours évolué. J'embarque dans un mode relationnel employé avant mon immigration, et insatisfaisant aujourd'hui, d'autant plus que je sais faire et être autrement et que j'ai les outils pour cela. Alors il est normal, dans ce contexte, que je ne perçoive plus la réalité de ma vie québécoise et des changements apportés.</p> <p>Pour transformer le mode relationnel, j'ai besoin, en premier lieu, de me tenir proche de moi, en présence et en conscience. Ainsi, je peux entrer dans le lien avec mon actualité. De cette manière, j'intègre de la nouveauté dans la relation. Parfois, ce simple fait – être moi – suffit à renouveler le lien. Parfois, l'évolution de mon interlocuteur prend également soin de ce renouvellement, nourrit le</p>

	<p>Je ne me souvenais pas l'avoir vécu lors de mon premier voyage retour en France. Ces allers-retour, transhumance entre le Québec et la France, sont indicateurs des fossés qui se creusent entre ma vie passée et ma vie actuelle. Ce sont aussi des voyages d'actualisation de celle que je suis, des occasions de travailler encore à être, en tous lieux, celle que je suis au Québec.</p> <p>L'objectif de ce stage était d'enrichir mon toucher perceptif. Sur le plan de la SPP, j'ai passé une semaine à ne rien sentir en-dessous de mes mains... sur le plan personnel, être entourée et accompagnée de plusieurs amis de ma vie québécoise m'a ramené dans ma réalité; cela a ramené le Québec en France, ma vie actuelle dans l'ancienne. Je me suis rapatriée. J'ai retrouvé l'accès à mes émotions. Et j'y ai fait une découverte essentielle pour mon cheminement de recherche dans un entretien</p>	<p>lien et l'enrichit de la reliance créée. D'autres fois, la personne côtoyée s'attend à retrouver le mode relationnel existant dans le passé. Ma nouveauté ne participe plus de cette façon d'être ensemble, et dérange l'autre dans ses résistances. [Dans ce cas-là, généralement, le lien s'effrite. Et je ne force pas, les liens se font et se défont, là où nous avons besoin d'être nourrit à un moment donné. Si offrir à l'autre ce que je suis est menaçant ou blessant pour l'autre, que je me le fais reprocher, je laisse faire sans me battre pour m'expliquer ou tenter de soigner ses blessures.] pertinence dans la recherche?</p> <p>En passant des moments, en France, avec mes amis du Québec, j'ai pu réunir mes deux espaces de vie, assembler mon passé et mon présent. De ce fait, je me suis rapatriée dans mon corps et dans mon cœur.</p>
--	---	--

d'explicitation (voir Annexe 6)		Thème : Me couper de moi
P263 : Lors de mon départ pour le Québec, les au revoir ne sont pas douloureux parce que je me coupe de mes émotions.	Je me souviens bien me sentir à distance de moi et des autres lors de mon départ. Je me protège, je ne veux pas avoir mal de cette séparation du deuil à venir	Lorsque les peurs sont trop grandes, lorsque je me sens pressée par le temps, opprimée par le trop plein de ma vie remplie, et découverte du moment, par l'accouchement de mes projets (immigration, citoyenneté), je me laisse envahir par le stress et me coupe de mon corps. Plus de ressenti qu'un grand vide à l'intérieur, peu de motivation, une grande fatigue, une perte de sens. Je somatise aussi : un point au plexus solaire, le diaphragme comprimé, une incapacité à respirer de façon fluide et à écouter mes sensations alimentaires. Ces « symptômes » sont le signe d'une distance prise avec moi-même, du peu de temps de qualité, de ressourcement somatique, psychique, spirituel que je m'accorde.
P266 : questionnement face au vide que crée la réalisation d'un projet	J'ai vécu la même chose après l'obtention de ma citoyenneté : le projet mené à son terme, que reste-t-il? le vide, un vide qui se remplit par la tristesse, une forme d'inertie, d'épuisement. A l'image d'un baby blues, il me faut passer au travers de l'accouchement de moi-même à l'issue de ces projets. C'est éprouvant. Et cela prend le temps de trouver un nouveau projet dans lequel m'engager. Ou peut-être plutôt, m'engager dans ma vie, projet à long terme...	
P267 : je me sens mal dans ma peau et pas à ma place les 6 premiers mois au Québec. Quand je commence à me sentir bien et heureuse d'être là, je voyage en France pour l'anniversaire de	Je trouve l'immigration éprouvante et difficile. Les premiers mois d'immigration ont été difficiles : il me fallait me donner le temps de trouver de nouveaux projets, de	

<p>mon frère. Je ressens une grande peur face à ce voyage : se pourrait-il que j'hésite à nouveau entre la France et le Québec lors de mon voyage?</p>	<p>nouveaux amis, un emploi intéressant, un lieu de vie confortable, avant de m'y sentir chez moi. J'ai pensé à de nombreuses reprises, rentrer en France, rester un an ou deux, et puis retourner.</p>	
<p>LA MIGRANCE</p>		
<p>Thème : Des conditions conduisant à la migration</p>		
<p>P256 : été en France, 2012. Je me vois faire différemment de mes précédents voyages en France. Enfin, je me sens suffisamment construite à l'intérieur pour agir comme je le fais au Québec.</p>	<p>Pour autant, je ne me perds pas complètement : au-delà du sentiment d'identité et d'appartenance, certains acquis faits au Qc demeurent de façon naturelle. C'est d'ailleurs prq je parle ici d'acquis. Même au cœur de ma famille, de mon contexte d'origine, je peux offrir ma nouveauté. Ce n'est pas toujours simple, parfois même je n'y parviens pas.</p>	<p>Chaque individu évolue, se transforme de façon naturelle et plus ou moins consciemment, en fonction de différents facteurs choisis ou imposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Physiologiques : âge, traits physiques... - Culturels : changements véhiculés par sa culture d'origine ou par la découverte de nouvelles culture - Sociaux : les évènements, les mouvements sociaux, les transformations de la société - Politiques : décisions prises par les gouvernements et appliquées - Familiaux : construction du couple, de la famille - Professionnel : évolution de la carrière, choix professionnels - Épreuves : maladie, décès, faillites... - <p>Mais l'individu peut aussi, par un choix conscient et volontaire, décider de transformer certains comportements, des façons de faire ou d'être, des modes de penser, d'agir avec soi, avec les autres, avec le monde.</p>
<p>P263 : dans ma recherche, j'ai le sentiment que ma vie en France est celle d'une petite fille enfermée dans ses conditionnements et ses contextes de vie. En immigrant, la petite fille grandit.</p>	<p>Le passage à l'immigration mettait la petite fille de côté, mais le chemin était encore long avant que la petite fille se transforme en femme.</p>	<p>Pour effectuer ces transformations, il me semble avant tout indispensable d'acquérir des outils d'accompagnement du changement. Certains outils pourront être utilisés de façon autonome. D'autres requerront le soutien d'un tiers. Dans cette démarche, je trouve même pertinent le soutien d'un groupe, de</p>
<p>P271 : 4 ans après, je connais</p>	<p>Une autre forme de nourriture</p>	

<p>l'importance de nourrir d'autres niveaux de moi-même : une nourriture de cœur, une nourriture d'esprit (amour universel, reliance, spiritualité, valeurs...)</p> <p>P266 : la massothérapie est un outil pour rendre le client acteur de sa vie (et le thérapeute, ou nommons le comme la personne accompagnante du changement)</p>	<p>que l'alimentation physique, alliée du changement de mon rapport à l'alimentation.</p> <p>Je ne connaissais pas l'objectif de la masso comme tel : je massais mes amis, mes parents, ma sœur pour soulager douleurs et fatigue, et procurer de la détente. En premier lieu, le shiatsu m'apporte des outils pour mon quotidien (méditation, étirements, respiration, rapport à l'alimentation, à la culpabilité, à l'expression...)</p>	<p>plusieurs alliés. L'association des outils et du groupe d'accompagnement du changement est, dans mon cas, une formule idéale pour ma migration. Les outils me permettent de m'arrêter, de m'observer pendant ma pratique, puis de l'analyser et enfin de la transformer. Le groupe, est un espace d'échange de savoirs et de savoir-faire, d'apprentissages à travers l'expérience des autres et de soi, d'accueil bienveillant, de rétroactions, d'analyse des praxis....</p>
<p>Thème : Transformer la culpabilité</p>		
<p>P263 : en France, je vivais un fort sentiment de culpabilité à ne pas passer suffisamment de temps auprès de mes parents, avant mon départ pour le Québec.</p>	<p>Ce sentiment de culpabilité qui était si présent dans ma vie d'avant, et que j'ai travaillé fort dans mes premières années d'immigration pour le transformer dans certains domaines de ma vie (relations, alimentation...).</p>	<p>Le sentiment de culpabilité apparaissait essentiellement dans mon lien à ma famille (ne pas les visiter aussi souvent que possible; ne pas répondre à leurs attentes) et dans mon rapport à l'alimentation (trop manger ou manger des aliments peu « sains »). Il m'a fallu d'abord reconnaître la culpabilité lorsque je la vivais. Dans le cadre de ma famille, la distance imposée m'a aidée à écouter ce que j'avais le goût de faire et à le réaliser. Comme nous le voyions précédemment, il a fallu du temps et plusieurs allers-retours en France avant de parvenir à me choisir, à suivre mes besoins et mes</p>

		<p>désirs à leur contact, sans culpabilité. Pour le rapport à l'alimentation, cela a été un chemin de rééducation à percevoir mes sensations de faim et de satiété, à les respecter, à comprendre pour quelles raisons je mange, et à changer mon rapport au corps.</p> <p>Beaucoup moins présent aujourd'hui, le sentiment de culpabilité réapparaît parfois, mais je suis maintenant capable de l'observer, de l'accueillir, et de changer mon rapport à la situation. Il passe donc beaucoup plus rapidement et est surtout moins souffrant.</p> <p>Cette façon de faire, apprise dans mes cours de shiatsu, au contact de mes amis ici et dans mes cours de psychosociologie, me place dans une posture de sujet, responsable du regard que je me porte.</p>
<p>Quand je ne travaille pas sur mes projets (maîtrise...)</p>		
<p>Thème : Du jugement de soi à l'écoute intuitive de soi</p>		
<p>P254 : lors d'une présentation orale de mon projet de maîtrise, j'ai l'intuition d'exposer un collier que mes alliées m'ont créé la veille, et qui porte pour moi la symbolique de notre lien, et celle de mon lien au Québec.</p>	<p>Passage d'une excitation à suivre mon intuition de présenter ce grigri si cher à mon cœur, qui fait tellement sens pour moi dans mon projet de maîtrise; à un auto-jugement, un sabotage dans lequel mes pensées me diminuent, me placent dans une fausse croyance d'immaturité. Dans mon intuition, je sais le symbole de reliance et de boussole que mon collier représente, d'où la valeur que je lui accorde en le présentant. Mais après, c'est mon côté très rationnel et réfléchi qui prend le dessus, et vient éteindre toute</p>	<p>Apprendre à être moi, c'est aussi apprendre à suivre mes intuitions, à les reconnaître et à les assumer, à croire en leur pertinence pour ma vie. Elles peuvent apparaître par images venant à moi, ou par une forte impression de savoir ce que je dois faire (sans forcément que mon rationnel soit en accord). J'y ai souvent accordé peu de crédit, sauf pour des choix criants et une incapacité à me résoudre à faire un autre choix (choix de la 3^e langue étrangère; de la filière d'étude au secondaire; de mon immigration, du shiatsu, de la maîtrise et de la spp par exemple).</p> <p>De la même manière, l'accès à ma créativité est difficile. Je juge cela enfantin, non pertinent, surtout dans le cadre d'une maîtrise ... mais seulement venant de moi. La créativité des autres m'apparaît originale et captivante.</p>

<p>P255 : lors d'un exposé oral (celui du collier) de mon projet de maîtrise, j'ai intégré une vidéo (les oies sauvages), qui fait du sens pour moi dans mon projet, et qui me touche. Mais je me sens mal à l'aise lorsque c'est le moment de la mettre en route</p>	<p>l'intelligence et la créativité de la spontanéité.</p> <p>Là encore, je retrouve la petite voix qui veut me rabaisser, celle qui se juge dans ses élans créatifs, qui assume oui, mais à moitié, d'aller au bout de cet élan. Voilà le changement. Avant je me serai abstenue, aujourd'hui, j'hésite, mais je me lance quand même.</p>	<p>Mon juge intérieur est fort présent dans ces contextes de créativité et d'intuition. Je l'observe de plus en plus. Je me vois aller et je peux mettre en sourdine cette façon de faire, je peux même m'autoriser à explorer ma créativité dans de nouveaux moyens (peintures, dessins), quand auparavant je ne l'exprimais que dans mon journal intime par le biais de collages et de jeux avec les mots.</p>
<p>Thème : Vers un mode de communication plus ouvert</p>		
<p>P253 : avant un voyage en France, j'exprime à ma famille ce dont j'ai besoin et ce dont je rêve pour mon voyage : cela pour m'y engager et me respecter, aussi pour qu'ils n'aient pas des attentes auxquelles je ne voudrais répondre.</p>	<p>Ici, j'expérimente ma capacité à nommer mes attentes à ma famille, avant même d'entreprendre mon voyage : c'est une grande nouveauté. En l'ayant déjà exprimé aux autres, c'est comme si je signalais un engagement, premier pas pour faire les choses différemment des autres fois.</p>	<p>La communication est un élément qu'il était primordial pour moi de travailler. J'avais beaucoup de difficulté à reconnaître, à assumer et à nommer mes attentes, mes besoins, mes émotions, mes rêves, à mes proches principalement, de peur de les décevoir, de perdre leur amour, ou de les blesser. Pour entretenir des relations authentiques avec moi-même d'abord, avec les autres ensuite, je désirais à apprendre à nommer aux autres ce qui m'habitait. J'ai travaillé fort dans ce sens les cinq dernières années, en gardant l'objectif de m'être fidèle et d'être cohérente entre mes valeurs, mes pensées, mes paroles et mes actes.</p>
<p>P269 : lors de mon premier voyage à Rimouski, poussée par Domitille, je vis de grandes peurs de solitude, d'insignifiance. Pour m'en</p>	<p>Dans mon enjeu d'apprendre à communiquer, il était important pour moi de lui nommer mes résistances. En m'accueillant, elle m'encourage à l'accompagner, et j'apprends d'autres</p>	<p>En anticipant ma visite en France, bercée par l'angoisse de ne parvenir à être moi là-bas, je me prépare et prépare également ma famille. Je leur expose les rêves et les besoins que j'ai pour l'été. Et dans cette nouvelle manière de faire, je me rends actrice de mon voyage. Je place celui-ci à un niveau de voyage justement, non de « retour » en France. A ce titre, je me donne le droit et le devoir de</p>

alléger et me relâcher, je lui exprime mes craintes avant le départ.	manières de faire : elle peut être avec moi tout en se donnant des moments pour elle, cela n'enlève rien notre amitié. Elle me présente à ses amis, je passe de beaux moments, des moments de solitude aussi, mais l'issue de ce séjour à Rimouski va donner une nouvelle direction à ma vie.	me faire plaisir et de m'écouter, avant de faire plaisir aux autres. C'est cela que je veux mettre en avant en leur communiquant à ma famille mes attentes pour ce voyage. Ce pas est véritablement important pour moi. Il est initiateur d'un mouvement que je souhaite mettre en place dans ce voyage, comme une promesse à moi-même de m'écouter et de me respecter. Il ouvre un espace nouveau d'actualisation.
Thème : Prise de conscience et création d'espace de liberté : conclusion		
P264 : lors de mon semestre de stage à Mtl, je me sens plus libre et suis plus à l'écoute de moi.	« devoir rendre des comptes » : Il me semble que cela revient à plusieurs reprises. Il est certain que j'avais déjà acquis une certaine liberté à Lyon. Mais je me sentais encore contrainte à prévenir mes parents du lieu et de la raison lorsque je ne passais pas une fin de semaine à Grenoble. Quelques amis aussi ne comprendraient pas que je ne passe pas les voir à chaque retour à Grenoble.	<p>Avant de venir au Québec, je fonctionnais dans ce mode relationnel où je me sentais obligée d'expliquer les raisons de mes absences. Mais cela me pesait et m'irritait.</p> <p>Lors de mon semestre de stage au Québec, je n'avais plus cette pression de rendre des comptes. Le temps s'allongeait aussi : en enlevant la pression de devoir passer du temps avec tout le monde en l'espace de deux jours, je gagnais en lenteur, en qualité de vie, en temps de présence avec moi-même. Je trouvais un rythme de vie satisfaisant, agréable. Dans ces découvertes, j'apercevais le gain de liberté, j'ai appris à composer ma vie comme je le souhaitais et non comme on souhaiterait que je la vive.</p> <p>[Je n'en veux à personne.] Je crois qu'il me fallait trouver une forme d'autonomie plus grande que le simple fait d'être capable de me débrouiller seule sur le plan matériel et quotidien (louer un appartement, payer mes factures, travailler, effectuer les tâches quotidiennes). Il me fallait apprendre à choisir, à assumer et à exprimer mes choix devant tout le monde. Il me fallait expérimenter d'autres manières de faire, pour découvrir celles qui correspondaient davantage à ma manière d'être.</p>
Lors de mon stage, comme je	Cela me demande des efforts continus, parfois cela ne	

	<p>connaissais très peu de monde, j'organisais mon temps sans avoir à me soucier de ce que mon entourage en penserait, sans les blesser de mon absence.</p>	<p>fonctionne pas. Mais je possède maintenant une capacité de m'observer et d'analyser mes comportements que je n'avais pas avant. Je peux alors modifier ou non mes façons de faire et d'être; et surtout, je m'accueille bien plus souvent, quoique je fasse, avec bienveillance.</p>
<p>LA CONSTRUCTION DU SUJET</p>		
<p>Thème : Une appartenance langagière comme sentiment d'appartenance</p>		
<p>P256 : je suis attristée de perdre les teintes d'un accent québécois pendant mes vacances en France. Comme si cela ôtait de la véracité de mon intégration au Québec. Je suis déçus, contrariée et agacée même de m'entendre parler avec un accent français.</p>	<p>J'ai beau me sentir en perte d'identité, j'entends mon accent québécois s'atténuer, et le français réapparaître. C'est ici que j'attrape l'appartenance, ou plutôt la volonté d'appartenance. Quand je rencontre des amis, quelques semaines après mon arrivée en France, et qu'ils remarquent que mon accent n'est pas si québécois, je lis leur étonnement, presque leur déception... finalement je ne suis pas si québécoise...</p>	<p>Cet été-là, j'associe la perte de cet accent à la perte d'une partie de l'identité nouvelle que je me construis. Je me sens québécoise, je le suis dans le cœur (et maintenant, je le suis officiellement), mais j'aimerais aussi que cela s'entende. L'accent deviendrait synonyme d'une reconnaissance de l'appartenance? il est vrai que je suis toujours flattée lorsque des personnes me prennent pour une québécoise, alors que je suis plutôt déçue lorsqu'on se rend compte que je suis française.</p> <p>Peut-être serait-il mieux que je bâtisse cette identité dans des valeurs très personnelles plutôt que d'appartenance à tel ou tel pays? nous pourrions même séparer ces deux concepts : je peux me sentir appartenir au Québec, plus largement au Canada, sans pour autant attacher mon identité à un pays.</p> <p>Comme Amin Maalouf l'expose dans son livre <i>Les Identités meurtrières</i>, «<i>L'identité n'est pas donnée une fois pour toutes, elle se construit et se transforme tout au long de l'existence.</i>» (p31, Maalouf). J'ai une identité propre que je construis à chaque jour et composée de tous les éléments qui l'ont façonnée, selon un «<i>dosage</i>» particulier qui n'est jamais le même d'une personne à l'autre (p8, A. Maalouf)</p>
<p>Thème : Responsabilité civique</p>		
<p>p260 : en 2012, je vote pour les</p>	<p>[2 ans après les élections, je ne</p>	<p>Mes parents m'ont transmis l'importance de prendre part aux</p>

<p>élections présidentielles françaises, même si je ne suis plus autant l'actualité politique. Ce n'est pas tant par appartenance que par souci d'un devoir et d'un droit citoyen, et aussi par empathie pour ma famille et mes amis qui, vivant en France, pâtissent de choix politiques que nous n'approuvons pas.</p>	<p>peux pas parler de fierté ou de honte d'être français. Je me sens détachée de cette question d'appartenance à la France, et triste de voir la situation politique dégrader l'image internationale de la France. Peut-être n'est-ce pas d'ailleurs l'image internationale, mais seulement l'image que moi-même ai de la vie politique française. Peu importe, cela m'attriste.] Pertinence avec mon thème de recherche?</p>	<p>décisions politiques de mon pays par la voie électorale. Dès que j'ai pu voter, j'ai toujours participé aux élections municipales, cantonales, présidentielles. Comme j'ai donné mon sang dès que je le pouvais, à tous les quatre mois lorsque j'habitais en France; et à chaque voyage là-bas. Je ne le faisais pas par soucis d'appartenance à une communauté. Je porte une responsabilité citoyenne d'agir à mon niveau et par des engagements qui me tiennent à cœur. Je considère le droit de vote comme essentiel, et je me fais un devoir d'exprimer mon opinion par ce biais. Ma première manifestation au printemps érabable dénotait avec ce devoir de citoyenne de voter. La manifestation est un droit, pas un devoir. Il dérange beaucoup, et nous le savons, il est réprimandé dans certains contextes. J'avais peur de manifester, d'être arrêtée et de me voir refuser ma citoyenneté. Je me rends compte en écrivant que j'avais également peur, en manifestant, d'être considérée comme une mauvaise fille. Paradoxalement, j'étais très fière de participer à ce mouvement, et de ne pas laisser les québécois agir sans moi.</p>
<p>LA RELIANCE</p> <p>Thème : Transformer le rapport à la solitude</p>		
<p>P265 : mes liens en France ne me satisfont pas. Souvent, je ne me sens en accord avec mes amis, incomprise, incapable de me sentir bien avec eux. Je me sens étrangère, à distance d'eux. Quelque fois, j'ai de beaux moments de reliance, mais ils sont rares. Plus généralement, les moments entre amis sont des moments festifs, que j'aime beaucoup, mais qui ne nourrissent</p>	<p>Je balance entre la joie de très bons moments avec mes amis et la nostalgie de ces moments-là lorsque je suis seule et incapable de me reliaer. Je vis encore de tels moments, mais je me vois aller, et je connais les outils me permettant de sortir de cet état de penser, de ce ressenti. J'écris, j'appelle mes amis, je m'organise pour créer une reliance là où je vis de</p>	<p>Je relie le sentiment de solitude avec celui d'insignifiance. Je vis mal la solitude lorsque je me sens insignifiante, inintéressante voire dérangeante. C'est encore à travailler. Dernièrement, j'ai encore pris conscience de ce malaise : sentiment d'insignifiance et de solitude, incapacité à démarrer et à entretenir une conversation avec des personnes que je ne connais pas, complexe d'infériorité parce que je suis plus jeune ou que je ne bois pas...je traine encore tout cela. J'en suis consciente. Pour y travailler, je me mets en situation et j'apprends à en parler pour créer une forme de reliance. Je m'appuie aussi sur la qualité des liens créés : je ne suis donc pas incapable d'en construire, je ne suis donc pas si inintéressante pour les gens que je rencontre, et, quelque part, si l'on m'invite c'est que</p>

<p>pas mon besoin de profondeur et d'authenticité : on discute des évènements d'actualité, de l'aspect matériel de nos vies, parfois de nos rêves, mais sans entrer dans ce que nous sommes fondamentalement comme personnes. L'expression des sentiments, des émotions n'existe qu'avec peu de monde. Je n'entrevois pas la possibilité d'offrir à mes amis ma vulnérabilité, ni eux de m'accueillir sans jugement.</p> <p>P265 : parfois, je ne me sens pas à ma place avec mes amis.</p>	<p>l'isolement et de l'insignifiance.</p> <p>Ce n'est pas tout à fait vrai : il y a une part de moi qui se sent isolée, surtout lorsque peu de personnes partagent ma joie des étapes passées du processus d'immigration. Mais j'ai aussi de très beaux moments, à partir du milieu de mon année à Lyon. Plusieurs amis s'y installent à ce moment-là : c'est l'occasion de soirées, de soupers, de sorties, de partages stimulants et joyeux.</p>	<p>les personnes m'apprécient. Ce regard que je me porte ainsi que ma façon d'entrer en lien avec les gens est difficile à changer. Je discerne aussi deux types de solitude : celle où je me sens isolée, exclue, pas à ma place; et celle qui me nourrit, me ressource et me rapproche de moi.</p> <p>Une solitude qui a toujours existé mêlée de ce sentiment d'insignifiance, d'étrangeté. D'aussi loin que je me souviens, cela a toujours été présent.</p>
<p>Thème : Mieux comprendre l'origine de l'insignifiance</p>		
<p>P262 : je me suis toujours sentie non aimée, et insignifiante, voire énervante pour mes grands-parents paternels. J'ai appris peu avant mon départ qu'ils ont eux aussi voulu émigrer au Québec. Lorsque j'apprends cela, je me sens désillusionnée : j'ai reproduit, inconsciemment, une volonté des grands-parents avec lesquels je ne m'entends pas. J'y vois une forme</p>	<p>A la fin de cet été passé en France, j'ai coupé la communication avec ma grand-mère, me sentant emprisonnée dans une relation inféconde, toxique, et non respectueuse. Mon grand-père est décédé en novembre 2013. Pas de tristesse de mon lien avec lui, puisque quasi inexistant. Mais une tristesse pour lui qui n'a pas su aimer ses enfants et ses petits-</p>	<p>Au-delà de cette histoire familiale, cela me questionne sur mon sentiment d'insignifiance, l'impression d'être illégitime lorsque je rencontre de nouvelles personnes, de ne pas avoir ma place parmi eux, d'être inintéressante. Peut-être que ma relation à ma famille paternelle est un point d'origine de ce sentiment de malaise? comment le dépasser alors?</p>

<p>transgénérationnelle, déstabilisante, mais aussi qui me rapproche d'eux et me donne une certaine légitimité à être leur petite-fille, à appartenir à cette famille.</p> <p>L'exclusion de l'assurance-vie de mes grands-parents me ramène à ce sentiment d'être et d'avoir toujours été de trop, étrangère à cette famille, aux yeux de mes grands-parents et de mon arrière-grand-mère paternelle.</p>	<p>enfants, lui qui est mort dans une certaine solitude. Trois mois plus tard, j'apprenais que j'étais la seule des six petits-enfants à être exclue de l'assurance-vie de mes grands-parents. Pourtant, je n'étais pas la seule à avoir coupé les ponts; l'une de mes cousines avait posé ce geste longtemps avant moi. Au décès de mon arrière-grand-mère (la mère de ma grand-mère paternelle), même chose : mon frère et ma sœur ont eu une petite partie d'héritage, moi, rien. Cela est venu ouvrir la blessure de la petite fille qui ne s'est jamais sentie aimée par ses grands-parents, insignifiante à leurs yeux, n'appartenant pas à cette famille.</p>	
<p>P266 : Je me sens mal à l'aise de rassembler mes amis de différents horizons et de fêter mon départ (de me fêter)</p> <p>P267 : croyance d'être insignifiante, inintéressante vécue dans un groupe de relation d'aide</p>	<p>Quel est le lien avec le malaise vécu? ils ne se connaissent pas tous entre eux, j'ai peur qu'ils restent en petite gang, et que d'autres vivent ce sentiment de solitude : au final, j'ai peur que d'autres vivent ce que moi je vis dans ces situations-là. Je fais du transfert, de la projection de mon</p>	<p>Sentiment d'illégitimité aussi en entrant dans la communauté SPP et dans celle de psychosociologie. Il m'a fallu le temps de me faire des amis dans ces communautés pour me sentir y appartenir et avoir le « droit » d'en faire partie.</p>

	<p>malaise sur ce qu'ils pourraient eux aussi vivre, et, de cette façon, je ne vis pas le moment présent, et ne profite pas de cette fête : ils sont quand même tous venus pour être avec moi dans ce départ...et ça, je crois que je ne le reconnais même pas.</p> <p>Ça revient encore cette croyance d'incapacité à créer des liens avec de nouvelles personnes</p>	
<p>Thème 1: Du besoin de reliance</p> <p>Thème 2 : Reconnaître ma capacité de reliance</p>		
<p>P253 : je suis fêtée à 2 reprises avant mon départ pour passer l'été en France : je suis touchée par la force du lien avec mes amis et alliés au Québec. L'organisation de ces 2 fêtes et le rituel du collier m'ancrent dans un point d'appui afin de me relier durant l'été, au besoin.</p>	<p>C'est aussi le rappel que, même à distance, je ne suis pas seule. Quoi qu'il arrive, et même si je m'égare ou m'éloigne de moi, mes alliées sont toujours là. Je peux m'appuyer sur leur présence, me relier à elles en leur écrivant. J'entretiens d'ailleurs avec elles une correspondance tout au long de l'été : cela me permet de prendre de mes nouvelles, de m'arrêter un moment et de m'observer, de me questionner sur moi-même par</p>	<p>Je porte la fausse croyance d'être insignifiante, inintéressante, surtout lors de nouvelles rencontres. Cela me fait vivre des états de solitude inconfortables. Je m'exclue et me dénigre. J'ai le sentiment de déranger, de ne pas être à ma place. J'aimerai pourtant que l'on vienne me chercher, et partager avec les gens, les rencontrer, me relier à eux.</p> <p>Peut-être qu'avant de rencontrer les gens dans ce qu'ils sont véritablement, il me faut apprendre à connaître l'individu dans son quotidien plus matériel ou superficiel. Je souhaite être tout de suite dans des échanges profonds, des échanges d'âmes. Cela nécessite de créer un lien de confiance afin d'offrir la vulnérabilité d'une parole de soi.</p>

	<p>leurs rétroactions. C'est aussi la première fois que mes amis m'organisent une fête surprise. Je ne m'y attends vraiment pas, parce que 27 ans...ce n'est habituellement pas l'occasion de surprises partys. J'ai de la difficulté à me fêter.</p> <p>Domitille : c'est ma collègue de 2009 à 2012 en psychomotricité, puis lorsque le programme vient à son terme, je suis engagée dans un centre de pédiatrie sociale, dans lequel elle rejoindra l'équipe 6 mois plus tard. Donc une collègue, avec laquelle nous montons et donnons aussi plusieurs formations en co-animation. Nous nous échangeons des traitements, elle en spp, moi en shiatsu, tout au long de nos formations respectives. Elle me traîne au colloque en 2010 et me fait découvrir le monde de la psychosocio, portes ouvertes vers l'engagement à la maîtrise, ensemble. Elle me présente également à sa communauté montréalaise de spp, et je m'y investis quelques années</p>	<p>Les communautés de shiatsu, de SPP et de psychosociologie permettent d'accéder plus rapidement au sujet car elles offrent des outils pour l'accompagner dans son émergence, dans sa construction. Pour moi, elles portent les valeurs de commune humanité, de perception de la beauté dans le quotidien, dans l'environnement, dans la lumière ou le silence, de perception de soi comme individu responsable et acteur, d'amour universel et de bienveillance, d'intelligence dans la relation, d'intelligence de la vie pour sa vie. (réciprocité, identité, altérité). Il existe, dans ces communautés, une volonté de reliance (cf Marcel Bolle de Bal et Morin), compris ici par l'acte de se relier à soi, à l'autre, au monde avec réciprocité (le monde agit sur moi, l'autre se relie à moi), nourrissante par les apprentissages véhiculés.</p> <p>[Je porte de façon spontanée la reliance au monde. Je me nourris de la beauté de mon environnement : un rayon de soleil à travers les nuages, un oiseau chantant au petit matin, un baccalauréat de plantes comestibles au cœur de la ville... et j'apprends à prendre soin de celui-ci, et à conserver mon attention sur les détails. La reliance aux autres et à moi-même est plus difficile. Mais plus je me relie à moi, c'est-à-dire plus je suis en présence avec moi-même (dans mon corps, dans mon cœur), plus il m'est facile de me relier aux autres.] à revoir, mal dit</p> <p>Dans ma croyance d'insignifiance, je trouve très exigeant de me mettre en avant en invitant mes amis pour me fêter : j'ai le sentiment d'être très orgueilleuse si je fais cela. Alors les surprises organisées par mes amis me sont très précieuses tant dans le fait de reconnaître notre amour réciproque, que dans celui du rituel élaboré pour m'accompagner dans mes enjeux de transhumance. Je suis profondément touchée là où je me porte peu de considération par</p>
--	---	--

	<p>plus tard. Nous créons un cercle de femmes, se réunissant une fois par mois pour nous accompagner dans nos vies de femmes. Domitille, est mon amie, ma grande sœur, mon accompagnante dans ma vie vivante, un modèle différent de celui de mes parents dans sa vie de couple, et dans sa façon de mener de front sa vie de femme, de mère, d'épouse, de professionnelle. J'apprends à ses côtés, je grandis. Elle est aussi le témoin de mes changements, me ramenant souvent à voir le chemin parcouru.</p> <p>Dans mes liens d'amitiés créés au Québec, il y en a plusieurs autres sans lesquels je ne serais pas devenue celle qui écrit à ce jour. Je nomme Domitille justement parce qu'elle m'a fait découvrir de nouvelles communautés dans lesquelles j'ai fait de nombreux apprentissages, j'ai évolué et évolue encore, je m'y suis faite un réseau d'amis, j'y ai trouvé une place et développé un sens de l'hospitalité que je me connaissais guère.</p>	<p>ces démonstrations d'amour. Dans le même temps, cela m'amène à déconstruire, petit à petit, cette fausse croyance et le dénigrement associé pour m'appuyer sur la puissance et la profondeur des liens édifiés.</p>
--	---	--

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL. 2008. «Enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais. Rapport régional.» Dans *Publications Santé Montréal*. 4 p, En ligne. <http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/1911-6853-FEV2008.pdf>, Consulté le 19 décembre 2013.
- AIELLO, Assunta. 2008. «Écrire sur soi : un regard sur la méthode.» Dans *C.R.I.A.R.* 9p. En ligne < <http://criar.free.fr/sitefrance/pdf/ecriresursoi.pdf> >. Consulté le 20 avril 2013.
- BARBIER, René. 1996. La recherche-action. *Paris : Anthropos*, pp.83-104.
- BEAUCHESNE, Marie. 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. 206 p.
- BEAUVOIR, Simone de. 1949. *Le deuxième sexe*. Gallimard, 663 p.
- BENFARES, Mostafa. 2013. *Altérité, responsabilité et questions identitaires – Le cas du Québec*, Éditions L’Harmattan. 163 p.
- BERTRAND (2013), Conférence d’ouverture du XXe Symposium du Réseau Québécois pour la Pratique des Histoires de Vie.
- BOBINEAU, Olivier. Mars 2010. «De l’identité à l’identitaire.» Dans *Saphirnews*. En ligne <http://www.saphirnews.com/De-l-identite-a-l-identitaire_a11283.html>. Consulté le 20 avril 2013.
- BOIS, Danis. 2009. «L’advenir, à la croisée des temporalités.» *Réciprocités*. 10p. En ligne. N°3. <http://cerap.pointdappui.fr/images/Reciprocites/advenir_danis_bois.pdf>, Consulté le 25 août 2013.
- BOUCHARD, Yvon. 2000. Chapitre 4 : De la problématique au problème de recherche, dans *Introduction à la recherche en éducation*, Édition du CRP, 350 p.

- BOUCHON R. 2007. «Marcel BOLLE DE BAL De la Reliance.» Dans *Ariane Sud*. En ligne <
http://arianesud.com/bibliotheque/aa_auteurs/bolle_de_bal_marcel/marcel_bolle_de_bal_de_la_reliance>, Consulté le 1^{er} mars 2014.
- BOUTIN, Gérard. (non connue). «Phénoménologie et psychologie humaniste expérientielle.» Dans *Diffusion focusing*. 3p. En ligne, <<http://www.diffusion-focusing.org/doc/boutin/phenomenologie.pdf?#zoom=81&statusbar=0&navpanes=0&messages=0>>, Consulté le 16 novembre 2013.
- BOUVIER, Nicolas. 1963. *L'usage du monde*. Payot, 364 pages.
- CALIN, Daniel. 2003. «La rupture migratoire.» Dans *Psychologie, enseignement et éducation spécialisée*. En ligne. <<http://dcalin.fr/textes/migration.html>>, Consulté le 20 avril 2013.
- CAPUL ET GARNIER. 1994. *Dictionnaire d'économie et de sciences sociales*, Éditions Hatier, 528 p.
- COURRAUD-BOURHIS, Hélène. 2005. *Biomécanique sensorielle et biorythmie*, Éditions Point d'appui, 142 p.
- DEMOL J.- N. et PILON J.- M. 2001. Dans *Maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. Université du Québec à Rimouski. 37 p.
- DESLAURIERS J.- P. et KERISIT M. 1992. *La question de recherche en recherche qualitative, La construction de l'objet de recherche et la recherche qualitative en sciences sociales*. Université du Québec à Hull. 53 p.
- DEVILLARD, Olivier (2000) *La dynamique des équipes*. Paris : éditions d'Organisation. 261 p, dans En ligne, <
http://www.uquebec.ca/edusante/sociale/imp_sentiment_appartenance.htm>, Consulté le 14 juin 2014.
- DIRECTION DE LA SANTE PUBLIQUE, AGENCE DE LA SANTE ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTREAL. 2012. «Enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais, Qu'en est-il des enfants issus de l'immigration?», Dans *Publications santé Montréal*. 21p, En ligne, <
http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89673-175-6.pdf>, Consulté le 19 décembre 2013.
- DORAIS, Louis-Jacques. 2004. *La construction de l'identité, Discours et constructions identitaires*, sous la direction de Denise Deshaies et Diane Vincent. Les Presses de l'Université Laval, En ligne <<http://www.erudit.org/livre/cefan/2004-1/000660co.pdf>>, page consultée le 1^{er} mars 2013.

- DUMONT, Fernand. 1997. *Récit d'une émigration*, Mémoires, Boréal, 268 p.
- FAINGOLD, Nadine. 2004. « Explicitation, décryptage du sens, enjeux identitaires ». Revue trimestrielle *Éducation permanente*, n°160/2004-3.
- FAINGOLD, Nadine. 1998. « De l'explicitation des pratiques à la problématique de l'identité professionnelle : décrypter les messages structurants », Revue *Expliciter* n°26, Groupe de Recherche sur l'Explicitation, p. 17 à 20.
- GALVANI, Pascal. 2004. « L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles ». *Interactions*, vol 8, n° 2, p. 95-121.
- GALVANI, Pascal. 2010. « L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation expérientielle », dans P. Carré, A. Moisan et D. Poisson (coord.), *L'autoformation, perspectives de recherche*, Paris : PUF, p. 269-31.
- GALVANI, Pascal. 2013. « Apprendre de la vie, une démarche réflexive d'auto-écoformation ». Forum apprentissages tout au long de la vie Actes Unesco_2013, p. 116-120.
- GAULEJAC, Vincent de. 2009. *Qui est «je»? Sociologie clinique du sujet*. Paris, Éditions du seuil. 228 p.
- HESS, Rémi. (...). *La pratique du journal, comme construction du moment interculturel*, En ligne, < <http://www.rhodes.aegean.gr/ptde/revmata/issue2/11Hess.pdf>>, Consulté le 4 septembre 2013.
- JOBIN, Anne-Marie. 2010. *Le nouveau journal créatif. À la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*. Édition Le Jour, 305 p.
- KÉMAT Fatiha. 2012. *L'autoformation par le voyage. Accompagner l'alternance entre itinérance, nomadisme et sédentarités*. Revue présence, Revue d'étude des pratiques psychosociales, vol 4, En ligne, < http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_presences_vol4_kemat_f.pdf >, Consulté le 20 juillet 2013.
- LE MOIGNE Jean-Louis. 2008. *Edgar Morin, le génie de la reliance*. Synergies Monde n° 4 - 2008 pp. 177-184, En ligne, <<http://ressources-cla.univ-fcomte.fr/gerflint/Monde4/lemoine.pdf>>, Consulté le 1^{er} mars 2014.
- LEGAULT M. et PARÉ A. 1995. « Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles », *Cahiers de la recherche en éducation*, vol.2, n°1, p. 123-164.

- LÉGER, Diane. 2013. « De l'empêchement à la promesse ». Dans *Symposium international en étude des pratiques relationnelles : Identité, altérité et réciprocité, Articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation*. (Rimouski, 2010), p 51-68. Les éditions Ibuntu.
- MAALOUF, Amin. 1998. *Les identités meurtrières*, Éditions Grasset et Fasquelle, 189 p.
- MARTI Pilar, « Identité et stratégies identitaires », *Empan* 3/ 2008 (n° 71), pp. 56-59, En ligne, <<http://www.cairn.info/revue-empan-2008-3-page-56.htm>> Consulté le 2 juin 2014. DOI : [10.3917/empan.071.0056](https://doi.org/10.3917/empan.071.0056)
- MASLOW, Abraham, Pyramide des besoins, [En ligne] <http://www.aimerlavenir.org/IMG/gif/Maslow.gif>
- MAYER, Robert, Francine OUELLET, Marie-Christine SAINT-JACQUES et Daniel TURCOTTE et co. 2000. *Méthode de recherche en intervention sociale*, Gaëtan Morin Éditeur, 410 pages, ISBN : 2-89105-748-1
- MIDAL, Fabrice. 2009. *Risquer la liberté, Vivre dans un monde sans repères*, Éditions du Seuil, 236 p.
- MILLMAN, Dan. 1985, 1998. *Le guerrier pacifique*, J'ai Lu, 248 p.
- MINISTERE DE LA SANTE ET DES SERVICES SOCIAUX. 2012. *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec, 24 p. En ligne, < <http://www.msss.gouv.qc.ca>>, Consulté le 4 janvier 2014.
- MISRAHI, Robert. 2008. *Le travail de la liberté*, Éditions Le Bord de l'Eau, 292 p.
- MORAIS, Sylvie. 2013. Le chemin de la phénoménologie : une méthode vécue comme une expérience de chercheur. RECHERCHES QUALITATIVES – Hors Série – numéro 15 – pp. 497-511. DU SINGULIER À L'UNIVERSEL ISSN 1715-8702 - © 2013 Association pour la recherche qualitative. En ligne, < http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hs-15/hs-15-Morais.pdf>, Consulté le 20 octobre 2013.
- MOUSTAKAS, Clark. 1973. « La recherche heuristique », dans BUGENTHAL, J.F.T., *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers : Gérard et co., Chap. 11.
- MUCCHIELLI Alex. 1980. p. 99, En ligne, <http://www.quebec.ca/edusante/sociale/imp_sentiment_appartenance.htm>, Consulté le 14 juin 2014.

- OUELLET, Pierre. 2003, réédition. *L'esprit migrateur*. Essai sur le non-sens commun, Montréal, VLB Éditeur, En ligne, <http://www.esthetiqueetpoetique.uqam.ca/oeuvre/extraitlivre/Esprit%20migrateur_textes.pdf>, Consulté le 3 février 2013
- PAILLÉ, Pierre. 1994. « L'analyse par théorisation ancrée », *Les cahiers de recherche sociologique*, vol. 23, 1994, p. 147-181. En ligne, <<http://id.erudit.org/iderudit/1002253ar>>, Consulté le 3 novembre 2013, DOI: 10.7202/1002253ar
- PAILLÉ Pierre, MUCCHIELLI Alex. 2012 pour la 3^e édition. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Éditions Armand Colin. 423 p.
- PARÉ, André. 2003. *Le journal, Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Les presses de l'Université Laval, 84 p.
- PINEAU, Gaston. 1983. *Produire sa vie, autoformation et autobiographie*, éditions Saint Martin, 419 p.
- PINKOLA ESTES, Clarissa. 2006. *La danse des grands-mères*, éditions Grasset et Fasquelle, Le livre de poche, 125 p.
- QUIGNOLOT-EYSEL, Caroline. 1^{er} semestre 1999. *De la migration à la migrance, ou de l'intérêt de la psychanalyse pour les écritures féminines issues des immigrations*. Extrait de la revue *Itinéraires et contacts de cultures*. Université Paris 13, L'Harmattan. n° 27. En ligne, <<http://www.limag.refer.org/Textes/Iti27/Quignolot.htm>>, Consulté le 17 mars 2013.
- RUGIRA, J. Automne 2005. « Se Former à L'Espérance », *Educational Insights*, 9(2).
- SINGER, Christiane. 2000. *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*. Albin Michel. 132 p.
- SYMPOSIUM DU RESEAU QUEBECOIS POUR LA PRATIQUE DES HISTOIRES DE VIE, (XXe, 2013, Mont Sainte-Anne). *À l'âge des possibles : de l'histoire de vie à la vie dans notre histoire*. Conférence d'ouverture de Pierre BERTRAND, philosophe.
- VERMERSCH, Pierre. 1989. « Expliciter l'expérience », revue *Éducation Permanente* n100/101 : Apprendre par l'expérience, 123p.
- VERMERSCH, Pierre. 1994; 7^e édition 2003. *L'entretien d'explicitation*, ESF Éditeur, 220 p.
- VERMERSCH, Pierre. 2012. *Explicitation et phénoménologie*, Paris PUF. 457 p, p.75-86.

VILLE DE MONTREAL. DIVISION DES AFFAIRES ECONOMIQUES ET INSTITUTIONNELLES. DIRECTION DU DEVELOPPEMENT ECONOMIQUE ET URBAIN. SERVICE DE LA MISE EN VALEUR DU TERRITOIRE ET DU PATRIMOINE. 2010. Portraits démographiques. Portrait de la population immigrante dans la ville de Montréal. 126p. En ligne, [HTTP://VILLE.MONTREAL.QC.CA/PLS/PORTAL/DOCS/PAGE/MTL_STATS_FR/MEDIA/DOCUMENTS/PORTRAIT%20DE%20LA%20POPULATION%20IMMIGRANTE%20%20%20MONTR%20AL.PDF](http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/mtl_stats_fr/media/documents/portrait%20de%20la%20population%20immigrante%20%20%20montr%20al.pdf), Consulté le 25 mai 2013.

ZERMATI, Docteur Jean-Philippe. 2008. *Maigrir sans régime*. Édition Odile Jacob pratique. 414 p.

Définitions : <http://www.cnrtl.fr/>

