

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

**FAIRE JAILLIR MON CŒUR SANS OUBLIER MA TÊTE,
UNE RÉCONCILIATION POUR NE PLUS JAMAIS ME SÉPARER,
QUÊTE IDENTITAIRE...**

DÉMARCHE DE RECHERCHE DE TYPE HEURISTIQUE

Mémoire présenté comme exigence partielle
de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales

Par
DIANE VÉZINA

novembre 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.

REMERCIEMENTS

Quel privilège que de pouvoir remercier les gens qui ont sillonné mon existence et qui ont permis que ce travail de réflexion et de recherche puisse avoir lieu.

Dans un premier temps, une pluie de mercis s'envole vers chacun des membres de ma famille. Avant même de m'inscrire à cette démarche, j'ai convoqué mon conjoint ainsi que nos trois enfants à un conseil de famille. En effet, nous avons l'habitude de prendre nos décisions familiales de concert, en permettant à chacun de s'exprimer sur le sujet. C'est ainsi, que tout installés à la table dans la salle à manger, j'ai formulé mon désir d'entreprendre ce projet, bien consciente de ce que cela allait représenter pour chacun de nous. D'emblée, sans l'ombre d'aucune hésitation et malgré le fait que j'ai tenté de rendre la situation la plus difficile et contraignante que ce soit, mes trois grands adolescents ont répondu avec enthousiasme à cette idée de voir leur mère retourner sur les bancs d'école. Boulot, maison, études et famille ont été mon quotidien pendant ces trois dernières années, avec tout ce que cela comporte de difficultés. Je suis très fière de ces joyeux lurons qui n'ont pas eu peur de faire passer mon besoin avant leur confort. Leur aide, leur joie de vivre et leur respect ont accompagné chacun de mes pas. Merci Marie-Florence, Jean-Samuel et Dorothee.

Je voudrais également remercier du plus profond de mon cœur, mon directeur de maîtrise. Sa gentillesse, son écoute à la « Pierrette », lors de mes nombreux moments de doute et de remise en question, ont su maintenir la flamme de mon ardeur à terminer cette aventure. Je m'en voudrais de passer sous silence ses commentaires, toujours emplis de sagesse et toutes ces paroles réconfortantes qui ont souvent mis un baume sur mon intellect parfois fatigué. Merci Jean-Marc Pilon d'avoir été celui qui m'a accompagnée dans ce travail. Je n'aurais pu choisir mieux.

Merci aux professeurs qui ont su alimenter la source de mon désir de savoir, rendant mes questionnements brillants et mes craintes lumineuses. Ainsi donc, un merci spécial à

Luis Gomez qui m'a fait retrouver la simplicité d'écrire avec le cœur, à Diane Léger et à Jeanne-Marie Rugira qui m'ont redonné la possibilité de me reconnecter à ma sensibilité.

Je remercie également chacun des étudiants qui ont constitué la cohorte 2009. Sans leur présence, leur générosité, leur écoute, tout ce processus aurait été vide de sens. Je me suis retrouvée dans vos situations, j'ai partagé vos questionnements, j'ai résonné à vos propos et j'aurai toujours plaisir à vous retrouver.

Un merci particulier à Linda Perron et à Marie Legaré qui ont été, sans toujours le savoir, d'une aide incroyable facilitant mon processus d'apprentissage, écoutant avec patience mes longues tirades de questionnements sur le sens de la vie et se prêtant au jeu en devenant des cobayes de mes nouveaux apprentissages. Vous avez été magnifiques. Marie, ton soutien et ta compréhension sont grandement appréciés.

Merci également à Linda Lebel de m'avoir prise par la main chaque session afin de m'aider à surmonter toutes les difficultés informatiques rencontrées.

Je m'en voudrais de passer sous silence l'aide obtenue de Johanne Turgeon. Sans ton savoir absolu, je n'aurais pas été en mesure de compléter ce travail. Ton savoir-faire m'éblouit.

Finalement, mes derniers remerciements s'adressent à mon conjoint, mon mari, mon ami des vingt-huit dernières années. Avant même que l'idée ne surgisse clairement dans mes pensées, il m'encourageait déjà à regarder les programmes de deuxième cycle de l'Université, sachant pertinemment que depuis la fin de mon bacc, il y a déjà quelques années, j'avais toujours voulu poursuivre mes études. Il m'incitait à prendre un temps pour moi afin de penser à moi. Je voudrais lui dire que ces encouragements ont porté fruit, que son écoute et ses paroles remplies de compréhension, lors des jours de grands vents et de tempêtes, alors que je croyais faire naufrage, ont été plus qu'une bouée de sauvetage, car en me redonnant courage cela m'a permis de refaire surface et de constater que j'avais la force d'effectuer ce voyage. Merci de m'accompagner sur le chemin de la vie, merci d'être ce que tu es pour moi.

RÉSUMÉ

Comprendre, c'est se changer,
aller au-delà de soi-même.
(Sartre 1960)

Cette recherche avait pour objectif de me permettre d'aller au bout de mes perceptions face à mon travail, du malaise professionnel qui grugeait ma vie personnelle et qui produisait un mal-être. Cette démarche faisait suite à une remise en question de ma vie professionnelle et à un intense besoin de comprendre, afin de me libérer du fardeau que je portais, depuis ma décision d'entrer en fac de droit.

Je me suis donc interrogée afin de retracer et comprendre les premiers balbutiements de ce questionnement. Je me suis replongée à l'origine de cette sensation de malaise, alors que ce tourment prenait naissance en moi. Je suis ainsi retournée visiter le lieu qui a été, pour moi, le déclencheur de cet état. Il coïncide avec ma décision de défendre le droit et la justice, et ce, dès mon entrée en faculté de droit. Cette introspection, des plus bouleversantes, m'a amenée à définir la question qui est devenue, au fil des années, le sujet de ma quête.

Pour ce faire, j'ai choisi une posture épistémologique heuristique de type humaniste existentielle. De ce fait, mon questionnement est devenu l'objet de ma démarche et ma réalité, le sujet de l'étude de ma pratique psychosociale. Je me suis attardée à ma propre façon de vivre, de ressentir le poids de cette quête en mettant l'accent sur mon ressenti. Afin de pouvoir porter un regard de chercheur sur la question trouvée, des données ont été cueillies. Des constats sont apparus graduellement au fil des années, alors que l'analyse desdites données me laissait la possibilité d'entrevoir et de poser de nouvelles assises, afin d'en arriver à une vision renouvelée.

Le chemin parcouru tout au long de ce processus de recherche m'a permis de découvrir, d'expérimenter et d'appliquer de nouvelles stratégies qui ont, sur ma vie, un réel effet de transformation.

Mots clés : le réappropriement de soi, la reliance à soi et à l'autre, l'ouverture, le respect, la force, la fragilité, être vraie, quête de sens, recherche heuristique, recherche à la première personne

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	vii
RÉSUMÉ.....	ix
TABLE DES MATIÈRES.....	xi
Liste des tableaux	xiii
Liste des figures.....	xv
CHAPITRE 1 UNE IDENTITÉ À DÉCOUVRIR, POUR MIEUX ME DÉFINIR	1
1.1 Ce qui m’habite	4
1.1.1 Ma prise de conscience.....	4
1.1.2 D’où je viens.....	7
1.1.3 Ma différence.....	9
1.1.4 Ce qui m’a conduit à devenir ce que je suis	14
1.2 Ce que je porte comme questionnement	18
1.3 Ce que je désire me réapproprier	19
1.4. CE QUI ME LIE À L’AUTRE	21
CHAPITRE 2 MON CHEMINEMENT MÉTHODOLOGIQUE.....	25
2.1 Ma posture épistémologique	27
2.2 Mon approche de recherche	34
2.2.1 Une approche de type humaniste, existentielle	35
2.2.2 Une approche à la première personne	38
2.3 Une recherche heuristique.....	42
2.3.1 Les étapes de la recherche heuristique	45
2.3.2 Le questionnement :	46

2.3.3	L'exploration	47
2.4	La compréhension	56
2.5	La communication.....	63
CHAPITRE 3 UN REGARD SUR MA RÉALITÉ		67
3.1	Prise de conscience de ma réalité	68
3.2	Mon manque de liberté.....	71
3.2.1.	Mon rapport avec l'autorité.....	74
3.3	Mon besoin de reliance.....	82
3.4	Mon sentiment d'incompétence	89
CHAPITRE 4 UNE RÉALITÉ QUI SE LAISSE TRANSFORMER.....		97
4.1	Nommer, clarifier mes besoins	99
4.2.	Me respecter	105
4.3.	Possibilité de ne pas être confortable, de me tromper	112
CHAPITRE 5 UNE CONCLUSION À CETTE DÉMARCHE DE VIE.....		119
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES		125

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Différence entre le positivisme et le constructivisme	33
Tableau 2 : Les quatre étapes de la recherche heuristique, selon Craig 1978	46
Tableau 3 : Extrait d'une collecte de données, selon le modèle de St-Arnaud, Pilon, en précisant que je numérote les scènes et que les lettres représentent soit mon interlocuteur ou moi-même	54
Tableau 4 : Charte de couleur pour l'analyse de mes données	60
Tableau 5 Situations où se manifeste mon sentiment d'imposture.....	71
Tableau 6 : Praxéologie novembre 2010	76
Tableau 7 Mes voies de passage (mes stratégies) Ce que je fais pour me permettre de demeurer dans ma globalité	99
Tableau 8 Praxéologie situation réussie.....	103

LISTE DES FIGURES

Photo 1 : Mandala.....	113
Figure 1 : Pyramide des besoins de Maslow site Internet Wikipédia	14

INTRODUCTION

Il faut longtemps pour simplement ouvrir
les yeux, plus encore pour les refermer et
descendre en soi jusqu'au regard intérieur
qui révélera ce que jamais l'on a voulu voir.
(Dorion2009)

Aller au-delà de mes sensations, de mes perceptions, franchir l'histoire qui a tricoté l'être que je suis, voilà ce qu'aura été mon passage pendant ces années de maîtrise. En effet, dès mon tout premier cours je me suis retrouvée avec une envie folle de fuir ce qui m'habitait, car la peur est venue terrasser les fondements mêmes de mon existence, lorsque j'ai constaté l'ampleur de la souffrance qui m'habitait.

M'imaginer aller au bout de ce que je portais alors me semblait presque impossible à effectuer. Était-il possible de suivre d'autres voies que celles que j'avais empruntées depuis toutes ces années et qui étaient devenues tout simplement, les miennes ?

Un profond malaise professionnel me tenait enlacée depuis tellement longtemps, qu'il s'était même permis d'étendre ses méandres jusqu'aux profondeurs de mon existence saccageant, à l'occasion, ma vie personnelle également. Dans mes souvenirs les plus lointains, les mots imposteur, malaise, inachevé ont tramé le cours de ma vie d'adulte.

Pourtant c'est avec le cœur léger que je terminerai cette aventure. Ce que je retiens : le chemin que j'ai parcouru était d'une lucidité évidente pour ceux qui voient avec le cœur. Or, comme je ne me permettait pas de vivre ma vie professionnelle en respectant les limites de ma fragilité, mais bien en tentant désespérément de reproduire la perfection que j'entrevois chez l'autre, je me suis placée en retrait d'une partie de mon existence, puisque je portais un mal-être disproportionné.

Ce travail d'écriture aura su m'amener sur un chemin salvateur, en me permettant de m'abandonner au processus de création engendré par cette recherche au « je ». J'ai certes avancé à tâtons, souvent dans un vide souffrant, mais la renaissance de mon être unifié est la preuve que cette traversée de moi-même m'a fait renaître. En larguant les amarres de ma vie, j'ai retrouvé le goût de naviguer sur le fondement de ce qui me constitue, mon être.

CHAPITRE 1

UNE IDENTITÉ À DÉCOUVRIR, POUR MIEUX ME DÉFINIR

L'identité d'un être humain est
devenue ce qu'il a de plus précieux :
la perte d'identité est synonyme d'aliénation,
de souffrance, d'angoisse et de mort.
(Dubar 2010)

Préambule : D'aussi loin que je me souviens, le combat entre le bien et le mal me poursuit. J'ai l'impression d'être tombée dedans quand j'étais petite... je suis une Obélix de la justice, de la légalité, de la liberté... Est-ce cela qui m'a fait choisir l'étude des lois ?
(Tiré de mon journal de recherche 13 juin 2010)

Je suis diplômée en droit de l'Université de Montréal et j'ai obtenu ma licence de pratique pour être avocate de l'École du barreau de Montréal. Je me souviens que dès mon plus jeune âge, le souci de l'égalité et de la justice me poursuivait. Je ne pouvais comprendre qu'un enfant puisse recevoir une conséquence quelconque de la part d'un parent, d'un professeur ou de quelqu'un en état d'autorité, alors que ce dernier n'était pas responsable. Très jeune je reconnaissais la difficulté de l'autre et je mettais tout en place pour y remédier. Alors que j'étais à l'école primaire, je me suis déjà levée pour défendre un camarade injustement accusé, alors que tous craignaient le ton accusateur de l'enseignant. Ce n'était pas de sa faute, et je ne concevais pas qu'on ne lui laisse pas l'occasion de le dire. Je l'ai donc fait à sa place. Je n'avais pas peur de défendre mes idées d'égalité, de justice et de droit. Est-ce que ce souci de faire régner la justice a été le déclencheur de mon choix d'études? Il y a fort à parier que cela a pesé dans la balance. J'ai donc fait de la justice ma carrière.

1.1 CE QUI M'HABITE

Si seulement tu savais toi-même qui tu es,
qui tu héberges et qui t'habite,
ce serait du moins un début.
(Singer2000)

À partir du moment où tu entres de plain-pied dans ta vie d'adulte s'enchaîne inévitablement le tourbillon de ta vie sociale, professionnelle et personnelle. Métro, boulot, dodo te prennent ainsi tout ton temps et malheureusement, je n'ai pas été en mesure de me garder un espace de réflexion productif. La venue au monde de nos trois enfants a couronné ma vie passablement bien remplie. Il était donc temps que je me donne du temps, afin de savoir où j'en étais rendue.

1.1.1 Ma prise de conscience

De façon instinctive, dès mon entrée en maîtrise j'ai identifié ce besoin si bien articulé par Christiane Singer, de me connaître dans cette globalité qui me constitue. Savoir ce que j'héberge, ce qui m'habite pourrait m'aider à me réapproprier mon identité dans l'accomplissement de ma vie professionnelle. En effet, dès le premier cours, j'ai été confrontée à la dualité qui réside en moi et qui me paraît difficile à concilier, alors que je devais, dans un premier temps, me présenter et par la suite écrire un moment fort de mon expérience sous la forme d'un « je me souviens », forme littéraire qui tout en décrivant avec le plus de détails possible, les lieux, les personnes, met l'accent sur les sentiments touchés. Pour effectuer ma présentation, j'ai utilisé des termes professionnels sans vraiment me décrire personnellement, en ne manifestant aucune émotion. Par contre, lors de l'écriture, mon choix s'est fait tout naturellement vers un moment personnel où les émotions et l'intensité du moment me ramènent encore à un endroit émouvant. Suite à

l'observation de ce constat, j'ai écrit une note dans ce qui allait devenir mon journal de recherche :

Lorsque j'ai constaté que le seul moment fort que je désirais écrire dans le texte (je me souviens) abordait une réalité, non pas puisée à même mon vécu professionnel, mais bien d'un moment tout ce qu'il ya de plus personnel et familial, je me suis sentie bouleversée. En l'écrivant, je retenais mes larmes, sans vraiment savoir pourquoi.

Je me suis aperçue que je suis un mini wheat. J'ai à la fois un côté nutritif et givré. Non pas que je ne savais pas que j'avais cette dualité en moi, mais cela m'est apparu comme étant difficile à concilier et j'ai osé me l'avouer. En effet, je peux être à la fois très rationnelle sachant, ou étant conditionnée, à faire ou ne pas faire, à dire ou ne pas dire, le tout afin de me conformer aux règles et enseignements établis. Cependant, j'ai également un besoin quasi viscéral de laisser place aux sentiments, aux émotions et même à l'incertitude que cela peut entraîner. Je veux comprendre, je veux ressentir et me donner le droit d'être tout simplement moi, en ne revêtant que mon seul moi. Je veux faire confiance à mon intuition, écouter mes sentiments intérieurs ». (Journal de recherche août 2009)

J'ai ainsi réalisé que dans ma vie professionnelle, je me cache derrière une partie de ma personnalité qui n'est pas complètement moi dans sa plénitude. Je suis alors déchirée entre ma tête et mon cœur, entre le rationnel et l'émotif, comme si nécessairement je devais, dans un cadre professionnel (surtout juridique), n'être qu'une partie de ce que je suis, tandis qu'en privé, je suis en mesure de réunir les différents pôles qui me constituent. J'ai ainsi appris à ne pas me dévoiler complètement lorsque je suis dans mon milieu de travail, comme si je me détachais d'un côté de ce que je porte en tant qu'individu.

Pour l'adulte qui a appris à composer avec ses émotions, à dissocier ce qu'il ressent de ce qu'il laisse deviner à son entourage, l'émotion est souvent vécue comme une faiblesse, une incapacité à se tenir. L'apprentissage et la socialisation constituent pour une bonne part à maîtriser les émotions, à les contenir et même à les dissimuler. Jusqu'à perdre le contact entre la tête et le corps, entre l'intellect et les sentiments (Gaulejac 2002, p. 62)¹

¹À plusieurs reprises, tout au long de ce travail, je soulignerai des mots, phrases significatives pour moi.

Je savais que je portais cette déchirure dans ma façon de faire. Je réalisais pleinement qu'il y avait une réelle différence entre mon agir professionnel, où les émotions et ce que je suis n'ont que très peu de place pour se manifester, versus ma vie personnelle, où ma liberté d'être est plus grande. Cependant, le fait de nommer cette incarnation de ma personne devant ma cohorte de maîtrise m'a démontré l'urgence d'approfondir ce questionnement.

Or, si j'ai débuté cette démarche en psychosociologie, c'est que je désirais apprivoiser un côté de moi non éclos, en prenant le temps de m'accorder du temps. Je voulais faire tomber des balises, procéder à des ruptures, puisque je pouvais, à ce stade de ma vie, prendre le recul nécessaire pour me comprendre. Il est vrai que ma famille et moi venions d'emménager dans une région tout à fait nouvelle pour nous. Je venais de laisser mon travail, mes racines. Une distance de plus de 500 kilomètres me séparait de mes parents, de mes amis, une période de transition prenait forme. Cette arrivée en terrain inconnu m'a amenée à une réflexion en profondeur de mon cheminement professionnel. Quel travail désirais-je effectuer dans ce nouveau milieu ? Le dépaysement, la rupture avec ce que j'avais connu pendant les vingt dernières années, m'ont donné la permission de ne pas juste me poser des questions, mais d'agir différemment. J'avais, dès lors, la possibilité de ne pas reproduire ce que j'étais, de quitter les contraintes que cela engendrait. Tout me devenait, dès lors, possible. Trigano a écrit « L'exil sort l'homme de l'anonymat (...) c'est comme si le déracinement faisait entendre à son oreille une interpellation, un appel : « Va vers toi-même ». (2001, p. 28)

Je n'ai changé ni de pays ni même de province, mais le fait est que, de par ce déménagement, je me suis retrouvée avec la possibilité d'aller plus près de moi, en me donnant la possibilité de me défaire afin de me reconstruire. Ce déracinement m'a permis et me permet encore de faire face à ce que je n'avais jamais voulu explorer en profondeur, me questionnant sur cette crise professionnelle qui me tenaille depuis toujours et qui provoque plusieurs remises en question. J'ai contourné cet état de fait depuis tellement longtemps que j'ai réalisé que la seule façon de sortir de ce marasme c'est d'y

plonger complètement. « Tant que je tourne autour en tentant de la (ma difficulté) minimiser, en croyant la mettre de côté, je la mets au centre et je n'en sors pas. » (D'Ansembourg 2001, p. 135)

1.1.2 D'où je viens

En effet, depuis plusieurs années, je traîne un fort sentiment de culpabilité devant mon incapacité à m'assimiler au monde juridique, en ne sachant pas quelle posture adopter. J'ai déployé beaucoup d'efforts à tenter de trouver des preuves qui viendraient corroborer ma vision des choses, me donnant ainsi raison d'être aussi mal à l'aise dans ce milieu. La lecture du mémoire de Christophe Gaignon a été le déclencheur d'une réflexion sur mon attitude face à ma perception de mon monde professionnel. Cette remise en question a été provoquée par la phrase suivante :

[...] il est certain que d'être confronté aux résistances rencontrées sur le lieu de ma pratique professionnelle a augmenté ma volonté et mon désir de rendre lisible la posture professionnelle que j'incarne. (Gaignon 2004, p 123)

Dans mon cas, les résistances que j'ai discernées, dès le début de mes études en droit, ont provoqué l'effet inverse. En fait, dès le premier jour de mon arrivée en fac je me suis sentie parachutée dans un monde qui me semblait déconnecté de mes aspirations personnelles et, avec surprise, je me suis questionnée me demandant dans quel univers je venais de mettre les pieds. Les étudiants rencontrés se ressemblaient dans leur façon de s'habiller, de parler. Ils semblaient tous sortis du même monde. Leur discours m'apparaissait être teinté d'arrogance et de suffisance et tous, avaient le même désir de travailler dans un cabinet réputé afin de pouvoir s'enrichir, mis à part quelques-uns qui deviendront des alliés dans cet étrange univers.

Pour ma part, je ne savais absolument pas ce que je voulais faire mais, chose certaine, je désirais apporter une aide concrète dans la société et l'attrait de l'argent ne m'impressionnait pas. Cela semblait être à mille lieues des aspirations de mes futurs

collègues de travail. Ce faisant, je n'ai absolument pas tenté de faire valoir mon opinion de façon saine et structurée; au contraire je me suis rebellée devant l'aspect mercantile de leur choix et j'ai contesté leur attitude.

Il est vrai que je n'ai jamais voulu m'assimiler à la masse. Dès mon enfance, sans que je ne le réalise vraiment, j'ai cherché à me différencier des autres. Peut-être parce que dès le premier coup d'œil, les gens pouvaient aisément remarquer ma tignasse rousse et bouclée qui me faisait inmanquablement ressortir du lot. J'ai donc pris instinctivement les devants afin de ne pas me conformer à ce qui ressemblait à la majorité. Mon adolescence fut donc ponctuée et parsemée de prises de position radicales et formelles (toujours en faveur des plus démunis et des injustices sociales à décrier) et cela transcendait jusque dans ma tenue vestimentaire, dans mes coupes de cheveux, etc., qui se voulaient quelque peu à la fine pointe de ma mode, rayée, poitée, carottée.

Mon entrée dans ce milieu conservateur et traditionnel n'est donc pas passée inaperçue. Mes positions sociales et égalitaires ont provoqué des ravages et des discussions passionnées (et passionnantes) à l'intérieur de mon groupe. Je ne pouvais admettre, et j'en suis toujours incapable, que l'on puisse se valoriser par la pratique d'une profession. Je n'acceptais pas le prestige que la seule évocation du titre fait jaillir, alors que pour plusieurs de mes confrères, cela allait de soi.

J'ai donc cherché, contrairement à mes collègues, à parfaire mes connaissances de la relation d'aide et du développement de la personne ce qui était, du moins à l'époque, politiquement très discuté. C'est ainsi que j'ai obtenu l'autorisation de suivre certains cours optionnels à l'extérieur de mon propre module d'enseignement. Cela m'a permis d'aller m'asseoir sur les bancs des facultés de sciences sociales et de psychologie. Du coup, de façon tout à fait consciente, j'ai décidé de ne pas ressembler à la professionnelle qui était en devenir en moi, afin de respecter mes propres schèmes. Craig (1978) mentionne qu'il est fondamental de rester fidèle à soi-même et, quelles que soient les réactions des autres, dire ce que nous voulons dire et ce que nous ressentons le plus profondément. C'est ce que j'ai

fait, en partie du moins, je le constate maintenant. Juste suffisamment pour survivre, mais également pour me perdre, du moins de façon professionnelle.

Tout naturellement, je me suis spécialisée en droit de la famille, offrant une oreille attentive aux besoins juridiques, mais également sociaux de mes clients. À plusieurs occasions, au grand désarroi de mes employeurs, certains des couples rencontrés dans le cadre d'une procédure de divorce ou de séparation, ont repris vie commune en constatant que leurs difficultés pouvaient trouver solution. Je me suis également intéressée aux organismes communautaires venant en aide aux personnes vivant des difficultés matrimoniales, en offrant mes services à l'occasion de rencontres informelles ou en donnant des conférences gratuites sur ces sujets. J'ai même participé, bénévolement, à mettre sur pied des capsules juridiques auprès d'une station de radio communautaire de la Rive-Sud de Montréal.

1.1.3 Ma différence

« Si nous penchons trop vers le conformisme, nous perdons le sens de notre identité, si nous exagérons notre individualisme, nous détonnons, » écrivent Young et Klosko. (2003, p. 163) En décidant de travailler de cette façon, mettant l'emphasis sur le ressenti des clients, j'ai très vite détonné et à partir de ce moment, j'ai vécu avec l'impression d'être un imposteur dans ma propre discipline, puisque je ne me conformais pas aux règles établies et que je n'embrassais pas les idéaux du monde juridique. Je voulais rester fidèle à mes principes pourtant, une guerre intérieure entre ce que je suis et l'exercice de ma profession, entre ce que je trouvais être bien et ce je pensais être mal (ou non à propos) s'est installée pour ne plus me laisser...

En effet, mon approche sociale, axée sur la relation d'aide, m'éloignait de l'image que l'on m'avait enseignée de ce que devrait être un professionnel du droit qui doit se dissocier des enjeux vécus par ses clients. De plus, cette intention d'apporter une assistance concrète et réelle dans la vie des gens que je rencontrais, aussi louable soit-elle, m'obligeait

à me questionner sur la façon de ce que moi-même je percevais comme étant la « meilleure » façon de travailler. Je prenais beaucoup de temps à discuter avec mes clients afin d'établir une relation de confiance et comprendre leur problématique. Je ne comptais pas les heures, car je ne défendais pas une cause, ni une situation, mais une personne, une famille. Je faisais de la relation d'aide autant que de l'assistance juridique, ce qui était très différent des autres juristes. Les problèmes me touchaient, m'ébranlaient et j'avais une réelle empathie pour le vécu des personnes rencontrées dans le cadre de mon boulot.

Selon le dictionnaire de la langue française, un imposteur est une : « personne qui trompe les autres en se faisant passer pour ce qu'il n'est pas ». Les synonymes de ce mot : menteur, usurpateur, perfide, intrus. Cette impression de ne pas être vraie dans ma globalité me hantait et me hante encore. Une peur continuelle d'être démasquée m'a toujours poursuivie, puisque j'ai le sentiment de ne pas être à la hauteur face aux autres avocats qui eux ont « l'air » d'être ce qu'ils sont, contrairement à l'image que j'ai de moi. Je ne partage pas les paradigmes tacitement reconnus par ma profession, du moins selon ce que j'en comprends. Je désire prendre le temps pour être attentive aux besoins de ceux qui sont assis devant moi, je ne veux pas jouer sur les mots, mais trouver une solution pour le bien-être de toutes les parties avec le moins d'effet de toge possible. Je ne suis pas, je ne pense pas et je n'agis pas comme les autres ! Suis-je cette autre ou une intruse ? Qui plus est, au début de ma pratique, certain de mes clients, qui se voulaient être sympathiques à mon égard, ne cessaient de me répéter que : « je ne ressemblais pas aux autres avocats » ! Pour ces derniers, cela semblait être un compliment, pourtant pour moi, cela me replongeait dans les méandres de ma confusion et de mon sentiment d'exclusion.

Nous souffrons presque tous à des degrés divers du schéma « exclusion ». Une partie de nous même manque parfois de sécurité, appréhende le rejet. Qui ne s'est jamais senti marginal ? L'important est la portée de cette impression d'isolement social et du traumatisme qu'elle a pu provoquer. (Young & Klosko 2003, p. 151)

Or, l'être humain étant, à la base de tout, un être de relation, je traîne un besoin d'identification qui me donne le sentiment d'être acceptée par mes pairs. Par contre, pour

ce faire dois-je me confondre, me laisser assimiler au détriment de ce que je suis ou de ce que je veux être ! À quoi donner de l'importance : à être ou à paraître ? J'ai dû, au fil du temps, délaissier certaines de mes façons de procéder en prenant, par exemple, moins de temps pour écouter les clients esseulés, en ne pouvant plus accompagner la mère de famille délaissée à son premier rendez-vous au CLSC, etc., faute de temps et de moyens. J'ai été dans l'obligation de me soumettre et de respecter le protocole vestimentaire exigé par les tribunaux (et plusieurs bureaux d'avocats).

Je me souviens du tout premier cabinet pour lequel j'ai travaillé en 1987, alors que j'étais encore aux études. On demandait aux avocates de revêtir soit une jupe ou une robe. Ne portant pas attention à cette exigence, un matin je m'étais vêtue d'un élégant pantalon de soie. Quelques minutes seulement après mon arrivée, le directeur des ressources humaines était venu à ma rencontre pour m'aviser que je ne respectais pas le code vestimentaire édicté. Je lui ai gentiment proposé de retirer cet affreux pantalon source de tant de problèmes... Cependant, comme je n'avais pas de vêtement de rechange on m'a permis de le porter pour la journée ! Juste écrire ce souvenir me sidère encore après toutes ces années. Pourtant, malgré moi, je me suis quelque peu laissée assimiler à ce milieu plutôt rigide afin de correspondre aux standards édictés. Toutefois, cela ne s'est pas effectué sans ajouter un poids au malaise que je transportais déjà, en multipliant les questions que je me posais sur mon identité personnelle, versus mon identité professionnelle.

Bien des années plus tard, je me retrouve toujours, bien malgré moi, en pleine confusion et cela a refait surface de façon imprévue, mais avec plus de clarté, lors d'une demande formulée par l'un des professeurs en première année de maîtrise. En effet, lors du tout premier cours, il nous a été demandé de préparer une production visuelle, bricolage, peinture, etc., de notre quête du moment en plongeant à l'intérieur de nos questionnements. La seule exigence imposée : celle de s'exécuter à l'intérieur d'une forme circulaire. Comme travailler le bois me passionne, j'ai construit un mandala de bois vernis sur lequel j'ai tracé un cercle que j'ai séparé en deux. Spontanément des mots ont jailli. J'ai donc cherché des

photos, dessins, etc. qui correspondaient à mon état d'esprit du moment. Du côté gauche, j'ai placé les images de ce que je ne voulais plus pour ma vie et à droite celles de ce que je désirais maintenant. Ce n'est pas un hasard qui m'a fait choisir, lors de la préparation de ce travail, le dessin d'un enfant portant la toge et levant le poing vers le ciel. Je réalisais pleinement que cette représentation de l'avocat était tout sauf classique. De plus, cette image non conventionnelle je l'ai placée du gauche de mon mandala. L'enfant avocat se retrouvait ainsi être placé dans la section « ce que je n'aime pas de ma vie, ce que je désire modifier ».

Cela m'a fait réaliser mon inconfort devant toutes les règles de conduite édictées par les hommes et les femmes de loi, puisque cela me donne l'impression d'être comme une enfant dans la cour des grands. De ce fait, je ne m'accomplis pas en tant que professionnelle et tout ce que je tente de faire c'est de ne pas crouler sous le poids des responsabilités. Les mots, ardu, rigidité, mêlé, difficulté d'être, se retrouvent également aux côtés de cet enfant-avocat, alors qu'à droite, bien-être en moi, liberté, paix, sérénité tout est possible constituent ce que je recherche pour ma vie. Afin que vous puissiez être en mesure de comprendre avec plus de facilité, je me permets de produire la photo du mandala.



Photo 1 : Mandala

J'ai donc été parachutée dans un monde de lois et de règles à respecter, alors que tout ce que je voulais (et que je veux toujours) c'est apporter un soutien concret à des gens vivant des difficultés, le tout en ayant l'impression qu'une certaine justice est respectée. Mon manque de confiance dans mes capacités professionnelles et ma peur de ne pas savoir, puisque j'ai l'impression de ne pas être à ma place, m'ont amenée, inmanquablement, à mettre les bouchées doubles pour accomplir ce que je dois faire, souci du moindre détail, analyse de chaque aspect légal, etc. En conséquence, je ne peux me permettre d'être libre et totalement vraie. Je dois paraître être ce que je suis, revêtir le bon habit, jouer le bon rôle, savoir ce que parfois je ne sais pas, le tout afin de ne pas être tout à fait exclue par les gens de ma profession.

Comme le regard des autres professionnels est si important, j'en suis rendue à me voir par le biais de ce regard déformé. En ce sens, démontrer ma fragilité, ma vulnérabilité serait quasi suicidaire, selon ma propre perception, puisque cela permettrait à mes confrères, qui sont également mes adversaires lorsqu'il est question de dossier contesté, de se servir de cela contre moi et mes clients. Il est donc impensable de laisser passer quelques

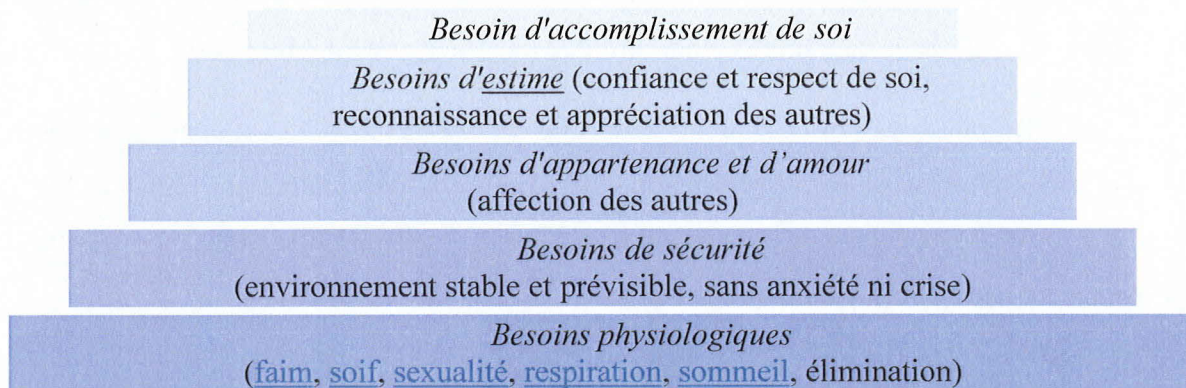
émotions, puisque le moindre indice de doute, de sympathie, etc., pourrait se retourner contre le bien-être de ceux et celles que je représente. Je dois camoufler mon ressenti, me composer une personnalité qui parfois est différente de ce que je suis réellement, de ce que je voudrais dire ou faire, le tout afin de prendre en considération les dossiers qui sont miens...

1.1.4 Ce qui m'a conduit à devenir ce que je suis

Par ailleurs, il est évident que les motifs qui m'ont conduite dans cette carrière ont un rôle important à jouer. Doris et Lise Langlois écrivent : « que le choix d'une carrière et celui d'un conjoint... sont deux grands carrefours de la vie qui nous conduisent de diverses manières à la définition de nous-mêmes ». (2005, p 116) Or, à la base de mon choix, il y avait une guerre entre des membres de ma famille et cette guerre m'a suivie pendant des années. Le défi de prouver à un professionnel de l'orientation que je pouvais terminer sans problème des études en droit, alors que ce dernier m'avait mentionné que j'aurais de la difficulté (à me conformer à cet univers...) est venu clore le débat en moi, en venant me conforter dans ma décision.

À la lumière de ces propos, il est certain que la guerre et la rébellion, qui ont été les leitmotifs de mon choix professionnel, ont sûrement biaisé ma perception de qui je suis, en entraînant un décalage entre mon identité objective, ce qui est écrit dans mon parcours professionnel et mon identité subjective, comment je me vois. Selon Abraham Maslow, « tout être humain cherche d'abord à satisfaire des besoins fondamentaux dans tout ce qu'il entreprend ». (1972, p. 11) En conséquence, avant de penser aux besoins qui se trouvent à un niveau supérieur, tels l'estime de soi et d'autrui et la réalisation de soi, qui est le but ultime à atteindre, car il rejoint la dimension spirituelle de l'être, les besoins des niveaux inférieurs (de base) doivent être comblés. Ce premier besoin est d'ordre physiologique et le second un besoin de sécurité, d'appartenance et d'amour. Pour appuyer ses propos, Maslow

a élaboré une structure pyramidale dans laquelle il explique les différents besoins de l'humain.



Pyramide des besoins

Figure 1 : Pyramide des besoins de Maslow site Internet Wikipédia

Par mon choix de carrière, j'ai comblé ce qui correspond à la fois au troisième et quatrième niveau de la pyramide. Je n'ai donc pas été en mesure d'atteindre la cime, qui aurait ainsi répondu à mon besoin d'accomplissement.

Est-ce le fait que je n'ai pas le sentiment de m'accomplir, qui me pousse à décrier cette profession qui est mienne ? Pourtant, il est surprenant de constater que ce que je reproche au monde juridique, je le reproduisais et le reproduis toujours. « S'opposer à quelqu'un c'est se teinter plus ou moins de lui », écrit Christian Babin. (1992, p.63) Sans en prendre vraiment conscience, ce qui me rebute, dans cette façon d'agir propre au juriste, teinte ma propre manière de faire. Ce que je tente de fuir se reflète sur moi et j'imite ce qui me déplaît de ce milieu.

En effet, pour la majorité des professionnels du droit, le paraître, dans l'application du métier, est très important et surtout très valorisé. C'est une source génératrice de satisfaction sociale. J'ai toujours voulu combattre cette façon de penser : être quelqu'un seulement parce que tu es un professionnel ou que tu ressembles à ce que l'on veut que tu

sois. En ce sens, on ne peut se permettre de ne pas savoir, de laisser transparaître ces émotions. Il faut donc jouer avec les mots, avec les perceptions, etc. Alors que tout en moi s'oppose à cette manière d'être, je l'applique à ma propre perception de moi. Je suis ainsi prise au piège et je m'efforce de paraître être une juriste accomplie devant les autres.

De plus, je porte le sentiment que je ne peux être satisfaite de moi qu'en m'accomplissant de façon professionnelle, comme si nécessairement mon identité devait être définie par ce que je suis professionnellement. Je minimise ainsi mes savoirs acquis dans ma vie personnelle, familiale, sociale.

Le mot identité vient du latin *idem* et signifie, « le même ». L'identité renvoie donc à ce qui est stable et permanent, ce qui demeure le même dans la vie d'une personne, et ce, malgré les changements que l'existence peut apporter. Or, lorsqu'on se laisse gagner peu à peu par le souci de répondre aux exigences de la vie en société, on délaisse tranquillement, ce que nous sommes. « La personne très attentive à deviner les attentes réelles ou imaginaires de son milieu et à soigner constamment son image sociale finira par renoncer à satisfaire ses aspirations légitimes ». (Monbourquet 2001, p.66)

Pourtant, « l'identité est ce qui construit l'estime de soi [...] énergie nécessaire à l'action ». (Kaufmann 2004, p 79) En effet, dès sa naissance le développement identitaire personnel de l'enfant débute. La fabrication du « je », ou du « moi intime » s'amorce donc en même temps que son interaction avec son entourage. Notre relation avec notre mère, notre père nous place déjà en contact avec ce qui sera notre milieu familial, alors que la société ambiante viendra faire son entrée dans notre univers.

Selon Jung, dès le moment où un individu se voit mis en relation avec les autres, il développe un moi social résultant des efforts d'adaptation que ce dernier emploie pour se conformer aux normes sociales, morales, scolaires qui sont véhiculées par son milieu. Jung appelle cela la construction de la « persona ». Ce personnage a pour fonction de nous permettre de s'adapter à notre environnement social et de nous aider à nous comporter comme le demande notre milieu. Cependant, « alors que le moi persona s'efforce de

s'adapter à la société ambiante, le moi intime, de son côté perd de l'importance. ». (Monbourquet 2001, p.45) En effet, à force de vouloir s'adapter à son environnement, le risque que l'identité personnelle soit refoulée apparaît d'autant plus probable; c'est ce qui m'est arrivé. Mon désir de vouloir m'identifier à mon rôle professionnel, de m'adapter à ce qu'on attendait de moi a eu pour résultat de me faire oublier, ou du moins suspendre, certaines facettes de ma personnalité et m'ont obligées à refouler des aspects de mon identité propre. Jung écrira que « l'individu se conformant aux normes de la société qui l'entoure est amené à s'éloigner de lui-même et à abandonner en jachère une partie de son être, partie qu'il sera nécessaire de retrouver et de cultiver pour avoir accès à la totalité de ce qu'il est». (1962 p.110)

C'est ainsi que je me suis perdue en tentant de rester greffée à une identité partielle de ce que je suis réellement. Je me suis laissée entraîner dans une perception négative de ma personne en me percevant comme non accomplie, alors qu'en fait je m'accomplie, mais différemment de ce que je me suis toujours imposé.

Le passage à travers le miroir » c'est-à-dire l'immersion dans la culture professionnelle fait apparaître de nombreuses contradictions avec la culture profane. L'image du métier relativement à la nature des tâches, à la conception des rôles (normes, règles et valeurs) peut entrer en conflit très net avec l'anticipation des carrières et l'image de soi dans le métier. La crise et le dilemme entre l'envie de reconnaissance et « l'identification difficile avec le rôle » ne peuvent se dissiper que par un renoncement volontaire aux stéréotypes professionnels. Cette découverte désenchantée de la réalité du monde professionnel peut être traumatisante si elle intervient à contretemps, se produisant trop tôt ou trop tard et pousser à l'abandon. (J. Beckers – Capaes - chapitre 2.doc - 2006-2007, p. 11)

J'ai ainsi tenté de me dégager, du moins partiellement, de mon obligation de ressembler aux professionnels du droit parce que je trouvais que les règles établies étaient et sont toujours, à ce stade-ci de mon parcours, invalidantes, sans chercher à les valoriser, lorsqu'elles auraient pu m'être favorables. Je me suis même permise d'avoir honte du métier qui était le mien, puisque cela ne correspondait pas à ce que je croyais être politiquement correct, car souvent je n'étais pas en accord avec la façon de travailler de

mes collègues. Ajouter à cela ma peur d'être assimilée au milieu et mon incapacité à exprimer clairement mon identité, tout cela a fait que je n'ai tout simplement pas été en mesure de me réaliser pleinement dans ce contexte et c'est en partie pour toutes ces raisons que je l'ai fui, non pas dans sa totalité, mais dans son essence.

Donc, je constate que depuis plus de vingt ans j'essaie de changer le monde sans penser que pour certains, la situation pouvait être, et est encore, tout à fait acceptable, confortable et naturelle. J'ai canalisé tellement d'énergie à entretenir cette révolte, à faire porter mon inconfort à la profession en lui attribuant tous les torts, me donnant ainsi raison de ressentir cette animosité. Force m'est donc d'avouer, à ce stade de ma réflexion, que ces raisons reposent en grande partie sur une guerre intérieure qui m'est propre. Je dois enterrer mon passé pour retrouver ma paix et par ce fait, pouvoir m'accepter avec toute ma marginalité afin de me redonner la possibilité d'être et non seulement paraître, car comme le disait Jung « il vaut mieux être complet que parfait ».

1.2 CE QUE JE PORTE COMME QUESTIONNEMENT

On n'est pas devant une question,
on est à l'intérieur.
On est soi-même la question.
(Babin 1992)

Je désire retrouver une cohésion profonde entre ma profession et ce qui me constitue, ma personnalité, mes valeurs, en comprenant quel est ce malaise qui m'habite qui me donne l'impression d'être un imposteur dans ma propre discipline, le tout afin de m'accomplir dans toutes les facettes de ma personne. Je fais mienne cette phrase de Thomas D'Ansembourg : « Au fond, j'ai besoin de me sentir intégré et réconcilié, je ne veux plus être divisé, déchiré entre ma tête et mon cœur. Je ne veux pas être un cerveau sur pattes ! » (2001, p. 62)

Comment m'autoriser à être qui je suis dans ma globalité, pour sortir du paraître, afin de m'accomplir dans ma vie professionnelle et ne plus porter le poids de l'imposture ? Telle est ma question.

Plusieurs pistes sont offertes à moi et ne demandent qu'à être explorées, afin de comprendre ce qui s'est passé, ce que je vis, car bien que je fasse tout en mon pouvoir pour me dérober au droit, en tentant de le fuir comme on fuit devant quelqu'un de menaçant, cette profession m'habite et je la porte comme quelque chose de précieux que je ne veux pas abandonner, et ce, malgré le mal que cela me fait. Je pense que c'est pour cela que depuis tout ce temps je n'ai pas été en mesure de m'exiler vraiment sous d'autres cieux professionnels qui auraient peut-être été plus cléments.

1.3 CE QUE JE DÉSIRE ME RÉAPPROPRIER

Ex perfecto nihil fit.
À partir de ce qui est parfait, rien n'advient
Proverbe

Dans un premier temps, je veux comprendre et analyser ce sentiment d'imposteur pour savoir sur quoi il repose pour en déceler ses profondeurs et la douleur que cela suscite en moi, me ramenant à des endroits fragilisants de mon existence, la peur, le doute et la honte, afin de pouvoir être pleinement dans l'accomplissement de ma vie professionnelle.

[...] la personne (qui) cherche à survivre dans un milieu qui l'empêche d'être elle-même : craint d'être l'objet d'une exclusion sociale si elle se permet d'être elle-même. Cette peur qu'elle soit réelle ou imaginaire revêt diverses modalités : [...] peur d'être isolé; d'être marginalisé par le groupe; peur du ridicule; peur d'avoir honte; peur de ne pas être correct ou normal; peur de ne pas réussir; peur d'être en dehors des normes reçues. (Monbourquette 2001, p 54)

Pendant toutes ces années, je me suis contrainte à valser entre ce que je suis et ce que la profession me demande d'être en portant continuellement la peur d'être totalement

exclue par mes collègues et le sentiment de ne pas pouvoir habiter toutes les facettes de ma personnalité qui me constituent. Beaucoup d'énergie a été ainsi canalisé à tenter de me conformer à l'image que je discerne être véhiculée par la société et ma propre corporation professionnelle. Cependant, un malaise croissant m'envahit puisque je ne me perçois pas comme telle. Que fait-on lorsque le statut professionnel refuse de se définir ? Lorsqu'on ne sait plus qui nous sommes professionnellement ? « Le Moi de chaque individu est devenu son principal fardeau ». (Sennett 1979, p. 176)

De plus, le doute, d'être vraiment ce que je suis, m'enveloppe comme un habit trop petit qui m'empêche de bouger et qui me dérobe ma liberté d'être. Cela me tétanise. Pourtant, Hélène Dorion écrit :

Le doute nous permet d'interroger les fondations sur lesquelles nous nous appuyons. Trop souvent, on a peur du doute, peur que s'écroule ce qu'il secoue et qu'il détruise ce qu'il ébranle. Mais au contraire, il fortifie ce qu'il trouble et la faille qu'il suscite nous extirpe de l'immobilité dans laquelle plus rien ne pouvait être créé. (Dorion 2009, p. 65)

Pour le moment, bien que je sache que ce sentiment peut m'amener vers un autre rivage, je ne suis pas en mesure de me laisser porter, afin qu'il m'instruise sur qui je suis pleinement. En conséquence, cette peur et ce doute font en sorte que j'ai de la difficulté à exprimer clairement mon identité, de risquer la transparence, et de vivre avec la marginalité engendrée par ma façon d'aborder le travail du juriste.

Par ailleurs, je désire découvrir de quelle façon je vais pouvoir me réapproprier cette partie de mon être et réunifier l'ensemble de ce que je porte. Comment faire coïncider ce que je suis, mon identité personnelle, avec ce que ma profession me demande, ou du moins avec ce que je discerne, qu'elle me demande. Une partie importante de ma vie s'est déroulée en fonction des autres. Maintenant, j'ai besoin de me réapproprier mes choix, mes décisions. J'ai besoin de me redéfinir et trouver ce qui fait sens pour ma vie, d'établir mon identité professionnelle. Je ressens une nécessité à retrouver mon « être véritable » ou ma

véritable identité. En ce sens, de quelle manière, tout en retrouvant ma propre identité et en l'assumant, être en mesure de faire partie de mon environnement.

1.4. CE QUI ME LIE À L'AUTRE

Chaque existence a un rôle à jouer
dans la grande chorégraphie
cosmique de l'histoire humaine.
(Jacques Salomé 1999)

Tout comme Dubar qui mentionne que « parmi les multiples dimensions de l'identité des individus, la dimension professionnelle a acquis une importance particulière » (2010, p. 16), je considère que l'identité professionnelle est un élément important d'identification et souvent de satisfaction sociale, puisque c'est cette même identité qui nous sert de référent pour définir l'autre. Or, parce que nous vivons en société, nous sommes plus ou moins influencés par ce que celle-ci véhicule, même si nous n'en sommes pas toujours conscients. De ce fait, on peut facilement se laisser prendre au piège et accepter, sans contredire, les différents critères d'évaluation établis qui nous sont suggérés pour décrire et évaluer tel ou tel métier ou profession. L'ouvrier, l'artisan, le médecin, le chômeur ont une connotation différente l'un de l'autre et d'emblée, des images de ce que devraient être ces personnes me viennent en tête alimentées par des lectures, des reportages télévisuels, des discussions, etc. Nous entrons ainsi aisément dans le domaine du jugement de valeur et nous nous permettons d'établir des parallèles, d'utiliser différents épithètes et qualificatifs qui nous sont généreusement fournis pour décrire des travailleurs, des professionnels. Dans cet ordre d'idée, il est aisé de stéréotyper certaines professions, surtout celles dites libérales, en les encensant et en leur portant une forme de vénération qui donne à ses membres un prestige social, qui semble être tout à fait normal.

De même, les identités professionnelles produisent des sentiments d'appartenance à des collectifs qui rassemblent tous ceux qui ont suivi les mêmes études, passé

des diplômes équivalents qui exercent des métiers similaires ou qui occupent les mêmes fonctions. On peut ainsi se définir comme ouvrier, agriculteur, cadre, boulanger, médecin, polytechnicien, juriste, instituteur [...], autant de définitions de soi qui servent de soubassement à la reconnaissance sociale. (Gaulejac 2002, p. 176)

Cette reconnaissance sociale acceptée et véhiculée peut parfois être trompeuse, car elle ne garantit aucunement la qualité du travail effectué, la courtoisie, l'amabilité et le professionnalisme de l'individu. De plus, elle apprend au travailleur à être ce que la société pense qu'il doit être, à se comporter comme il se doit selon ce qui est véhiculé. Dubar nomme cela comme étant une identité « virtuelle » (Dubar 2001) versus l'identité réelle. Cela apporte donc, une dualité entre ce que nous sommes (le moi personnel) et ce que notre groupe ou la société désire que nous représentions (le moi professionnel).

Chaque association professionnelle possède sa propre identité attestée par divers écrits officiels certes, mais également par des us et coutumes connus des gens de la profession. Parfois, cela nous est enseigné pendant nos études universitaires et dans certains cas, le professionnel l'apprend à même sa pratique. Pour ma part, plusieurs des difficultés que j'ai rencontrées sur mon lieu de travail, ne m'avaient jamais été même seulement mentionnées comme étant une possibilité. Ceci fait donc dire à plusieurs auteurs que « plus les universitaires sont éloignés de la pratique professionnelle, plus l'écart entre les valeurs professionnelles et l'enseignement universitaire est grand. » (Legault 2003, p. 49) Ceci apporte donc son lot de confusion.

En ce sens, la question de l'identité est dès lors, non pas « qui suis-je, mais bien qui suis-je à l'intérieur de qui sommes-nous. Donc, qui sont les autres par rapport à moi et moi par rapport à ces derniers ». (Gossiaux 2002, p. 87) Personnellement, dans diverses situations, j'ai été dans l'obligation de prendre des décisions professionnelles qui étaient à mille lieues de ce que j'étais, de ce que je portais, me faisant me questionner encore davantage sur ce que je faisais dans cette profession..

Dans certaines circonstances, nous devons faire des choix difficiles entre des valeurs personnelles (résultant de l'appropriation de l'appartenance familiale) et des valeurs institutionnelles ou organisationnelles. (Larouche & Legault 2003, p.24)

Comme probablement plusieurs autres professionnels, j'ai été soumise à un environnement professionnel qui m'a souvent été hostile. Du coup, j'ai ressenti l'obligation de me défendre contre ce que je percevais comme une intrusion ou une menace de ma personnalité. Je me suis ainsi revêtue d'une armure et d'une protection qui m'a amenée à camoufler mes véritables émotions. Plusieurs auteurs dont Monbourquette 2001, Dubar 2010, etc. croient que si cette adaptation au milieu se révèle pathogène, cela entraînera la formation du faux moi ou d'un sur moi professionnel et pourra amener à l'épuisement professionnel, puisque la personne « ne cherchera plus à s'adapter à son milieu d'une façon normale, mais s'ingéniera à s'en protéger comme d'un monde hostile ». (Monbourquette 2001, p. 49) Ce faisant, cette dernière perdra contact avec ce qu'elle porte en tant qu'individu, avec son moi personnel.

De façon graduelle s'installera une crise qui touchera l'un ou l'autre des quatre éléments de base de l'identité professionnelle, tels que définis par Hughes (1995) et repris par Dubar (2000), soit une remise en question de la nature des tâches effectuées, une conception du rôle à jouer, une anticipation de la carrière et un questionnement sur l'image de soi (Dubar 2010, p. 135). Or, les tensions qui sont produites par la découverte « de la réalité désenchantée » du monde professionnel peuvent être traumatisantes et peuvent consumer l'intérieur de l'être tout comme le mentionne Freudenberg :

[...] les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte. (Freudenberg 1980, p.3)

Donc, de façon extérieure tout peut sembler calme et serein, alors qu'à l'intérieur, ne sachant plus différencier le moi, du moi professionnel, il y a de fortes chances de se retrouver

envahi par la vie des autres ou du moins aspiré par ce que l'entourage voudrait que l'on soit et la vie elle-même peut perdre de son sens.

Par conséquent, de quelle façon tout en étant reconnue par mes pairs, trouver une façon de concilier ce que je porte et ce que je perçois comme étant la façon d'agir dans mon milieu professionnel. De quelle façon :

Faire jaillir mon cœur sans oublier ma tête, une réconciliation

pour ne plus jamais me séparer

CHAPITRE 2

MON CHEMINEMENT MÉTHODOLOGIQUE

J'ai renoncé au confort rassurant
de mes certitudes par amour de la vérité ;
et la vérité m'a récompensée.
(Simone de Beauvoir 1972)

Cette recherche a débuté par un désir de remettre en question ce qui avait été mon parcours professionnel jusqu'à maintenant. Une insatisfaction permanente me terrassait et je ne pouvais en déterminer le sens profond. Le désir de me réapproprier une partie de moi-même m'a amenée à faire face à cette crise, bien que je ne pouvais en comprendre toutes les nuances et que je ne saisisais pas toutes les subtilités de cette tourmente, alors que je débutais ce présent travail. Bien malgré moi, je suis devenue le prototype parfait pour l'étude de ma pratique psychosociale. Mais, en acceptant de renoncer au confort de mes certitudes, de quitter la route pavée de ma vie pour emprunter celle plus rocailleuse de l'incertitude, je me retrouvais devant l'inconnu. Or, de quelle façon procéder pour découvrir des réponses à mes questionnements, pour faire face à ma vérité ?

Dans un premier temps, il faut mentionner que cette recherche s'inscrit dans le champ disciplinaire de la psychologie sociale qui se définit comme : « l'étude scientifique de la façon dont les gens se perçoivent, s'influencent et entrent en relation les uns avec les autres » (Myers et Lamarche 1992, cité dans Pilon 2005, p. 72). C'est donc une discipline centrée sur les interactions humaines. « C'est une science de l'action et pratique d'intervention (praxis) engagée dans la vie sociale » (Wikipédia 2011). En fait, l'objectif général de cette maîtrise est :

[...] de permettre aux personnes, intervenant auprès d'un système humain, [...] de faire une démarche de réflexion structurée, rigoureuse, scientifique et critique de sa pratique professionnelle en vue d'améliorer la qualité de ses interventions et par le fait même de sa pratique tout en contribuant au développement des connaissances sur les pratiques psychosociales. (Pilon, Beaulieu, Lapointe, Mongeau et Pilon 1998, cité dans Pilon 2005, p. 71)

On parle ainsi d'un processus triple de transformation, soit celle de l'identité, de par le regard nouveau posé sur soi, des relations interindividuelles et sociales et la transformation des savoir-faire en laissant émerger une nouvelle posture. Ma démarche étant orientée vers un désir de compréhension certes, mais aussi de changement personnel, social et professionnel, trouve ainsi sa source dans cette discipline qui concerne « un désir de savoir à propos du comportement des humains dans leur double rapport avec eux-mêmes et les autres et aussi le pouvoir transformateur des savoirs, dans la recherche et l'action » (Lapointe 2001, p.177). C'est essentiellement un travail d'observation et de réflexion de mon expérience afin de comprendre et de renouveler ma pratique pour en améliorer l'efficacité.

En effet, comme le mentionne Van der Maren, « il ne s'agit plus pour le chercheur de résoudre les problèmes d'un autre en créant un matériel, mais il s'agit, pour le chercheur-praticien, de résoudre ses propres problèmes en améliorant ou en créant ses outils ». (1995, p. 68). Ce courant de recherche est animé par le désir d'aider les praticiens à comprendre le sens qu'ils donnent à leur réalité et à leur donner les moyens d'améliorer, ou de transformer, ce qu'ils font par leurs propres réflexions et observations. Selon Pilon, cette transformation :

[...] passe, entre autres, par la découverte de soi, l'appropriation de soi et l'acceptation de soi et exige une certaine humilité pour se remettre en question et s'ajuster aux découvertes que l'on fait sur soi en relation avec les autres. (Pilon 2005, p 93)

En me prenant comme sujet et objet d'étude, ce sont mes propres expériences et surtout ma propre quête intérieure, qui deviennent les leitmotivs de ma recherche. Il est essentiel d'éliminer la peur avant de m'engager dans un tel processus de réflexion créatrice de type subjectif. Je m'aperçois qu'il me serait aisé, de ne pas laisser place à ce mouvement créateur, inhibant ainsi mon désir d'approfondir un aspect de ma personne selon des balises qui m'appartiennent. En effet, ce procédé de recherche ne ressemble en rien à ce que j'ai pu approfondir jusqu'à ce jour. Il y a donc un effort à effectuer pour ne pas retourner à une

façon de faire plus traditionnelle et me permettre enfin de goûter à la possibilité d'être, au lieu de paraître et prendre ainsi tout mon essor.

2.1 MA POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

La science n'est pas autre chose que le
perfectionnement de la pensée de tous les jours.
(Albert Einstein 1973)

À ce moment-ci de ma démarche, il y aurait lieu de poser les assises de la posture « épistémologique » choisie. Ce terme est composé du mot grec *Epistémê* qui veut dire science et *Logos* qui se traduit par étude, raison, discours. L'épistémologie est donc une partie de la philosophie qui étudie les principes, les méthodes et l'histoire des sciences pour déterminer leur origine logique, leurs valeurs, leur portée. Selon Fourez (2003) « l'épistémologie est le nom de la discipline qui étudie la façon dont on connaît ou développe les connaissances ». Si je me permets de résumer grossièrement ce mot, j'indiquerais que c'est la science du connaître.

Selon certains auteurs, dont Gaëlle Sartre-Doulet, ce terme est relativement récent puisqu'il fut introduit dans le courant du XIX^e siècle par Ampère (1775-1836) dans son *Essai sur la philosophie des sciences*, puis par Whewell dans sa *Philosophie des sciences inductives* en 1840. L'apparition tardive de cette discipline est tout à fait logique puisque jusqu'à la fin du XVII^e siècle, alors que la philosophie et les sciences pures avaient toujours été intimement liées, l'apparition de la science moderne est venue introduire un nouveau paradigme de recherche. Ce qui caractérise cette nouvelle science c'est qu'elle est fondée sur une méthode entièrement nouvelle: la méthode expérimentale ou positivisme. En fait, cette méthode fut développée par Bacon (1561-1626) et a été précisée par Descartes (1596-1650).

La science vise à l'amélioration du sort de l'Homme sur Terre. Elle est obtenue par une observation méthodique, dont découlent des faits. Cette opinion est probablement répandue à la même époque chez les pionniers de la science moderne : Francis Bacon, Galilée, Newton. On peut lire chez ceux-ci « rétrospectivement » une volonté de se détacher de la préconception. L'induction naïve veut croire qu'il n'y a pas de préconception : les théories scientifiques reposent sur une observation sincère et neutre. Les lois et théories sont des généralisations de faits objectifs. Comme le dit Ernst Mayr (dans les sciences naturelles, les deux éléments qui contribuent le plus à la formation d'une théorie nouvelle sont la découverte de faits inédits et le développement de concepts nouveaux.) [...] La physique est souvent considérée comme le "paradigme", l'archétype, de la vision empiriste : collecter des faits et en tirer des lois et théories par des procédures logiques : l'induction. Ceci implique qu'il n'y aurait pas place en science pour l'opinion, les goûts, la spéculation. En ce sens, le savoir scientifique serait objectif. (Delmas 2004, chapitre 2)

À l'aube du XIX^e siècle, la science fait face à une explosion considérable de son savoir : biologie moléculaire, relativité, mécanique, etc. et les sciences dites pures bouleversent la manière de voir le monde. Les référents anciens doivent être reconsidérés, remaniés. (Delmas 2004, dans son article sur « Introduction à l'épistémologie ») Comme ce dernier le mentionne : « la vie quotidienne est baignée d'éléments technologiques manifestement issus de la science de pointe (technologies numériques, télécommunications, etc. ». Ceci a pour résultat de structurer le chercheur en lui suggérant des critères et des méthodes plus rigoureuses qui viendront l'encadrer dans sa façon de travailler. Ce dernier doit, dorénavant, collecter des faits et en tirer des lois et des théories par des procédures logiques et organisées établies par l'institution scientifique qui est, « l'ensemble des gens qui font la science », qui détermine la manière dont cette science est produite (c. à d. la recherche), comment elle doit être transmise (l'enseignement des sciences), et la place de cet ensemble dans la société ». (Rosmorduc 1998, cité dans Delmas 2004, chronologie du cadre scientifique chap. 2)

Dès lors, le chercheur de type positivisme devient, selon Santiago (2006) un acteur neutre à tous points de vue. Rien ne saurait influencer dans sa recherche, ni ses opinions, son histoire, son origine sociale. Il utilise principalement des méthodes dites quantitatives et ses recherches s'intéressent aux résultats. Dans ce courant positiviste, le chercheur est supposé

être objectif dans sa démarche, car« il étudie l'objet hors de toute influence et cela grâce à la neutralisation de toutes les variables et grâce à l'effacement (du chercheur) devant sa science ». (Santiago 2006, p 212)

Ce caractère impersonnel de la recherche scientifique lui permet de progresser grâce à l'universalité de ses méthodes à travers des générations de chercheurs, indépendamment des frontières. [...] Les méthodes habituelles que nous utilisons pour fonder nos croyances sont bien peu convaincantes. La tradition peut être juste, mais elle peut aussi être fondée sur une longue série d'erreurs et d'illusions répétées de génération en génération. [...] Pour ce qui est des expériences personnelles, vous savez très bien qu'elles sont toujours limitées et très subjectives, et donc qu'elles ne sont pas toujours fiables. [...] Il faut donc se méfier de ces différentes sources de connaissances, même si elles sont souvent pratiques dans la vie quotidienne. Nous considérons des tas de choses douteuses ou improbables comme vraies: c'est ce problème que la méthode scientifique essaie de résoudre. (Tremblay et Perrier 2006, p.3)

On demande au chercheur de demeurer neutre et impartial devant les faits qu'il observe. Cette manière de fonctionner viendra influencer également les sciences humaines. En effet, on attribue au philosophe français, Auguste Comte (1798-1857) la paternité du courant positiviste à la pensée philosophique. Il serait d'ailleurs, l'un des fondateurs de la sociologie. Émile Littré, dans son ouvrage intitulé « Auguste Comte et la philosophie positive » en 1863, propose une définition concise de la philosophie positive :

La philosophie positive est l'ensemble du savoir humain, disposé suivant un certain ordre qui permet d'en saisir les connexions et l'unité et d'en tirer les directions générales pour chaque partie comme pour le tout. Elle se distingue de la philosophie théologique et de la philosophie métaphysique en ce qu'elle est d'une même nature que les sciences dont elle procède, tandis que la théologie et la métaphysique sont d'une autre nature et ne peuvent ni guider les sciences ni en être guidées; les sciences, la théologie et la métaphysique n'ont point entre elles de nature commune. Cette nature commune n'existe qu'entre la philosophie positive et les sciences. (Littré 1863 sur le site de Wikipédia)

Cette méthode se distingue par le fait que ses résultats sont reproductibles, fiables et souvent très instructifs et très solides. Sa puissance et son utilité ne sont plus à démontrer, nous en connaissons tous des exemples convaincants: le développement de l'informatique, la découverte du VIH à l'origine du sida, l'étude

des effets négatifs de la pollution sur notre environnement, etc. Depuis plus d'un siècle maintenant, la méthode scientifique a été adoptée par la plupart des chercheurs en sciences humaines et on compte désormais de grandes découvertes en psychologie, en histoire, en sociologie, en linguistique et dans toutes les autres branches des sciences humaines. (Tremblay et Perrier 2006, p.3)

La philosophie positive arrive à la conclusion que tous les phénomènes, sans exception, sont gouvernés par des lois invariables avec lesquelles aucune volonté naturelle ou surnaturelle n'entre en lutte. «La science décrit le comment des choses sans rien pouvoir dire de leur pourquoi». (Le dictionnaire actuel de l'éducation 1994, p. 1003) « Pendant plusieurs décennies durant, les attitudes influençant les critères de validité de recherche en sciences humaines ont été dominées par les modèles de recherche en sciences du comportement et de la philosophie positiviste ». (Craig 1988, p.43)

Contre toute attente, alors que nous pourrions penser que les chercheurs œuvrant au sein des sciences appliquées telles, la physique, l'astronomie, etc., auraient tous abondé dans ce même sens et considéré que toute recherche se doit d'être totalement objective et ne doit pas impliquer le chercheur lui-même dans son individualité, le physicien allemand Weizsäcker (1952, p. 200, cité dans Bugenthal 1973, p.15) a rejeté cette idée en mentionnant que : « la physique moderne contraint le physicien à se considérer comme un sujet ». Margeneau, également physicien allemand et philosophe des sciences, a quant à lui, écrit : « toute découverte modifie la réalité. Mais, je ne vois aucune objection fondamentale à ce que le monde réel se modifie sous l'influence de nos expériences ». (Margeneau 1950 cité dans Bugenthal 1973, p.15)

Dans les années 1950, plusieurs psychologues et chercheurs (Allport 1955, Moustakas 1968, Roger 1969) ont également commencé à contester cette façon de faire, en mettant en cause l'impossibilité d'impartialité totale de ces derniers, peu importe le champ de recherche. Ces chercheurs rejettent ainsi cette idée et mettent l'accent sur le fait que le chercheur fait partie de son cadre de travail. On assiste à une apothéose de la pensée constructiviste qui semble vouloir s'affirmer davantage, pensée qui aurait vu le jour, selon von Glasersfeldr, au XVIII^e siècle par Giambattista Vico, le « premier vrai constructiviste

et par Silvio Ceccato et Jean Piaget dans un passé plus récent ». (von Glasersfeldr 1988, p.19) Cette contestation s'est également transportée au Québec comme en font foi les propos de Lapointe. (2001, p 179)

Il me paraît important de mentionner que les sciences subissent, encore de nos jours, les élans de cette confrontation entre ces paradigmes, le positivisme et le constructivisme entre l'expérimental et l'expérientiel, sans compter le fait que plusieurs autres courants de pensée se situent entre ces deux modèles. À titre d'exemple, je me permets de relater les propos de Mathieu Ricard et de Trinh Xuan Thuan respectivement moine et astrophysicien dans le cadre d'un article intitulé : « L'infini dans la paume de la main » écrit en 2000. Ces derniers, commentant la réalité de la lumière, tentent de démontrer l'impossibilité du chercheur de rester totalement objectif puisque, dépendamment de l'angle d'observation scientifique, ce dernier sera inévitablement confronté à l'utilisation d'une certaine méthode qu'il aura lui-même choisie et de ce fait, on ne pourra plus parler d'objectivité.

Pour illustrer leurs propos, ces derniers nous font prendre conscience qu'il existe plusieurs façons de décrire la lumière. Pour la majorité des gens, la lumière offre la possibilité de voir, de différencier les formes et les couleurs. Pour celles et ceux qui se trouvent à la plage, les yeux fermés, la lumière sera plutôt perçue comme une chaleur bienfaisante. Pour le physicien qui l'observe avec ses instruments, la lumière est un ensemble de nombres et d'équations mathématiques. Pourtant, il est question de la même matière, mais regardée sous divers angles par les différents intervenants.

L'acte même de déterminer engendre l'indétermination. Parler d'une réalité (objective) qui existerait en l'absence de toute observation n'a donc pas de sens, car on ne peut jamais l'appréhender. On ne peut percevoir qu'une réalité subjective de l'électron qui dépend de l'observateur et de ses instruments de mesure. La forme que prend cette réalité est inextricablement liée à notre présence. Nous ne sommes plus des spectateurs passifs devant le drame tumultueux du monde des atomes, mais des acteurs à part entière. (Ricard et Thuan 2000, p.112)

Donc, il n'y a pas de certitude, car seulement l'acte d'observation du scientifique peut produire une réaction de l'électron. Il n'y a plus de neutralité possible. Pourtant, du côté des

positivistes, on requiert toujours une certaine forme de rigueur pour valider des résultats scientifiques.

La rigueur scientifique est un idéal qui est très difficile à atteindre. Cela est vrai en sciences de la nature, mais cela est encore plus vrai en sciences humaines. [...] les chercheurs eux-mêmes sont humains et donc ont des intérêts et des partis pris liés à leur objet d'étude; il leur est très difficile de garder la neutralité et l'objectivité nécessaires en bien des circonstances. Finalement, on ne doit pas oublier que les sciences humaines sont relativement jeunes par rapport aux sciences de la nature. Toutes ces raisons font que les sciences humaines sont des disciplines complexes et que les recherches qu'on y mène sont très exigeantes. Il est donc essentiel pour un chercheur ou une chercheuse en sciences humaines d'avoir une connaissance approfondie des règles de la méthode scientifique, et de chercher à les appliquer avec le plus de rigueur possible. (Tremblay et Perrier 2006, p.5)

En conséquence, les critères de scientificité d'une recherche diffèrent selon la conception de la science qui les sous-tend. Afin d'aider à comprendre le plus possible ma démarche, je propose d'utiliser un tableau, qui s'inspire des recherches de Sandiago (2006), qui m'a gentiment été présenté par mon directeur de maîtrise, alors que j'étais aux prises avec une réelle difficulté à démêler le tout, afin de comprendre les différences entre ces paradigmes. Je lui ai apporté quelques précisions, qui sont soulignées, pour le rendre le plus accessible possible.

Tableau 1 : Différence entre le positivisme et le constructivisme

	Positivisme ou l'expérimental, ou mécanisme	Constructivisme ou expérientiel ou interprétatif ou qualitatif ou naturalisme ou paradigme émergent
Nature de la réalité	La réalité est simple, tangible, fragmentaire. On collecte des faits et l'on en tire des lois et des théories par des procédures logiques. <u>Faits observables</u>	Les réalités sont multiples, construites et holistiques, « univers se construit ». On est conscient que les connaissances ne sont pas données, mais construites par le porteur. <u>Phénomènes interprétables</u>
Le mode explicatif de la réalité	Une vision linéaire, mécanique, causale, déterminée. <u>Généralisation</u>	Une vision plus holographique, complexe, multicausale, indéterminée et de causalité mutuelle. <u>Transférabilité</u>
La finalité poursuivie par la science	Prédire et contrôler le futur. Si X apparaît, nous aurons Y. <u>Explication</u>	La finalité est plus de comprendre que de prédire. <u>Interprétation</u>
La relation entre le chercheur et l'objet d'étude	C'est une relation d'indépendance, une dualité. Les deux existent indépendamment. <u>Objectivité du chercheur</u>	Les deux sont en interaction et inséparables. Les deux existent simultanément. <u>Implication du chercheur</u>
La possibilité de généralisation	Les connaissances générées sont transférables à d'autres situations similaires.	La connaissance générée est idiosyncrasique contextualisée à la situation à l'étude uniquement.
L'influence des valeurs du chercheur dans la recherche	La recherche est neutre et objective libre de toute valeur portée par le chercheur. Il n'y a pas de place pour l'opinion, la spéculation.	La recherche est influencée par les valeurs du chercheur c'est une pratique psychosociale, une construction sociale comme toute autre activité humaine.
Méthodologie de recherche	Expérimentale ou quasi expérimentale. Vérification d'hypothèses, démarche hypothético-déductive, démarche plus quantitative. <u>Observation</u>	Phénoménologique, qualitative, existentielle. <u>Journal de bord</u>

Je pourrais ajouter que la recherche traditionnelle (positiviste) se fait de façon linéaire, car chaque étape doit idéalement précéder l'autre et être complétée avant de passer à la suivante. Il en va autrement de la recherche constructiviste (qualitative), celle que j'utiliserai, puisque, « sans glisser dans le relativisme absolu, ce type de recherche est plutôt circulaire et présente une plus grande flexibilité. [...] Chaque étape peut exiger une redéfinition et une reconceptualisation de la question ». (Deslauriers 1991, p.23) Ce travail de création est souvent marqué par des phases successives d'avancée et de recul, de périodes d'hésitation, de stagnation et de moments de découverte prometteuse.

Progressant parfois à coup de (bing bang), fréquemment ponctuées de (flous créateurs), elle se nourrit d'audace et de courage autant que de méthode et de discipline. Elle est une aventure remplie de risques dont il est difficile de formaliser la trajectoire. (Létourneau 2006, p.178)

Lors d'un cours en deuxième année, un professeur avait fait référence au fait que ce type de démarche pouvait être représenté, comme le fait de marcher en jalonnant notre parcours de cailloux. À chaque pas effectué, il nous est possible de regarder pour voir le chemin parcouru, pour y retourner au besoin et pour poursuivre en empruntant un chemin différent, s'il y a lieu.

2.2 MON APPROCHE DE RECHERCHE

Tout au long de mon parcours, une approche particulière a été utilisée rendant ainsi le procédé de recherche plus aisé.

2.2.1 Une approche de type humaniste, existentielle

Ce n'est pas le cerveau,
mais l'homme qui pense.
(Strauss 1935)

Sachant que je pose mes assises sur une épistémologie constructiviste, l'approche qui sera mienne, tout au long de ce travail, s'inspire du courant existentiel humaniste. En effet, je me rends compte que, sous mon désir de recherche, se cache un désir de me retrouver et de m'habiter, un besoin de me sentir en mouvement pour avoir l'impression d'exister. Ceci rejoint la théorie de plusieurs théoriciens de la pensée humaniste (Rogers 1970, Maslow 1972, Bugenthal 1973 et Condamin 1994) qui ont influencé grandement cette approche et qui ont tous démontré, à leur façon, que l'être humain est porteur d'un « désir d'être » qui implique le mouvement et le besoin de se relier aux autres.

La psychologie existentielle (ou humaniste) peut se réduire à deux éléments essentiels. Tout d'abord, elle considère comme très important le concept d'identité ou d'expérience d'identité et le considère comme une condition sine qua non de la nature humaine, un concept essentiel de la philosophie et des sciences de l'homme. [...] Le second élément est constitué par leur volonté de partir d'un savoir expérimental (afin de ne pas porter à confusion, dans ce texte il est question d'un savoir à partir de l'expérience, cela ne fait pas référence au courant positiviste) plutôt que d'un système de concepts, de catégories abstraites ou a priori. L'existentialisme repose sur la phénoménologie, c'est-à-dire que le savoir abstrait y est fondé sur une expérience personnelle, subjective. (Maslow 1972, p.11)

Dans ce mouvement humaniste, le savoir de l'individu est essentiel à la compréhension sociale, puisque l'expérience humaine joue, dans cette perspective, un rôle primordial à la découverte d'une science beaucoup plus universelle. En ce sens, il semble inconcevable, voir aberrant, de tenter de dissocier la connaissance acquise en tant qu'être humain par le vécu, le quotidien, en indiquant que ce même vécu n'influence pas la perception des choses et le savoir de tous.

Les faits, gestes et paroles d'un individu tiennent nécessairement compte du savoir personnel et de la perception de ce dernier. Bugenthal a écrit : « toute déclaration sur le

monde extérieur qui nous entoure (notre extérieur) implique inévitablement, inéluctablement une théorie sur nous-mêmes (notre intérieur) ». (1973, p.14) Le physicien et philosophe des sciences Henry Margenau (1950 dans Bugenthal 1973, p.14) a indiqué que : « nier la présence, la présence nécessaire d'éléments métaphysiques dans une science, quelle qu'elle soit, serait nier l'évidence même, et il devient de plus en plus difficile d'entretenir un tel aveuglement ». De son côté Craig indique que :

De plus en plus au cours des dernières cinquante années, les auteurs œuvrant dans différentes disciplines ont commencé à voir la science comme une expérience purement humaine. [...] Cette conviction est essentielle dans le travail de la plupart des psychologues et phénoménologues humanistes. Polanyi croit que (cette façon de voir les choses entraîne un changement majeur dans notre idéal de la connaissance) et il affirme que (la participation du connaissant dans l'élaboration de sa connaissance n'est pas seulement tolérée, mais elle est maintenant reconnue comme étant le véritable guide et maître de nos pouvoirs cognitifs) (1959, p.26) Cet ancien physicien va même jusqu'à dire que (l'idéal d'une connaissance formulée dans des énoncés strictement impersonnels nous apparaît maintenant contradictoire en soi, dépourvu de sens, et même à la limite du ridicule). Il conclut en disant que notre défi est (d'apprendre à accepter un savoir manifestement personnel comme idéal). (1959, p. 27 cité dans Craig 1988, p.52)

Ce courant véhicule donc le fait que, chaque chercheur ou penseur est plus ou moins influencé par son expérience de vie, puisque même si nous cherchons à être « objectifs », dans notre façon de penser ou de chercher, il n'en demeure pas moins que notre objectivité est colorée par ce que nous portons et ce que nous sommes. Car, comme l'indique Bugenthal (1973, p.15) : « ce que nous prétendons être objectif dépend en réalité ou découle d'éléments qui sont indéniablement subjectifs ».

En fait, toujours selon Bugenthal (1973), ce courant de pensée se distingue des autres bien plus par ce qu'il renie et conteste, que par ce qu'il affirme. La psychologie positiviste ou expérimentale veut se limiter, à observer des comportements humains qui vont lui permettre de dépasser l'expérience humaine pour la réduire à des éléments plus abstraits et prouver, par le fait même, que l'on assiste seulement à une variation d'un processus déjà connu, tels le renforcement ou le conditionnement. Leur recherche se concentrera sur tous

les phénomènes humains qui se produisent avec régularité, tels les réflexes, les instincts, les réactions conditionnées, comme la faim, la soif, etc. Leur façon de procéder se caractérise par la rigueur de leurs raisonnements mathématiques ou logiques et par la précision de leurs observations empiriques.

De leur côté, les psychologues humanistes reconnaissent la subjectivité de l'individu et désirent redonner au sujet toute son importance. Ils reconnaissent que l'homme puisse réagir à des stimuli, comme le mentionnent plusieurs scientifiques, mais ces derniers « ne croient pas que ce soit là une caractéristique de l'expérience humaine et ils préfèrent s'attacher à ce qui distingue les êtres humains des objets, des animaux inférieurs, etc. ». (Bugenthal 1973, p. 18) En fait, le but final des humanistes est de démontrer ce que l'on entend par « vivre en tant qu'être humain », en élaborant une description la plus complète possible. En d'autres mots, on demande aux scientifiques de considérer la totalité de la personne.

Les psychologues humanistes contemporains ont le sentiment que l'étude de la personne doit aller au-delà des caractéristiques comportementales de quantitativité et d'objectivité pour aborder des dimensions de l'expérience plus qualitatives et subjectives. (Craig 1988, p.46)

En faisant fi de la complexité de l'humain on minimise, dès lors, sa capacité à ressentir, à penser, à agir et changer, à évoluer, à se transformer en interaction avec son milieu. Les humanistes acceptent ce défi de non-constance, en étant conscients que cette attitude, orientée uniquement vers ce qui est objectif et abstrait, impose à la recherche des positivistes, des limites désastreuses. Les humanistes ont donc pour objectif, d'aider les individus à évoluer et à prendre conscience de cette évolution, le tout en prenant en considération le contexte social qui entoure le sujet, puisque les implications mondiales, sociales, familiales, etc., telles la guerre ou la paix, la faim, la cellule familiale ont des répercussions sur l'expérience de vie au quotidien, car comme le dit Jung : « ce n'est pas l'universel et le régulier qui caractérise l'humain, mais plutôt son caractère d'unicité ». (Jung 1958, p.17 dans Craig 1988, p. 47)

Les humanistes vont plus loin en proposant que, les chercheurs eux-mêmes puissent être des instruments inhérents au processus de recherche, et que leurs raisonnements, intuitions, sentiments, émotions personnelles et intérieures sont des méthodes intérieures, distinctes d'investigation scientifique qui viennent appuyer leurs propos. Roger avait la «conviction que l'organisme humain est probablement le meilleur outil scientifique qui puisse exister quand il peut fonctionner librement et de manière non défensive...». (1970, p. 17) Cette reconnaissance de la subjectivité de l'individu redonne ainsi sa place à l'expérience humaine.

En conséquence, on peut écrire que l'homme est un sujet au milieu de sa propre existence. Ce sujet influence le monde qui l'entoure et se transforme également au contact de ce monde. De par ce constat, nous pouvons comprendre, plus aisément, tout le potentiel que renferme ce genre de recherche, pour l'auteur de la recherche de type humaniste, dans la mesure «où le chercheur s'implique personnellement et totalement dans cette tâche ». (Bugenthal 1973, p. 20) En ce sens, le chercheur psychosocial est une personne complètement engagée au cœur même de sa démarche de croissance personnelle. De façon concrète, cette manière de travailler me donne la possibilité de mieux comprendre ce que je vis, alors que je patauge dans les marasmes de cette crise et d'y découvrir un sens bien évidemment, mais également cela me permet de partager mes découvertes avec l'espoir que cela puisse se révéler un soutien pour celles et ceux qui partagent cette même quête.

2.2.2 Une approche à la première personne

Par ailleurs, la démarche qui est la mienne a, comme autre caractéristique, de s'écrire à la première personne. Tout ce qui est écrit dans ce projet découle de mon point de vue. « Le point de vue en première personne est un point de vue personnel qui consiste à viser une expression qui porte sur le vécu et qui parle d'un vécu singulier ». (Vermersch 1996, p.13-15) On part du principe que tout s'exprime de façon grammaticale en « je ».

C'est la personne du chercheur qui devient une méthode de recherche, un outil de connaissance au moyen de son écoute, de ses observations, de ses rêves, de ses sensations, de ses prises de conscience, de son intuition, du dialogue avec lui-même, avec les co-chercheurs et avec les auteurs. (Carrier 1997, p. 38)

Comme le dit Vermersh, ce point de vue est unique, en ce sens qu'il ne qualifie que celui qu'un sujet a par rapport à lui-même. Je suis ainsi au cœur de ce processus et c'est de par la plongée que j'effectue à l'intérieur de ma propre expérience, de mes représentations personnelles, qui deviennent le terreau de ma recherche, que peut se construire ma réflexion.

Les phénoménologues [...] nous font redécouvrir que le meilleur moyen pour comprendre un être humain, ou du moins le meilleur moyen pour tenter de le comprendre c'est d'entrer dans sa Weltanschauung (sa représentation, sa conception du monde) et d'essayer de voir son monde à travers ses yeux. Évidemment, une telle conclusion est difficile à accepter dans la perspective positiviste de la philosophie des sciences. (Maslow 1972, p. 17)

De par l'entremise de ce travail de recherche, je traite de mon histoire singulière, mais en portant attention au fait que j'ai besoin du regard de l'autre pour ne pas tomber dans le piège du narcissisme. « Je parle d'un moi qui se construit entrelacé à celui des autres », dira Condamine (1994, p. 47). « Le projet autobiographique est surtout un projet de rencontre, non seulement avec soi, mais aussi et surtout avec les autres, c'est un espace de dialogue ». (Rugira 1995, p. 35) Le fait que ce travail soit effectué à l'intérieur du groupe de maîtrise animé par une vision et une volonté commune, qui poursuit un même projet de transformation, de développement d'habiletés et d'attitudes et de production de connaissances, m'a été d'une aide précieuse. En effet, la notion même d'une communauté apprenante était un concept qui ne m'était pas familier. Cependant, au fil des semaines, alors que nous nous rencontrions sur une base mensuelle, la pertinence et l'efficacité de notre communauté sont apparues, et j'ai commencé à en saisir toute sa justesse. En fait, en me reliant à mes collègues, en les rencontrant dans cet espace de travail particulier, cela m'a donné la possibilité de me trouver, de me découvrir avec plus d'intensité. Paré (2003) mentionne le fait que les autres nous servent souvent d'écran afin que nous puissions nous

voir nous-mêmes. À travers l'autre, je me suis vue, je me suis découverte, je me suis comprise. Dans le cadre de la maîtrise, une attention est ainsi portée à la collaboration qui s'installe au sein des membres du groupe puisqu'

[...] en complémentarité à la recherche collaborative intimiste, nous avons une démarche andragogique qui repose sur la création de groupes de praticiens réflexifs. Chaque cohorte d'étudiants devient un groupe stable composé de quinze à vingt praticiens qui s'accompagnent pendant les trois années de leur formation. [...] Les autres membres du groupe sont des co-chercheurs qui jouent un rôle très important pour aider la personne qui présente à voir ce qu'elle ne verrait pas seule. Ce qui lui permet d'aller au-delà de ses ombres, de ses points aveugles et de mieux théoriser son modèle de pratiques psychosociales. Dans ce type de recherche collaborative, nous avons recours aux savoirs d'expériences des praticiens présents et non pas aux savoirs théoriques développés par des experts ou des scientifiques. (Pilon 2005, p.10)

Donc, par la création de ce processus collectif de soutien qui a su tenir compte des besoins de chaque individu qui constitue ce groupe, cela nous a permis de pouvoir avancer ensemble en quête de notre commune humanité, tout en étant un moyen de nourrir mon cheminement particulier. Cette communauté apprenante a su créer l'espace suffisant pour que je puisse trouver en moi, mes racines les plus profondes, et ainsi aller puiser à la source de ma quête intérieure. Et tout doucement, un lien est apparu, et l'autre est vraiment devenu essentiel à mon apprentissage. La beauté de la chose, c'est que je suis également devenue, de par cette force invisible qui nous lie les uns aux autres, utile à l'autre également. Cette sincérité et cette générosité sont devenues mon plus grand stimulus.

Dans ce type de recherche, le chercheur doit fouiller le plus profondément possible en lui-même pour saisir son propre rapport à l'expérience qu'il cherche à cerner et poursuivre inlassablement cette quête intérieure, sachant qu'il aura accès à la compréhension d'autres personnes uniquement si l'espace ouvert en lui-même permet une résonance d'une expérience à l'autre. L'expérience du chercheur deviendrait ainsi le creuset où d'autres expériences pourraient déposer et se fondre jusqu'à ce que surgisse la lueur d'une compréhension nouvelle sur la structure et le sens de l'expérience étudiée. (Condamain 1997, p. 13)

Alors que ce processus pourrait sembler, aux premiers abords, d'une facilité déconcertante, il apparaît beaucoup plus complexe que l'on pourrait l'imaginer. En effet, à l'intérieur de ma démarche, de mon implication personnelle, je rencontre ce que je connais, mais également ce que j'ignore. Attendre, accepter l'incertitude, baigner dans l'inconfort du passage entre ce que l'on sait et ce que l'on est sur le point de saisir, s'extraire de notre propre aveuglement, en fait entrer en contact avec ce que l'on porte, voilà le défi auquel est confronté le chercheur de ce type de recherche. Paraphrasant les propos tenus par les enseignants de mon tout premier cours, ce processus m'a permis d'être confortable dans l'inconfort de ma démarche, alors que j'avais la nette impression d'être totalement ignorante de mon devenir.

Le point de vue à la première personne est direct, mais pas immédiat. Nous ne sommes pas dans une épistémologie de l'immédiateté, ce qui est vécu et qui est familier n'est pas pour autant connu. Le connaître suppose une démarche d'objectivation de sa subjectivité qui n'est pas aisée, car elle se heurte à la transparence de l'intimité et de la familiarité. Il faut se confronter à la production de description de son propre vécu, pour s'apercevoir à quel point c'est difficile, peu spontané, et demande un apprentissage et un exercice. (Vermersch 1996, p.35)

Ma recherche s'inscrit donc dans un processus logique de reliance entre qui je suis et ce que je porte, mon savoir, mon expérience personnelle et le monde qui m'entoure. Je suis un sujet de ma propre vie, qui a un réel pouvoir sur mon existence, et qui peut influencer les gens qui sont à mes côtés. Prenant conscience de cela, je fais mienne une phrase de Bugenthal (1973, p. 21) : « car maintenant je suis à même de mieux prévoir et de contrôler nos (mes) propres expériences et par le fait même résister à tout contrôle imposé par les autres ».

2.3 UNE RECHERCHE HEURISTIQUE

J'accepte que toute expérience me donne
la chance d'apprendre de précieuses leçons.
(Marrek, Quirt 2009)

La principale caractéristique de cette recherche est, de vouloir mettre l'emphase sur le processus interne de la recherche, en priorisant le chercheur lui-même en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine. En fait, comme le mentionne Condamin (2000, p. 1), le terme heuristique vient du grec « *Heuriskein* », qui veut dire trouver, joint au mot « *Eureka* », que l'on associe à l'enthousiasme provoqué par le sentiment de découverte, en référence à Archimède qui s'est écrié « *Eureka* », alors qu'il découvrait la loi de la flottabilité qui porte son nom, en prenant son bain.

Pour Moustaka, psychologue américain, son intérêt pour cette approche s'est manifesté lors d'une insatisfaction personnelle devant la recherche traditionnelle, lorsque celle-ci a pour but d'étudier des problèmes importants concernant l'être humain et son expérience. En ce sens, il a désiré mettre en lumière les dimensions essentielles sur un procédé de recherche différent, en analysant une expérience réelle et personnelle sur la solitude. Il écrira que l'heuristique : « est une approche de recherche qui incite l'individu à la découverte et à l'utilisation de méthodes qui lui permettent de pousser plus loin ses investigations ». (1968, p. 103)

C'est une approche qui amène l'individu à se découvrir, à se comprendre. À rester proche de l'expérience telle qu'elle se déroule. La recherche de type heuristique a pour but de stimuler de nouvelles réflexions, prises de conscience et expériences à de nouveaux développements. (Craig 1978, p. 35)

En fait, Craig reformule de façon plus succincte cette méthode, en la décrivant comme étant : « une approche en sciences humaines basée sur la découverte en mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité ». (1988, p.1) Selon Condamin (1997, p. 13), la recherche heuristique est un processus de découverte lié à l'engagement personnel du chercheur, et qui fait appel à l'intuition tout autant qu'à la

réflexion dans la compréhension d'un phénomène. Cette recherche nécessite donc une participation active du chercheur, un engagement total. En fait,

[...] plus la personne est engagée et investie personnellement dans son propre processus de recherche expérientielle et existentielle, plus celle-ci est en mesure de croire en ses propres ressources et potentiels qui l'habitent. Plus on se dirige vers une quête de savoir, de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension. (Craig 1978, p. 43)

Dans ce type de recherche, le chercheur se doit d'être le plus près possible de lui-même, de ce qu'il porte. « Le secret d'une réussite réelle consiste à projeter toute sa personnalité dans son problème ». (Polya 1945, p.180 dans Craig 1978, p. 49) Je dois ainsi prendre en considération mon propre investissement personnel, dans ce processus de recherche où je tente de cerner une question existentielle. Ce faisant, si je me permets une certaine forme d'ouverture, je pourrai avoir accès à une autre façon de faire. Moustakas mentionne le fait qu'un tel processus de recherche :

[...] où s'entremêlent indistinctement compréhension et participation; où interviennent la raison, le cœur et l'esprit; où fusionnent, en une seule et même expérience, l'intuition, la spontanéité et l'exploration de notre propre vie intérieure; ou la découverte et la création sont un reflet de l'approfondissement de l'aventure humaine, de la maturation humaine, des expériences humaines, nous ouvre à une nouvelle façon de faire. (Moustakas dans Bugenthal 1973, p. 141)

Par ailleurs, selon Craig :

[...] pour chaque individu, les racines personnelles de l'investigation heuristique existaient bien avant toute expérience de recherche, bien avant que la personne désire examiner une question, un problème ou un intérêt ressenti de manière subjective. (1988, p. 33)

La recherche heuristique a été fondamentale dans ma façon de procéder. J'ai vécu le phénomène de l'imposture, bien avant l'idée de me pencher sur la question de mon malaise. Clark Moustakas expérimentait lui-même le poids de la solitude, et ce avant le début de son investigation sur la solitude, dans le cadre de son doctorat. Moustakas part du principe que la recherche heuristique est déclenchée par une réelle remise en question. Il est vrai que

l'on commence à chercher, lorsqu'on se trouve dans un lieu de notre être qui est inconfortable. En ce sens, le thème de ma recherche est provoqué par une problématique personnelle. Dans le cas de Moustakas, l'affrontement entre la peur et les conséquences, que pourrait engendrer une grave opération au cœur dans la vie de son enfant, l'amène à se sentir seul dans sa prise de décision. Cette solitude le touche, l'interpelle dans ce qu'il est. Il va même jusqu'à écrire :

Quand le monde extérieur cesse d'avoir un sens, lorsque nos soutiens et nos certitudes habituelles nous font soudain défaut où s'avèrent incapables de soulager la souffrance, alors il nous devient possible de regarder la vie en ce qu'elle est vraiment, parce que ce regard jaillit des profondeurs de notre Moi. (Moustakas, p.132)

Ainsi, ce n'est pas un sujet extérieur à l'individu, mais bel et bien une réelle quête intérieure. Pour Polanyi (1964 (a) p. 127, repris dans Craig 1988, p. 23), « ... il y a un problème lorsque la personne se sent déroutée ou inquiète [...] et l'obsession d'une personne pour un problème constitue en réalité le ressort moteur de tout pouvoir créateur ».

La recherche heuristique en psychologie rajoute une dimension spécifique à cette implication du chercheur. Son but étant d'investiguer l'expérience humaine, il se prend lui-même comme sujet de l'expérience qu'il veut investiguer. C'est non seulement à partir de lui-même qu'il parle, mais de lui-même tel qu'il se découvre face à lui-même et dans sa relation aux autres. (Condamine 1994, p. 28)

En conséquence, nous partons du principe que, la problématique de recherche découle d'un désir de répondre à un questionnement porteur dans la vie personnelle du chercheur. Dans mon cas, cette question d'authenticité dans mon impression d'imposture, de vouloir être, au lieu de simplement paraître, est devenue, tout comme les chercheurs qui m'ont précédée, le centre de mon univers puisqu'un malaise me poursuivait sans cesse. Ledit « sujet sera puisé à l'intérieur même des connaissances et des préoccupations du chercheur ». (Létourneau 2006, p. 178)

Pendant un temps, je suis restée aveuglée par le savoir que j'avais de ma vie. Mais, ce qui crée l'équilibre c'est de se donner la possibilité d'aller vers le côté noir, vers ce qu'on

ignore afin de se permettre de confronter ce qui nous habite. La façon de pouvoir arriver à faire face à ce que je sais que je ne sais pas, et de trouver réponse à mon incompréhension, pourrait être de suivre les quatre étapes proposées par Éric Craig, concepteur de cette méthode de recherche.

2.3.1 Les étapes de la recherche heuristique

Dans sa thèse de doctorat consacrée à cette méthode, Craig (1978, p. 13) mentionne que c'est un processus cohérent qui suit une évolution logique, qui lui permet d'identifier l'existence de quatre étapes. Cela est repris par Létourneau 2006. Ces différentes étapes ne sont pas des entités distinctes les unes des autres, mais comme le mentionne Craig, elles sont interreliées les unes aux autres, car elles sont en interaction. Par ailleurs, on doit voir dans ces étapes un processus de référence, et cela ne doit pas devenir un étau pour le chercheur, car la démarche de réalisation d'un travail de recherche « est une aventure remplie de risques dont il est difficile de formaliser la trajectoire ». (Létourneau 2006, p. 178)

Afin de rendre la démarche plus facile à comprendre, je me permets de scinder les quatre étapes de façon sommaire, afin de condenser les propos qui seront examinés avec plus de précisions par la suite.

Tableau 2 : Les quatre étapes de la recherche heuristique, selon Craig 1978

#	ÉTAPE	PORTÉE
1	La question :	Le chercheur est conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de façon subjective.
2	L'exploration	Explorer, fouiller cette question, ce problème à travers l'expérience personnelle du chercheur.
3	La compréhension	Clarifier, conceptualiser les découvertes faites lors de l'étape de l'exploration.
4	La communication	Articuler les découvertes faites. Communiquer aux autres.

2.3.2 Le questionnement :

Selon Polanyi (1964 (a), p.55 cité dans Craig 1988, p.21), la prise de conscience d'un questionnement est souvent vécue de manière préconsciente ou préverbale. À ce moment, la préoccupation principale de l'individu est ce défi, ou cette crise, et il n'accorde que peu ou pas d'attention à la question, au problème ou à l'intérêt lui-même. Si ce questionnement a suffisamment d'importance, l'individu peut alors choisir de l'aborder de façon méthodique et réfléchi. En fait, je pourrais même mentionner que ce n'est pas moi qui ai choisi mon thème de recherche, c'est ce thème qui m'a trouvée lorsque je lui ai laissé la possibilité de sortir de son ombre, puisque depuis longtemps, cette question me cherchait.

Un problème devient un problème pour vous à partir du moment où vous vous l'appropriez. Le problème que vous devez résoudre lors d'un examen n'est pas pour autant votre problème. Si vous souhaitez que quelqu'un vienne vous en donner la solution, il est fort probable que vous n'avez pas encore sérieusement fait votre problème. Mais si vous désirez trouver la solution vous-même, par vos propres moyens, alors vous avez vraiment fait de ce problème le vôtre, vous êtes impliqués. Le fait de vous vous approprier le problème constitue déjà un début de solution, un premier pas essentiel. (Polya 1945(a), p.145, dans Craig 1988, p.24)

La première étape consiste d'abord dans le choix d'un sujet de départ. Pour Moustakas, le tout débute par une crise, qui est suivie d'une recherche dans la solitude de

son espace intérieur. Létourneau (2006) explique que tout commence à partir des préoccupations personnelles du chercheur vis-à-vis un thème général. Ce dernier doit procéder à une étape de questionnement approximatif.

À ce moment, il serait utopique de chercher la solution du problème puisque, citant Platon dans Meno, Moustakas nous rappelle qu'il est impossible de chercher quelque chose de précis, si l'on ne se sait pas ce que l'on cherche vraiment. Une découverte latente est en train de se mettre en branle et l'esprit en sera stimulé. Comme il s'agit d'un processus en devenir, d'une découverte qui cherche à émerger :

[...] chercher la solution d'un problème est une absurdité. Car, ou bien vous savez ce que vous cherchez, et en ce cas le problème est inexistant, ou bien vous ne savez pas ce que vous cherchez, et dès lors il vous est impossible de chercher quelque chose de précis et vous ne pouvez vous attendre à le trouver. (Moustakas dans Bugenthal 1973, p. 133)

La définition de la question de recherche n'est pas arrêtée une fois pour toutes, mais peut se modifier au fur et à mesure et chaque étape peut exiger une redéfinition et une reconceptualisation de la question. (Deslauriers 1991, p.23) J'ai donc dû me revêtir de patience envers moi-même, afin de laisser le processus effectuer son travail de découverte et de recherche. En effet, ma question, telle que présentée à l'intérieur de cet ouvrage, a été définie au cours de ma deuxième année, alors que je maîtrisais un peu plus mon questionnement.

2.3.3 L'exploration

À ce stade, l'individu se laisse totalement submerger par sa problématique. C'est une période d'exploration où le chercheur s'immerge dans la situation « s'en imbibant afin de pouvoir saisir toute la complexité ». (Rogers 1970, p.16, dans Craig 1988, p. 24) En effet, pendant ce processus exploratoire, la personne est concentrée sur tout ce qui touche de près ou de loin à son questionnement, comme si tous les sens étaient en alerte à l'affût d'un

début d'explication. C'est à ce moment que j'ai totalement compris la nécessité d'une implication authentique et honnête et d'un engagement personnel de ma part, afin que le processus puisse être à la fois novateur et formateur.

[...] la valeur humaine de l'honnêteté et le désir personnel d'authenticité et d'intégrité sont les ressources les plus significatives quant à la validation subjective. Le chercheur est plus près que tout être humain de sa recherche en cours. Nul autre que l'investigateur lui-même ne peut mieux connaître les dimensions et les nuances qu'une expérience de recherche singulière. (Craig 1978, p.39)

Pour ainsi être en mesure d'explorer mon questionnement, je vais utiliser différents outils tels : des « Je m'observe et je me souviens », mon journal de recherche, des entretiens d'explicitation et des analyses de praxéologie. Tous ces outils nécessitent l'utilisation de l'écriture.

L'écriture au service de l'exploration

Selon Paré (2003), l'écriture est un instrument de développement, de thérapie même, qui est à la portée de tous ceux et celles qui désirent y consacrer temps et énergie. La rédaction, des événements qui ont marqué notre vie, est un moyen propice pour observer notre manière d'être, notre façon d'agir et cela peut nous aider à prendre conscience de notre théorie pratiquée. Ce faisant, il nous est possible d'apporter des changements dans notre comportement (Schön 1983, Legault, Paré, 1995). En effet, selon ces auteurs, l'introspection et le retour systématique sur le quotidien peuvent produire un changement dans notre pratique, et également nous apporter un éclairage dans la compréhension théorique que l'on en a.

Pour la majorité des gens, le processus d'écriture semble inaccessible, car de par l'enseignement que nous avons reçu, on croit qu'il n'est pas facile à utiliser. Souvent, on associe l'écriture à quelque chose d'ardu qui est soumis à plusieurs règles de grammaire, de coordination et de planification des idées, etc. Pourtant, c'est un moyen d'expression que Paré (2003), faisant référence à Eisner (1982), situe sur le même plan que la danse, la

musique, la peinture, le dessin, la sculpture. En écrivant, on utilise des mots qui viennent éveiller des sensations et qui font appel à toute une symbolique.

L'écriture est donc un instrument de création qui nous donne l'opportunité de voir plus clairement ce qui nous constitue, en nous donnant l'occasion d'aller au-delà des apparences, et d'atteindre d'autres aspects de la réalité. Pour se faire, j'ai cependant dû laisser tomber quelques règles astreignantes afin de laisser à cette méthode la possibilité de faire son œuvre. Ce faisant, j'ai appris à utiliser une autre logique, celle du cerveau droit, qui ne travaille pas de façon linéaire et séquentielle comme c'est le cas, habituellement, de tout ce qui est rationnel. (Paré 2003, p. 12) Comme pour les artistes, qui n'expriment pas nécessairement ce qu'ils connaissent déjà, mais qui se laissent guider par un processus d'exploration d'où leur viendra leur révélation, l'acte d'écrire doit suivre le même cheminement. Cela doit se faire de façon spontanée, puisque nous sommes devant un instrument de création, d'exploration.

Une écriture par l'entremise des « je me souviens... et je m'observe... » (Galvani 2006)

Dès notre tout premier cours de maîtrise, les professeurs nous ont demandé d'explorer l'écrire, nous donnant un avant-goût de cette façon de faire. On nous demandait de rédiger un « je me souviens » avec, comme seules consignes, de puiser de façon spontanée à des souvenirs signifiants pour nous, en situation psychosociale ou relationnelle, qui soient liés, ou non, à notre pratique professionnelle et qui refaisaient surface à ce moment précis. Il fallait, de plus, écrire au « je », au présent et en décrivant le plus possible le décor et les sentiments ressentis. L'enjeu de cette démarche est de faire ressortir le plus de significations perçues dans ses souvenirs (Pilon 2005, p. 78).

Alors que le seul souvenir qui me traversait l'esprit n'avait rien à voir avec ma pratique en droit, ce texte a été un élément déclencheur de ma prise de conscience du malaise qui m'habitait, et ce, sans que je ne le comprenne vraiment à cet instant. Ce texte, porteur d'une prise de conscience tellement puissante, a été au centre de mon

questionnement depuis lors. Il était alors question d'une situation, dans ma vie personnelle, qui m'a fait réaliser l'ampleur de la discordance entre ma vie privée et ma vie professionnelle.

Lorsque l'écriture des « Je me souviens » se fait sans aucune censure de la part de l'apprenant, il est fascinant de constater comment ces souvenirs peuvent faire émerger dans leur champ de conscience un thème ou une préoccupation de recherche significative pour lui. Ma croyance est que les souvenirs que nous portons sont marquants, significatifs et qu'ils parlent de nous dans notre rapport à la vie, dans notre rapport au monde. Que ce rapport soit positif ou négatif. Ce n'est pas pour rien que nous nous en souvenons. Mais souvent, nous ne prenons pas le temps de regarder ces souvenirs pour voir tout ce qu'ils peuvent nous révéler sur nous et tout le sens qu'ils portent. Ce plongeon dans notre passé est aussi un plongeon dans notre inconscient. C'est comme un rêve éveillé qui nous livre des informations dont nous ignorons la portée, mais dont le sens se manifeste au fur et à mesure de l'analyse et de l'interprétation qu'on lui donne. (Pilon 2005, p. 78)

De la même façon, l'écriture de « je m'observe », en relation avec d'autre, est un exercice qui oblige le rédacteur à porter attention à chacun des aspects qui entoure le moment choisi. Comment je me sens au présent, alors que la situation se déroule. On devient à la fois l'un des acteurs, en même temps que l'observateur, d'une tranche de notre propre vie. On remarque ainsi, des détails qui autrement auraient pu aisément passé inaperçus. J'ai eu le loisir de constater que, bien qu'au début ce soit un exercice fastidieux, cela devient, avec de la pratique, une aide véritable à la compréhension de notre façon d'agir. En portant cette attention sur mes agissements, cela m'a permis de modifier certaines de mes façons de faire.

Une écriture par l'entremise d'un journal

Dès la première année, les vertus de la rédaction d'un journal de bord m'ont été vantées. Je n'avais pas de difficulté avec l'idée puisque, depuis plusieurs années, je rédige régulièrement un livre de démarche spirituelle. J'y écris les différentes péripéties de ma vie en y indiquant mes sentiments, mes attentes, etc. Mon journal de recherche se porte plus spécifiquement sur mon aventure de recherche. Comme le dit Paré, « le journal est un instrument d'exploration personnelle, de clarification et de connaissance de soi ». (2003,

p.19) En fait, le journal est essentiellement un instrument d'intégrité personnelle, car il nous permet un retour sur notre propre quotidien. Nous pouvons ainsi observer où nous nous situons dans la réalité qui est nôtre, savoir comment nous réagissons aux événements et de quelle façon nous interagissons avec les autres qui nous entourent. Il nous donne l'occasion de savoir qui l'on est et où l'on va. « Ce sont nos valeurs les plus profondes, celles qui rejoignent notre essence, qui président l'action », écrira Paré (2006, p. 8). En ce sens, il y a un avantage certain à écrire un journal soit, celui de connaître les vrais besoins de notre être et de trouver des moyens adéquats pour les satisfaire, rejoignant ainsi notre essentiel. On peut dire que le journal est comme un miroir de ce qui se passe dans notre être intérieur. (Paré 2006) En s'observant de façon régulière, il nous est possible de se rendre compte lorsqu'on a agi volontairement en respectant ce que nous sommes, nos valeurs, nos désirs et quand on a réagi, conditionné par des sentiments de peur, de crainte.

De plus, l'écriture de notre journal nous donne accès à notre intuition qui est, selon Paré, « la connaissance qui nous vient de façon immédiate, totale, par d'autres voies que celle du raisonnement logique ». (Paré 2006, p. 20) L'intuition nous ouvre la porte à une connaissance absolue qui correspond à ce qui existe en nous. En écrivant des événements journaliers qui semblent, à priori, non signifiants, dans la routine de la rédaction, ces mêmes faits deviennent souvent porteurs de notre vécu, alors que graduellement se révèlent des idées qui prennent doucement tout leur sens. Plusieurs fois, Paré indiquera qu'il faut s'abandonner, respecter et prendre soin de ce qui veut émerger en rappelant que le journal est un outil d'exploration et de recherche et non un outil de communication.

L'essentiel c'est d'accepter ce qui se déroule à l'intérieur de nous, sans forcer, sans juger tout en restant près de l'émotion que nous vivons, afin de nous donner la possibilité de la déplier. « À trop juger et critiquer, on finit par tuer toute forme d'expression ». (Paré 2006, p.12) Il faut donc se donner la faculté de laisser émerger tout ce qui a besoin d'être. « Si l'écriture est un instrument de création, le journal est une création en soi ». (Paré 2006, p.26) J'ai débuté la prise de notes dès le début de ma première année de cours à la maîtrise et cela s'est poursuivi jusqu'à la toute dernière minute. Plusieurs découvertes importantes

ont eu lieu suite à la lecture de notes et réflexions qui, de prime abord, n'avaient rien de particulier, mais qui se sont avérées porteuses de sens et qui m'ont été d'une grande utilité en me permettant de poser un regard modifié sur ma problématique.

Une écriture par l'entremise de la praxéologie

Dans le cadre du programme de maîtrise, il nous est proposé, en deuxième année, un cours complémentaire d'analyse praxéologique. La praxéologie, du grec *Praxis* qui veut dire action, est défini par l'encyclopédie Universalis (2000), comme l'étude de l'action efficace. En fait, la praxéologie demande au praticien de porter un regard nouveau sur sa pratique dans le cours de l'action (Argyris et Schön 1999, Pilon 2003), en mettant l'emphase sur l'expérience immédiate. C'est une façon de conscientiser ce que nous faisons, à mesure que nous le faisons.

[...] je conçois la recherche praxéologique comme une démarche qui vise à valider un discours, à valider une théorie professée, ou à dégager un nouveau discours à partir de sa pratique. Bref, il s'agit d'explicitier sa théorie d'usage (St-Arnaud, 1999). La recherche praxéologique porte un regard constructiviste, subjectif et idiosyncrasique sur l'action humaine, c'est une étude réalisée à partir de ses actions (St-Arnaud, Mandeville et Bellemare 2002). (Pilon 2005, p. 75)

Cette façon de faire ouvre la porte à une nouvelle épistémologie du développement de la pratique, puisqu'en prenant le temps de réfléchir sur son savoir manifesté dans son agir, le praticien devient chercheur de sa propre pratique (Schön dans Barbier 1996), et en ce sens, il pourra tenter d'unifier la théorie à sa pratique. En effet, on constate que dans un modèle de savoir professionnel rationnel, le professionnel praticien doit se concentrer à résoudre le problème pratique qu'il rencontre selon les normes et standards établis par sa profession en choisissant, naturellement, les solutions les plus efficaces. « Du point de vue de la rationalité technique, la pratique professionnelle est un processus de résolution de problème ». (Schön dans Barbier 1996, p. 137) Cependant, la réalité est souvent différente de la théorie apprise, puisqu'on y rencontre des situations plus complexes, sans compter les émotions, etc.

En conséquence, à l'intérieur de ce cours, on nous demande de décrire une situation relationnelle, portant sur une expérience actuelle, en lien avec notre sujet de recherche, qui est insatisfaisante pour nous, afin que nous puissions avoir accès à ce que l'on appelle nos « Push Button » (Argyris et Schön 1999, Pilon 2003), ce qui est plus profondément ancré en nous.

[...] la description des situations d'échec ou insatisfaisantes sont sources d'apprentissages importants, car elles mettent plus facilement à jour nos enjeux personnels et mettent plus en évidence nos théories d'usage lors de ces enjeux. C'est souvent dans ces situations que nous découvrons l'écart entre ce que l'on pense faire et ce que nous faisons réellement. (Pilon 2005, p. 82)

Pour ce faire, j'ai dû décrire de la façon demandée, sous forme de verbatim (voir tableau ci-dessous), une situation insatisfaisante, en faisant l'effort de rester le plus près possible des faits réels (Argyris, 1980). Je dois mentionner que, lorsque je rédigeais ce travail, j'étais loin de me douter que j'entrerais dans l'un des enjeux de ma quête, puisque je n'avais pas l'impression que la situation que je rapportais avait un réel lien avec mon sujet de recherche.

Tableau 3 : Extrait d'une collecte de données, selon le modèle de St-Arnaud, Pilon, en précisant que je numérote les scènes et que les lettres représentent soit mon interlocuteur ou moi-même

MON VÉCU Ce que j'ai vécu pendant le dialogue: mes pensées, mes émotions, etc.	No À= interlocutrice D= moi	LE DIALOGUE J'indique mes paroles, mes actions par un numéro et les gestes de l'autre ou des autres par un tiret (verbatim)
Notre arrivée, légèrement bruyante, a fait en sorte que la responsable vient vers moi. Je lui trouve un air hautain, ses lèvres sont pincées, aucun sourire n'éclaire son visage. Alors que je me fais cette remarque, elle m'apostrophe.	1	
	A	Où pensez-vous aller à cette heure?
Juste le ton employé m'hérise, sans compter le « ou je pense ». Si j'étais un chat, je bomberais le dos. Elle est accompagnée par un autre responsable. Lui, il me sourit, je lui retourne un sourire, mais je suis légèrement crispée.	2 D	Bonsoir!
	A	Les bureaux sont fermés à cette heure.

L'analyse en classe de ladite situation qui, dois-je préciser, représente plusieurs pages de verbatim, et les résonnances apportées par le groupe, ont été des plus significatives et m'ont grandement aidés dans ma réflexion. Les étudiants du groupe, tout comme le directeur de recherche, jouent un rôle de « tiers –témoin » dont parle Vander Maren (1999) (Pilon 2005, p.92). De par ce procédé, j'ai été en mesure de découvrir mes façons de faire (dans certaines situations) qui souvent sont effectuées inconsciemment, presque à mon insu, alors que je ne me rends pas compte d'une telle pratique, devant tel obstacle. Plusieurs incohérences ont refait surface, sans compter les nombreuses découvertes en lien avec mon sentiment d'imposture, sur lesquelles je reviendrai de façon plus spécifique au cours des prochains chapitres.

Tous ces écrits deviennent donc du matériel de recherche proprement dit. L'observer m'offre la possibilité d'être plus efficace et authentique dans mes relations avec les autres, car puisque nous vivons souvent en mode réactionnel, le fait de prendre le temps d'analyser nos réactions et nos projections (nous avons nos propres perceptions qui nous amènent à interpréter selon ce que nous décodons) va nous donner l'occasion de prendre conscience de nos préjugés, de nos propres mécanismes de défense (Paré 2006). Qui plus est, en prenant de plus en plus conscience de la façon dont j'agis, je prends mes décisions et je gère certaines situations différemment, car cette conscientisation me permet de « prendre en charge des aspects de plus en plus importants de notre vie, pour devenir plus conscients et davantage responsable ». (Paré 2006, p. 28) C'est ce que Jung appelle le processus d'individuation (Jung 1964), alors que d'autres l'ont appelé l'actualisation de soi (Maslow 1962, Rogers 1996). Ce processus naturel nous donne ainsi l'occasion « de devenir de plus en plus ce que nous sommes et de départager ce que nous sommes vraiment des influences extérieures surajoutées... en nous réappropriant les projections que nous faisons sur les autres et le milieu ». (Paré 2006, p. 28)

Mon terrain

À partir de tous les outils mentionnés, à savoir, mes écrits relatés dans mon journal de recherche, mes notes de rencontres, mes « je me souviens... et je m'observe », l'analyse des moments de praxéologie, j'ai été en mesure d'alimenter et de constituer mon terrain de recherche.

En effet, le terrain est, à proprement parlé, ce qui constitue l'endroit d'où j'alimente ma recherche, où j'effectue ma collecte de données. Comme je suis à l'intérieur d'une recherche à la première personne (Vermersch, 1996), mon terrain est en premier lieu nourri par mon expérience singulière et subjective, puisque ma question y émerge. En ce sens, l'essentiel de mes données provient de mon vécu, de mes expériences, de mes pratiques psychosociales plus souvent à l'intérieur d'un cadre professionnel et de l'interprétation que j'en fais. C'est donc mon expérience de chercheur praticienne qui devient la source de mes données. (Carrier 1997) En conséquence, je vais puiser concrètement à même mes

expériences de vie, à mes connaissances de cesdites expériences, pour procéder à ma recherche. Santiago écrit qu' : un tel engagement fait voler en éclat la difficile différenciation entre chercheur et praticien, car le chercheur, sans devenir praticien, intervient « dans » son terrain... ». (Sandiago 2006, p.206 dans Paillé)

À partir du moment où le chercheur, moi en l'occurrence, est conscient du fait que son expérience est le terreau de ses découvertes, il doit porter une attention consciente et continuelle à suivre l'évolution de son processus. Le résultat de cette démarche aura été la découverte d'éléments déclencheurs de mon sentiment d'imposteur et la capacité d'établir un mécanisme de transformation, ce que je nommerai mes voies de passages.

Pourtant, à un certain moment, j'ai ressenti le besoin d'aller valider le résultat de mes recherches en m'adressant à des personnes qui avaient, elles également vécu, un jour ou l'autre dans leur vie, le sentiment d'imposture, et pour qui cela faisait sens. Ce sentiment les avait soit blessés, éloignés pour un temps du marché du travail ou encore, les avait formés à être plus forts. Cette démarche a été des plus fructueuses, car il m'a été permis de constater l'universalité de nos combats personnels. C'est fascinant de voir à quel point « dans chaque rencontre se révèle un aspect de mon être », comme le mentionne Christiane Singer. (2000, p. 93)

2.4 LA COMPRÉHENSION

C'est une étape importante de la recherche heuristique. Il s'agit d'analyser et de comprendre les données recueillies. Mais, pour rendre le processus valable, le chercheur doit se doter d'une méthodologie d'analyse des données et en expliquer les différentes phases, afin que le lecteur puisse saisir la logique de son raisonnement. C'est une démarche plus personnelle. « C'est la personne qui a vécu l'expérience qui est la mieux placée pour évaluer la compréhension de son expérience ». (Carrier 1997, p.26) Je me retrouve donc seule devant moi-même, devant mon questionnement. Comme l'explique Carrier (1997) c'est un moment de dialogue avec soi.

Le dialogue avec soi ne réfère pas à l'acte de se parler intérieurement, mais à laisser parler la partie de soi qui sait de façon tacite. Dans un tel échange, le chercheur ne sait pas comment ni quand le dialogue va se terminer. Il doit laisser le processus se dérouler comme il se doit. [...] Le dialogue avec soi est un processus qui va des sentiments aux mots et des mots aux sentiments. (Craig, 1978). Le chercheur veut trouver les mots les plus exacts pour décrire son expérience. (Carrier 1997, p. 28)

Pendant cette phase, le chercheur se retrouve à tenter de clarifier, conceptualiser et intégrer tout le matériel rassemblé, afin de l'analyser pour enfin comprendre. Pourtant rien ne me garantit d'avoir accès à cette découverte.

C'est l'étape la plus difficile, car il s'agit pour le chercheur d'un moment où il a à trouver son propre mode de compréhension et d'expression, ce qui peut susciter de nombreuses appréhensions. Mais c'est une étape cruciale, les autres étant davantage des temps de préparation et de maturation. Il s'agit du temps de la découverte, de l'EURÊKA. Et, rien ne garantit que cela aura lieu ! Craig souligne que c'est l'étape la plus difficile. (Condamine 1994, p.32)

Il faut mentionner que ce processus d'analyse et d'interprétation s'est amorcé, bien sommairement, dès le début de ma recherche et s'est poursuivi tout au long de ma démarche. Comme le mentionne Deslauriers (1991), au début de la recherche, le chercheur procède à recueillir tous les renseignements qui pourront faire avancer son sujet. Mais, au fur et à mesure, la collecte de données devient plus précise, puisque la question devient elle-même plus manifeste. Effectivement, en recherche qualitative, l'analyse débute dès que l'ensemble des données qui constituent « le corpus » est rassemblé. Par contre, lorsque le chercheur se concentre sur un sujet particulier, de façon plus précise et que de ce fait, il rétrécit son champ d'observation, l'analyse proprement dite commence. Cette façon de faire en « entonnoir » a orienté ma collecte de données, en me permettant une meilleure compréhension et une conceptualisation de mon sujet. C'est ce que Paillé appelle : une démarche de théorisation ancrée.

L'analyse par théorisation ancrée porte sur les données recueillies dans le cadre d'une recherche qualitative dont l'une des caractéristiques majeures est la simultanéité de la collecte et de l'analyse [...] l'analyse débute donc en même temps que la collecte de données [...] qui sera plutôt élémentaire au début, mais qui ira en se complexifiant. (Paillé 1994, p. 152)

Cette démarche de la théorisation ancrée (Paillé, 1994) permet de garder contact avec le matériel recueilli et de monter tranquillement à des niveaux d'inférence plus subtiles pour terminer avec la formulation de la théorie d'usage. Cette rigueur dans l'analyse des données nous assure que la théorisation s'appuie sur les données produites lors de l'exploration du phénomène étudié et n'est pas juste un discours théorique issu de notre imaginaire. (Pilon 2005, p. 85)

Selon Kaufman (1996 p.76), le réel départ de la recherche démarre lorsque le chercheur commence à procéder à l'analyse du contenu qui n'est, à toutes fins pratiques, qu'une simple matière première. Le chercheur doit ainsi trouver des indices, s'interroger sur la pertinence de telle ou telle phrase. Cet auteur fait l'analogie entre une enquête policière et le travail de l'analyste, en ce que l'investigation doit être active et productive. Pour ce faire, le chercheur doit nourrir son désir de découvrir, de savoir. Il doit vivre sa passion de connaître et se laisser émouvoir par le matériel acquis. Plus tard, lorsque viendra le temps d'objectiver, le chercheur devra alors se détacher graduellement de ses émotions. Mais, lors de l'investigation du matériau (surtout au début), l'émotion constitue un instrument paradoxal de la construction de l'objet, dira Kaufman (1996, p.78). Puis, la théorie s'échafaudera de façon progressive, dans un mouvement de va-et-vient, entre les faits et les hypothèses émises par le chercheur, qui devra toutefois être conscient du caractère provisoire et fragmentaire desdites hypothèses.

Deslauriers (1991) quant à lui, s'attarde sur la similitude entre l'homme de la rue, qui désire comprendre sa réalité au quotidien, et le chercheur de type qualitatif, qui lui également, souhaite approfondir son besoin de compréhension du comportement social. Bien que leur objectif soit différent, il ressort tout de même, un désir similaire de comprendre la réalité. « L'analyse vise à découvrir la logique sous-jacente à la praxis de la personne ou de la collectivité, à comprendre la structure des influences et à en tirer une interprétation cohérente ». (Deslauriers 1991, p. 79) Selon lui, l'analyse fait partie

intégrante de notre vie. Généralement ce n'est pas une activité consciente. Par contre, dans le cadre spécifique d'une recherche, le chercheur analyse de façon délibérée, consciente, et ce, même s'il y a une part d'intuition qui s'immisce dans le procédé. Donc, le fait est que l'être humain est porteur de ce besoin de comprendre, et pour ce faire analyse son environnement. Certains le pratiquent plus que d'autres, mais nous nous sommes tous établis un processus, de pensée et d'analyse, que nous appliquons au quotidien. Naturellement, lorsque la situation devient complexe, ambiguë, ou tout simplement incompréhensible, ce besoin de comprendre frappe avec plus de puissance et l'envie d'aller vers l'inconnu se manifeste avec plus de clarté.

En ce sens, il est intéressant de constater que la recherche que je fais, dans le cadre de cette maîtrise, découle d'une insatisfaction dans ma vie professionnelle. Ma démarche étant orientée vers un désir de compréhension certes, mais aussi de changement personnel, social et professionnel, ce besoin, de clarté et de compréhension, est essentiel à ce travail d'observation, de réflexion et d'analyse de mon expérience, afin de comprendre et de renouveler ma pratique, améliorant, du coup, son efficacité. Elle trouve ainsi sa source dans ce « désir de savoir à propos du comportement des humains dans leur double rapport avec eux-mêmes et les autres et aussi le pouvoir transformateur des savoirs, dans la recherche et l'action ». (Lapointe 2001, p.177)

À partir de l'instant où le chercheur doit analyser son matériel, les auteurs s'entendent pour indiquer que la lecture est la meilleure façon de faire. En fait, on suggère de lire, de relire, encore et encore, le matériel pris au cours des observations et des entrevues, puisque ce n'est que de cette façon que l'on peut en saisir toute la subtilité et la profondeur, et que l'on peut se l'approprier. Cela m'a donné la possibilité de voir l'ensemble de ce qui a été amassé, d'entrevoir le « type d'unités informationnelles » qui se dessine et de concevoir certaines catégories plus significatives (L'Écuyer 1990) Comme le mentionne cet auteur, « ces premières lectures constituent une première familiarisation avec le matériel, une sorte de « pré analyse » (selon Bardin 1977). (L'Écuyer 1990, p.58) Cette première phase m'a permis d'effectuer un premier « déchiffrement » de ce qui semblait être

plus pertinent et m'a servi de guide aux analyses plus avancées que j'ai effectuées postérieurement. Dans les faits, je me suis même permis de me départir de certaines données qui ne cadraient plus avec la tangente de ma recherche.

J'ai ainsi compris qu'une catégorie : « c'est une sorte de dénominateur commun auquel peut être ramené tout naturellement, un ensemble d'énoncés qui se ressemblent sans en forcer le sens ». (L'Écuyer 1990, p.64) Reprenant les propos de Bardin (1977, p.120), l'Écuyer explique que le premier but de la catégorisation est : « de fournir par condensation, une représentation simplifiée des données brutes ». Comme cette catégorisation détermine la valeur de mon analyse, j'eus le souci de porter une attention spéciale aux catégories que j'ai choisies, en prenant conscience, toutefois, que mon choix n'était pas définitif et que je pouvais les modifier, les compléter et même les faire disparaître.

Par la suite, j'ai procédé à découper le matériel en « énoncés plus restreints possédant un sens complet en eux-mêmes ». (L'Écuyer 1990, p.58) On parle alors de types d'unités. Cela peut représenter un mot, un groupe de mots, une idée, une phrase, etc. Le critère pour choisir le genre d'unité dépend du type d'analyse de contenu que l'on fait. Pour ce faire, je me suis servie de ce que Van Kaam (1959) appelle « l'établissement d'une liste des énoncés » (listing) (dans L'Écuyer 1990, p.58). J'ai utilisé des post-its de couleurs et j'ai écrit mes énoncés en respectant une charte de couleur qui avait été préalablement établie.

Tableau 4 : Charte de couleur pour l'analyse de mes données

██████ de pouvoir	vert
████████████████████	rose
████████████████████	turquoise
████████████████████	rouge
Imposteur	jaune
Ouverture de l'autre	gris

J'ai utilisé des cartons de couleur représentant mes catégories. Chaque post-it a ainsi trouvé sa place sur l'un des cartons correspondants. Cela m'a permis de corriger, à l'occasion, l'énoncé en déplaçant le post-it.

En ce sens, l'analyse m'a permis de conceptualiser et de théoriser la réalité, en énonçant certaines catégories. La recherche qualitative favorise l'induction, en ce qu'elle croit que la théorie évolue au gré de la recherche, alors qu'elle laisse émerger les hypothèses et qu'elle s'adapte aux concepts. Reprenant Jung qu'il cite (1973, p 463-464), Deslauriers indique que cette façon de faire est simplement différente du processus rationnel, puisqu'on laisse plus de place à l'intuition, « le travail inconscient de la pensée ». (1991, p.88) C'est une façon de connaître la vérité, la réalité.

Il y a certes un mouvement de va-et-vient entre la collecte, l'analyse et la comparaison des diverses situations puisque, faut-il le rappeler, le processus de ce type de recherche est circulaire. Cependant, à un certain moment, il m'a fallu entrer encore plus au cœur même de mon questionnement, afin de regrouper mes données, de dégager un modus vivendi et d'en ressortir avec ma propre théorie d'action. Je me suis donc mise à trouver des indices, à m'interroger sur la pertinence de telle ou telle phrase, afin d'élaborer une théorie qui n'était pas confinée à la finalité du projet, mais qui a cherché à se concrétiser tout au long de mon travail de recherche.

« La passion de savoir se vit comme toutes les passions, avec le corps, non sans émotion ». (Kaufman 1996, p. 77) Plus je me suis laissée la possibilité de rester proche de mon ressenti, de me laisser émouvoir par mon matériel, plus j'ai été en mesure de saisir les subtilités de mon propos, plus je me suis approchée du sujet de ma quête pour en comprendre ses tenants et aboutissants. De ce fait, j'ai été portée par un élan de vouloir comprendre et cela a cultivé mon besoin d'approfondir ma démarche. Pendant toute cette étape, j'ai continué à être à l'écoute de ce que je porte, de ce que je ressens, de toutes impressions, idées et pistes qui ont voulu apparaître.

Bien que cela puisse paraître d'une simplicité déconcertante, dans les faits, lorsque je me suis retrouvée devant l'ensemble de mon matériel, cela m'est apparu légèrement plus complexe. J'ai dû faire face à un triple défi ; soit d'identifier les catégories de façon suffisamment différente pour qu'elles ne se retrouvent pas à se chevaucher. Il m'a fallu éviter toute confusion (d'où l'importance de définir avec précision les catégories pour ainsi placer les unités) et finalement, j'ai dû « donner à l'analyse, toute sa valeur et tout son sens ». (L'Écuyer 1990, p.65)

C'est un travail de longue haleine qui me fait passer par plusieurs sentiments, allant de l'exaltation à l'état pur, au découragement le plus profond. À un certain moment, on a l'impression de toucher à l'essence même de notre questionnement et on peut alors entrevoir une réponse concrète, ce que Carrier (1997) nomme l'état d'illumination. Par contre, dès qu'on tente de la saisir, elle nous échappe et nous laisse avec un sentiment de solitude terrible. Carrier (1997, p. 35) incite le chercheur à prendre un recul « afin de mieux voir, de mieux comprendre ce qu'il cherche à approfondir. Si le temps d'une attention soutenue est nécessaire, il est tout aussi nécessaire de laisser mijoter le travail qui a exigé de la concentration ».

Par la suite, j'ai vérifié ma compréhension avec le corpus littéraire. En fait, une fois que l'on a plongé de tout notre être dans notre problématique et que cela nous a intuitivement ouvert à découvrir nos propres « patterns », c'est le bon moment pour clarifier sa pensée en lisant des écrits sur le sujet. Alors qu'il voyait se profiler un sens, Moustaka a décidé de prendre connaissance de la littérature traitant de la solitude. Si cette étape de lecture n'avait pas encore été faite, c'est qu'il ne voulait pas se laisser influencer par les propos déjà écrits à ce sujet.

Je suis d'avis, tout comme Moustaka, qu'il faut prendre soin de ne pas nous laisser abuser par l'observation scientifique conventionnelle pour décoder toute l'étendue de la richesse de notre propre démarche, en « laissant sa vie y prendre racine et s'y développer selon sa propre dynamique, sans lui imposer aucune orientation, ni signification, ni

contrainte ». (Craig 1978, p 11) Pour sa part Deslauriers mentionne, que plusieurs chercheurs qualitatifs abondent dans le même sens en ce qu'ils :

[...] prétendent qu'il faut lire le moins possible afin de ne pas développer de préconceptions et de se garder ouvert aux questions que le terrain soulèvera, qu'il faut toucher au terrain avant de se réfugier dans la bibliothèque. Ce serait seulement après avoir recueilli des données et de les avoir analysées brièvement qu'il serait utile de lire ce que les autres ont écrit. (Deslauriers 1991, p. 28)

Il en est de même avec Pilon :

Nous avons donc toute une connaissance implicite de nos pratiques psychosociales que nous pouvons nommer si nous en prenons le temps. J'insiste beaucoup sur la démarche de recherche inductive en leur suggérant fortement de ne pas lire sur leur thème de recherche avant qu'ils aient accouché de leur propre théorie. Je les invite à lire sur le processus de recherche, mais non sur leur thème de recherche afin qu'ils ne se fassent pas contaminer par des écrits extérieurs. (Pilon 2005, p. 91)

Il me semble important d'ajouter que tout ce processus est essentiellement personnel, en ce qu'il s'agit de rester fidèle à ce que je suis, ce que je porte tel que je le perçois. Pendant tout le temps que dure cette démarche, il m'a été essentiel de demeurer authentique et vraie, en ne tentant pas de paraître, mais de respecter l'intégrité de mes découvertes.

2.5 LA COMMUNICATION

C'est la phase finale de la recherche heuristique, qui consiste à rendre accessible les découvertes effectuées tout au long du processus de recherche. Dans la présente situation, on parle de communiquer par écrit le fruit de notre recherche, puisque dans le cadre du cours suivi, il nous est demandé de produire un mémoire de maîtrise. Cependant, il est important de mentionner que cette phase de communication, bien qu'elle trouve son aboutissement dans le dépôt d'un écrit qui sera jugé, est concrète tout au long du cheminement académique.

[...] la communication est présente durant tout le parcours de la maîtrise, mais elle atteint son expression ultime lors de la rédaction du mémoire de recherche. Ces moments de communication ne sont pas anodins puisqu'il s'agit de recherches effectuées sur soi, sur sa pratique. Ce qui soulève un enjeu important autour du dévoilement de soi et d'une certaine vulnérabilité. Qu'est-ce que je vais communiquer aux autres sur moi? Qu'est-ce que je vais dévoiler aux autres? Là encore, il y a des décisions engageantes à prendre qui ne sont pas sans avoir des effets sur ce type de recherche existentielle. (Pilon 2005, p. 87)

Par contre, lors de la production de son écrit, le chercheur doit porter attention à articuler et rendre compréhensibles les découvertes qu'il a effectuées. Cela peut sembler aisé, mais le tout doit être fait en respectant les conventions d'usage, et de façon telle, à ce que le lecteur puisse avoir une idée précise du cheminement intellectuel emprunté par le chercheur, d'où l'importance d'utiliser un vocabulaire adéquat, afin que les idées véhiculées soient compréhensibles. En effet, dans ce type de démarche heuristique

[...] on n'attend pas de la personne engagée [...] qu'elle communique un type spécifique de données, mais plutôt qu'elle décrive les expériences en cours et leurs résultats et qu'elle souligne les découvertes significatives au fur et à mesure qu'elles apparaissent dans le processus de recherche. (Craig 1978, p. 32)

Il est vrai qu'à ce stade, le chercheur a maintenant une plus grande connaissance de sa problématique, qui découle de sa quête personnelle, qu'il a étudié depuis quelques mois, voire quelques années. Il est donc plus en mesure d'articuler un savoir nouvellement acquis. Par contre, il faut être conscient

[...] qu'il ne s'agit ni de conclusions définitives, ni de preuves systématiques, mais de la tentative de communiquer aux autres ce que l'on a compris d'un phénomène, au moment où l'on pense avoir suffisamment d'éléments pour en rendre compte. (Condamine 1994, p.33)

De plus, comme cette recherche est unique, car elle découle d'une quête personnelle et que j'en suis le principal sujet, la possibilité de créer des précédents, de ne pas être suffisamment bien comprise et même d'être contestée, sont plus élevés. Pourtant Graig (1988) exhorte le chercheur à rester fidèle à ce qu'il est puisque la dimension personnelle est un élément fondamental à ce type de recherche.

[...] les dimensions personnelles et créatrices constituent des éléments clés dans les comptes-rendus d'expérience heuristique. Cette approche affirme et reconnaît la valeur du matériel et des documents qui prennent ~~comptent~~ les sentiments aussi bien que la pensée, les processus aussi bien que le contenu, les expériences aussi bien que les résultats, l'expression créatrice aussi bien qu'une présentation organisée. De plus, elle encourage l'individu à rester entièrement lui-même non seulement au cours de l'expérience de recherche, mais aussi lors de la transmission de cette expérience aux autres. (Craig 1978, p. 33)

Par conséquent, le chercheur se doit de rendre accessible, le plus honnêtement possible, le raisonnement qui l'a conduit à l'élaboration de sa pensée, en gardant en mémoire, le souci que le lecteur puisse bien saisir, autant le chemin emprunté pour arriver à une conclusion, que la finalité elle-même.

CHAPITRE 3

UN REGARD SUR MA RÉALITÉ

Vous ne pouvez transcender
ce que vous ne connaissez pas.
Pour aller au-delà de vous-même,
vous devez vous connaître.
(Sri Nasargadatta Maharaj)

À partir du moment où l'on remet en question sa réalité, que l'on bouscule ses véracités et que l'on ne tient plus rien pour acquis, en se permettant de défaçonner son regard, on pose, dès lors, les assises pour une vision renouvelée. Il est certain que d'entamer ce genre de démarche m'a demandé de modifier certains de mes paradigmes, de laisser tomber des idées préconçues, afin de permettre la construction de nouvelles balises, de laisser émerger une réalité qui voulait se rendre plus visible. Cet élan, porteur de réunification, de compréhension, m'a ébranlée à plusieurs reprises et m'a plongée dans un état de remise en question déstabilisant qui a créé, plus souvent que je l'aurais voulu, l'apparition du doute et même, à quelques occasions, un découragement profond. Cependant, malgré les apparences, ces périodes d'angoisse et de remise en question ont représenté un moment de pure grâce, puisqu'elles m'ont permis de mieux me voir, d'explorer en profondeur mon identité, et de renouer avec le sens profond de ma vie. Comme le souligne l'auteur du livre « Le nomade polyglotte » :

Lorsque nous entreprenons un travail sur nous-mêmes, nous visons à nous libérer du poids des traditions orales qui nous ont vus naître et ont pétri l'image que nous nous faisons de ce que les autres attendent de nous. Mais cette appropriation de notre propre histoire ne peut se faire dans la routine d'une vie conforme aux attentes qui sont les nôtres comme celles d'autrui. C'est le plus souvent quand nous sommes dans un état de crise que se présentent à nous les plus fortes occasions de se dégager des déterminations qui pèsent sur nous et de nous engager en direction de notre identité véritable. C'est l'inespéré, l'inattendu, ce qui nous dérouté, qui nous ouvre à notre propre vérité, pas la routine. (Malherbe 2000, p. 26)

Ces moments de recherche, de réflexions, de méditation ont certes bousculé ma vie, créant des moments d'incertitude complètement inexprimables. Néanmoins, j'ai préféré faire face à ces zones de réel inconfort, au lieu de préserver de « fausses » vérités. Cela m'a également demandé de faire entièrement confiance à un processus qui, bien qu'il ait déjà fait ses preuves, était totalement nouveau et inconnu pour moi. Un processus qui s'est enchaîné au gré de mes besoins de lire, de me dire, d'écrire, de me taire, de reculer, de contester. Quelqu'un m'a dit qu'il n'y avait pas de recherche sans question. Eh bien, je peux ajouter qu'il n'y a pas de question, sans la volonté de traverser ce chemin où s'emmêlent tous ces sentiments et besoins ci-haut mentionnés. C'est donc aux risques et périls de faire face à ma vie que, finalement, je me suis retrouvée devant ma propre réalité.

3.1 Prise de conscience de ma réalité

Et qu'est-ce que la vérité ?
 La vérité n'est rien d'extérieur à nous.
 La vérité n'est pas dans la connaissance
 qu'on en prend, mais dans la jouissance
 qu'elle nous donne. (Babin 1992)

À ce stade-ci, je suis en mesure d'affirmer que les réflexions, qui m'habitaient au tout début du processus de recherche, doivent maintenant être nuancées. En effet, depuis que j'ai amorcé ce travail de remise en question, par le biais de la maîtrise, je suis à même de constater que pendant plusieurs années, j'ai vécu avec un malaise, en ayant la nette impression que c'était les autres qui me le donnaient. Je n'arrivais même pas à identifier clairement ce qui me grugeait de l'intérieur. Il m'était plus facile de croire et d'agir comme si cela provenait de l'extérieur de moi. De cette façon, je n'avais pas besoin de creuser trop profondément dans les dédales de ma confusion.

Par conséquent, pendant tout le temps que j'ai œuvré dans le domaine juridique, j'ai fait porter à la profession tout le poids de mon inconfort et de mon ressentiment, en tenant

ce milieu responsable du « mal-être » qui me terrassait. Pourtant, tout près de vingt-cinq ans se sont écoulés depuis mon entrée en fac de droit. Le temps et les années passées n'avaient pourtant pas modifié ma croyance, et je persistais à entretenir ce tumulte, sans vraiment me questionner avec détermination, sur sa réelle provenance.

Suite aux révélations, obtenues depuis ma décision d'aborder mon sentiment d'imposture, je peux indiquer, sans l'ombre d'aucun doute, que les raisons du « mal-être » qui m'habitait ont toujours reposé sur un conflit intérieur qui m'appartient, et je me suis laissée prendre par ce que je ressentais. Je suis bien consciente que c'est moi qui l'ai vécu de la sorte. Comme l'écrit Jacques Salomé dans le *Courage d'être soi* :

Car ce n'est pas à proprement parler ce que l'autre dit ou fait qui nous blesse ou nous déstabilise, c'est ce qu'il touche de sensible, de déjà meurtri en nous, ce qu'il réveille ou réactive d'une blessure ancienne, déjà en place depuis longtemps et qui devient insupportable. (Salomé 1999, p. 53)

Plusieurs blessures, peurs personnelles ont été confrontées, alors que s'ouvrait devant moi une carrière professionnelle, sans que je ne porte vraiment attention à ce que je traînais derrière et que ne ralentisse mon désir effréné de réussite. Jusqu'au jour « où je me suis aperçue qu'il était tout à fait inutile de courir si vite, puisque ce que je fuyais était déjà soigneusement cousu dans ma peau ». (Singer 2001, p. 11)

Depuis que je suis toute jeune, je suis à même de reconnaître la difficulté de l'autre et je m'efforce de tout mettre en place pour y remédier. J'ai écrit, au tout début de mon premier chapitre, une phrase tirée de mon journal de recherche :

D'aussi loin que je me souviens, le combat entre le bien et le mal me poursuit. J'ai l'impression d'être tombée dedans quand j'étais petite... je suis une Obélix de la justice, de la légalité, de la liberté... Est-ce cela qui m'a fait choisir l'étude des lois ? (Journal de recherche 13 juin 2010)

Alors que ce combat m'anime, je réalise que pour moi, je n'ai pas été en mesure de prendre les moyens nécessaires pour me protéger et respecter mes besoins. Je les ai tout simplement fait taire. Ceci m'a amenée à écrire que :

[...] dans ma vie professionnelle, je me cache derrière une partie de moi qui n'est pas complètement moi dans sa plénitude. Je suis alors déchirée entre ma tête et mon cœur, entre le rationnel et l'émotif, comme si nécessairement je devais, dans un cadre professionnel n'être qu'une partie de moi, alors qu'en privé, je suis moi dans sa plénitude, unissant les différents pôles qui me constituent. (Journal de recherche août 2009)

Je prends conscience que je ne suis qu'une partie de moi dans mon cadre professionnel, car faisant miens les propos de Gaulejac, j'ai perdu le « contact entre ma tête et mon corps, entre mon intellect et mes sentiments ». (2002, p.62) J'ai donc l'impression que je ne suis pas complètement vraie. Or, de par ce manque de posture claire, de besoins clairement établis, je me suis placée en situation de malaise qui a alimenté mon sentiment d'imposteur. Alors que je poursuivais ma route sur le chemin de l'écriture, de la lecture et relecture de mes données amassées tout au long de mes trois années de recherche, tout naturellement, au gré de mes réflexions, j'ai pu clairement établir ce que fait résonner en moi le terme « imposture ». En fait, cela représente une impression de ne pas être vraie et totalement moi. Cela me renvoie à un manque de véracité, d'authenticité.

Faut-il rappeler qu'au tout début de mon parcours je ne pouvais que me référer à la définition de l'imposteur, telle que mentionnée dans le dictionnaire, à savoir : « une personne qui trompe les autres en se faisant passer pour ce qu'elle n'est pas ». En ce sens, je lui ai ainsi apporté une certaine nuance, qui correspond à ma propre compréhension de ce sentiment, puisque je ne trompais pas les autres, mais bien moi-même.

De par cette recherche assidue de mon malaise, maintenant je suis à même, après avoir comparé mes données, de mentionner dans quelles situations précises cette impression se manifeste.

Dans un premier temps, lorsqu'il me manque de liberté et que je ne suis pas en mesure d'exprimer mes envies, le sentiment d'imposture peut apparaître. De plus, lorsque que je ne respecte pas mon besoin de me relier à moi, mais également aux autres, je me retrouve souvent dans des situations d'imposture. Finalement, alors que je croyais fermement détenir mes deux catégories, une troisième s'est discrètement faufilée jusqu'à ce

que je prenne conscience que mon souci de perfectionnement entraînait, la plupart du temps, un sentiment d'incompétence qui m'amène à ressentir l'imposture. Afin de bien illustrer mes réflexions, je me permets de les résumer à l'intérieur d'un tableau avant de les expliciter davantage.

Tableau 5 Situations où se manifeste mon sentiment d'imposture

1ère situation	2e situation	3e situation
Manque de liberté	Besoin de reliance	Sentiment d'incompétence
Lorsque <u>je me sens coincée</u> dans une façon de faire, de dire d'être. Quand <u>je n'arrive pas à exprimer</u> ce que je veux, ce que je ressens, ce que je suis	Quand je <u>ne respecte pas cette nécessité</u> de me relier aux autres, mais également à moi-même et que je fais fi de mes propres besoins.	De ne pas être à ma place

3.2 Mon manque de liberté

N'acceptons rien qui ne nous soit clair ni limpide, rien que nous ne sentions comme « notre » vérité.
(Catherine Jalbert 2010)

Pendant tout le temps de mes études et de ma pratique en tant que juriste, je me suis sentie dans l'obligation de respecter une certaine forme de « modus vivendi », afin de ne pas être exclue de mon monde professionnel. Comme je l'ai déjà écrit : « dès le premier jour de mon arrivée en fac, je me suis sentie parachutée dans un monde qui me semblait déconnecté de mes aspirations personnelles... ». (Journal de recherche avril 2010)

En fait, mon manque de liberté se manifeste lorsque je me sens obligée de me conformer, je me sens coincée dans une façon de faire, de dire, d'être. Or, à partir du

moment où j'ai réalisé que les valeurs véhiculées par ma profession, autant celles dûment écrites à l'intérieure de lois ou règlements qui régissent le domaine du droit, que celles non écrites, mais clairement transmises par les autres professionnels, étaient parfois bien loin de ma façon de faire ou d'être, j'ai dû composer avec cette dualité. « Chacun de ces lieux d'appartenance que constituent les associations professionnelles, etc. possède sa propre identité attestée par divers écrits officiels, dont les chartes constitutives, les textes fondateurs, les archives, etc. ». (Larouche et Legault 2003, p 20) Et je me permettrais d'ajouter que ces lieux possèdent également leurs propres « us et coutumes ». Donc, d'un côté on me dictait une façon de faire, le Barreau, les confrères, les coutumes, etc., et de l'autre, je m'étais moi-même forgé un comportement qui, parfois, semblait diamétralement opposé.

En ce sens, alors que je trouvais nécessaire, dans mes relations, de bien clarifier les situations et de prendre le temps de comprendre les problématiques vécues par mes interlocuteurs, j'ai été dans l'obligation d'écourter mes rencontres avec mes clients, afin que cela soit monétairement plus payant, et l'oreille amicale que je tendais au tout début de ma pratique, s'est modifiée en écoute professionnelle et plus détachée. Il est certain que cette situation a contribué à préparer les dédales de la crise qui m'assaillirait comme un vent de marée, dans les prochaines années. Faisant miens les propos des auteurs d'un livre traitant de la crise d'identité :

Il est également possible que la crise d'identité apparaisse non pas au moment de la construction de l'identité, mais lors de la prise de décision où les différentes identités personnelles, professionnelles ou sociales peuvent entrer en conflit. En effet, dans la mesure où elles sont rattachées à des lieux d'appartenance, nos différentes identités peuvent entrer en conflit dans nos actions. Dans certaines circonstances, nous devons faire des choix difficiles entre des valeurs personnelles (résultant de l'appropriation de l'appartenance familiale) et des valeurs institutionnelles ou organisationnelles. (Larouche et Legault 2003, p 24)

Pour sa part Grimaldi (2005, p.74), indique qu'avec « la formation et l'emploi, il ne s'agit pas uniquement d'un choix de métier, ou d'obtention de diplôme, mais plutôt d'une stratégie identitaire. Cela met en jeu l'image de soi, l'appréciation de ses capacités, la réalisation de ses désirs ». Dubar (2000, p.15) pour sa part, explique que « l'identité d'un être humain est devenue ce qu'il y a de plus précieux : la perte d'identité est synonyme d'aliénation, de souffrance, d'angoisse et de mort. » Les traditions, les impératifs professionnels ont donc fait que, malgré moi, je me suis laissée imprégner de ce milieu plutôt rigide, afin de correspondre aux standards édictés, puisqu'il devenait mon environnement de travail. J'ai ainsi « commencé à penser avec les autres » (Halbwachs 1950, p. 48) en oubliant quelque peu, ma propre façon de réfléchir.

Pourtant, j'ai bien tenté de me dégager, du moins partiellement, de mon obligation de ressembler aux professionnels du droit, mais j'ai très vite détonné. Mon seul goût vestimentaire, qui s'éloignait de la sobriété des autres avocates, était à lui seul trop flamboyant. À partir de ce moment, j'ai vécu avec l'impression d'être obligée de me conformer à ce qui était véhiculé clairement et subtilement par ma discipline et de ce fait, mes escarpins de couleur rouge ont été remplacés par d'autres, moins voyants.

La socialisation est, selon Dubar :

Un point de rencontre ou de compromis entre les besoins et les désirs de l'individu et les valeurs des différents groupes avec lesquels il entre en relation [...] c'est un processus d'identification, de construction d'identité, c'est-à-dire d'appartenance et de relation. Se socialiser c'est assumer son appartenance à des groupes (d'appartenance ou de référence) c'est-à-dire « prendre personnellement en charge ses attitudes au point qu'elles guideront largement sa conduite sans même qu'on s'en rende compte. (Dubar 2000, p.31 et 32)

Je n'ai pas adopté la totalité des règles établies, je n'ai pas embrassé tous les idéaux de ma profession, voulant rester fidèle à certains de mes principes. J'ai ainsi continué à éprouver de l'empathie pour les clients, vivant des situations complexes, et j'ai gardé jalousement mon désir de tout mettre en œuvre pour que les couples, en instance de séparation ou de divorce, puissent recevoir toute l'aide nécessaire avant d'entamer quelques

procédures que ce soient. Néanmoins, une guerre intérieure s'est installée sans que je ne sache comment agir pour faire taire cette voix de conformiste. Dès lors, je me suis sentie coincée dans une façon de dire et de faire qui ne respectait pas qui j'étais dans ma globalité. De par ce fait, je ne me sentais pas libre d'être totalement vraie dans mes agirs, dans mes dires. « C'est dans la confrontation directe avec le marché du travail que se situe sans doute aujourd'hui l'enjeu identitaire le plus important des individus... ». (Dubar 2000, p. 113)

Cet enjeu professionnel m'a fait écrire :

Depuis mon entrée à l'intérieur du monde juridique, je me questionne sur l'importance que j'accorde à percevoir la profession comme une source génératrice de satisfaction. En ce sens, pendant plusieurs années, j'ai tenté de me définir par ma profession, en accordant une grande importance à ce que les gens attendaient de la professionnelle en moi. Beaucoup d'énergie a été ainsi canalisée à tenter de me conformer, à l'image que je percevais être véhiculée par la société et ma propre corporation professionnelle. Cependant, un malaise croissant m'envahissait puisque je ne me percevais pas comme telle. Que fait-on lorsque le statut professionnel refuse de se définir ? (Journal de recherche avril 2010)

Alors que je procédais à l'analyse de mes données, je me suis questionnée sur ce malaise professionnel, me demandant ce qui me faisait ressentir ce manque de liberté. Jusqu'à ce jour, j'étais convaincue que le domaine juridique était la source de toutes ces souffrances. J'ai été fort étonnée de constater, au gré de mes réflexions, que peu importe le milieu professionnel où j'évolue, ce que j'entrevois comme une atteinte à ma liberté, me perturbe et me fait vivre un réel sentiment de suffocation. Par contre, l'un des plus grands constats est que, ce manque de liberté est souvent déclenché par mon rapport avec l'autorité.

3.2.1. Mon rapport avec l'autorité

Dans le cadre de mon cours de praxéologie, lors de l'analyse d'une situation vécue dans ma vie professionnelle qui gravite à l'extérieur des contours du domaine juridique, depuis les trois dernières années, j'ai dû me rendre à l'évidence que lorsqu'on manifeste

une autorité que je qualifierais de dictature, qui se donne des airs de supériorité, je l'associe nécessairement à un sentiment de querelle, ou de pouvoir mal utilisé. En fait, je relie l'autorité à l'autoritarisme, c'est coupant, tranchant, sans gentillesse et cela m'amène, bien malgré moi, à résister sortant du même coup, mes moyens de protection. Grimaldi reprenant les propos de Fischer (1996) définit la résistance d'un individu par le terme de « réactance ». Il écrit :

La réactance peut-être définie comme une résistance individuelle aux pressions sociales, qui s'exprime par le développement d'une motivation négative, liée au sentiment d'une perte de son indépendance et qui se traduit par une tendance à vouloir retrouver sa liberté perdue. Ces motivations, nous dit Fischer, peuvent être liées à leurs croyances personnelles, aux sentiments de leur indépendance à conserver, aux valeurs qu'ils défendent ou encore aux engagements divers dans lesquels ils sont impliqués. (Grimaldi 2005, p.53)

Dans ladite situation, dès les premières paroles prononcées par la responsable, qui n'est pas la gestionnaire de mon service, le ton utilisé (autoritaire et peu aimable) m'a ramenée dans un lieu qui me rappelle, de façon intrinsèque, que la manifestation de l'autorité se traduit en chicane. Cet endroit belliqueux, je ne l'aime ni en moi, ni à l'extérieur de moi. Cela devient une question de survie, j'en saisis la portée en l'écrivant. Je dois absolument combattre, réagir. Afin de rendre mes propos plus clairs, je me permets de joindre quelques bribes dudit travail en question, qui sera utilisé pour expliquer deux de mes trois catégories, soient mon manque de liberté et mon besoin de reliance.

Je dois mentionner, pour situer le dialogue, que cette conversation se déroule dans le cadre de mon emploi. Alors que je devrais avoir terminé mes heures de travail, je me retrouve à procéder à un déménagement de biens qui ont été donnés par une personne décédée. Je suis fatiguée physiquement et un léger mal de tête se pointe à l'horizon, pourtant rien n'y paraît. Le déménagement a été pénible.

Tableau 6 : Praxéologie novembre 2010

Responsable de la b = B

Moi = D

Responsable de la s = S

MON VÉCU		LE DIALOGUE
	o	
Notre arrivée, légèrement bruyante, a fait en sorte que la responsable de la b vient vers moi. Je lui trouve un air hautain, ses lèvres sont pincées, aucun sourire n'éclaire son visage. Alors que je me fais cette remarque, elle m'apostrophe.	1	
	B	Où pensez-vous aller à cette heure?
Juste le ton employé me hérissé, sans compter le « ou je pense ». Si j'étais un chat, je bomberais le dos. Elle est accompagnée par un autre responsable de je ne sais pas quel département. Lui, il me sourit, je lui retourne un sourire, mais je suis légèrement crispée.	2 D	Bonsoir!
	B	Les bureaux sont fermés à cette heure.
Je me sens <u>attaquée</u> . En fait, son ton me rebute, pour qui se prend-elle ? C'est ce que j'aurais envie de lui demander, mais je ne le fais pas parce ce n'est peut-être pas cela qu'elle veut faire.	3 D	Je sais je travaille ici. Je suis en train de terminer un déménagement.
Elle m'a sûrement reconnue, si moi je la reconnais... donc elle sait que je le sais !	B	Votre département est fermé à cette heure.
Elle m'interrompt (cela me dérange, car je constate qu'elle ne m'écoute pas, <u>cette condescendance</u> me répugne).	4 D	Je sais, mais...
	B	Vous reviendrez demain.
Dans ma tête c'est très clair, il n'est pas question que je recommence ce manège demain matin. Physiquement, je me redresse, et je lui expose la situation avec le plus de douceur possible, mais j'insiste sur le mot ABSOLUMENT .	5 D	Vous ne m'avez pas bien comprise, je crois... je suis ici pour porter des objets qui nous ont été légués et je dois ABSOLUMENT terminer ce déménagement ce soir. Comme j'ai tenté de vous dire, je travaille pour tel département.
Bien que mes paroles soient très polies, ma figure laisse transparaître ma frustration qui grandit et je sens que mon ton devient beaucoup plus sec, comme le sien finalement. J'ai chaud, j'ai mon manteau sur le dos et elle me fait perdre mon temps. Elle est assez près de moi pour que je puisse constater la couleur	6 D	J'ai avisé le responsable de l'entretien, de mon arrivée tardive de ce soir.

de ses yeux, la façon qu'elle pince les lèvres, la couleur et la longueur exacte de sa chevelure. Mais, ce qui retient surtout mon attention c'est son regard. Ses yeux sont froids, sans aucune expression de gentillesse, je me demande pourquoi. Elle me fixe. Je suis certaine que, de mon côté, je viens de lever le nez (au sens figuré et réel également) et que mon regard s'est durci. Je n'essaie pas de camoufler qu'elle m'énerve royalement, ma figure est assez expressive, je le sais. J'ai complètement oublié qu'il y a quelqu'un d'autre avec nous.		
	B	Elle parle, mais je ne sais absolument pas ce qu'elle dit...
Elle semble ne pas vouloir cesser cette petite joute verbale (c'est un terrain que je connais et dans lequel je sais que je peux exceller, bien que je n'aime pas cela. C'est instinctif).	7 D	Je dois aller rejoindre les bénévoles qui m'accompagnent
	B	Vous ne pouvez pas être ici.
Je me fais la remarque que, plus elle va me dire de ne pas descendre, plus je suis convaincue que je vais descendre. Elle parle, je ne l'écoute pas. Ce n'est pas son département, elle n'a rien à voir dans tout cela. Cette façon de me dicter ce que je dois faire me met hors de moi et m'empêche de juste prendre cette conversation avec un grain de sel. Elle ressemble à quelqu'un que je connais... (wow, c'est fou, je pense à cela pendant que je lui parle!), non pas physiquement, mais dans son maintien, dans son ton et ses paroles.	8 D	Je vous remercie de votre sollicitude, mais je vais devoir descendre.

Lorsque cette personne m'a accostée, en me parlant sur un ton autoritaire, j'ai eu l'impression de devoir me défendre de quelque chose. Immédiatement, je me suis positionnée et confortée dans l'argumentaire et le rationnel, en légitimant ma présence à cet endroit. Une question de pouvoir, d'autorité et de légitimité est apparue en moi. Je n'avais pas pris conscience que le modèle de colère, dans lequel j'ai évolué dans ma jeunesse, se

traduisait par le haussement du ton. Je me suis toujours refusé la possibilité de réagir avec force et colère, dans un contexte de travail, à l'exception de très rares situations particulières. Par conséquent, je procède à l'inverse et je parle avec douceur, comme le démontrent les propos que j'ai utilisés au verbatim numéro 5 et 6. Mon ton est trompeur, car il se fait délicat et posé, alors que tout mon être respire la colère et que ma posture physique traduit mon ressentiment. Mon non verbal est ainsi exploité à la puissance maximum. J'ai donc agi de cette façon avec la responsable et naturellement, nous n'avons pas eu une conversation des plus chaleureuses. Donc, dans l'exemple ci-haut indiqué, j'ai reproduit, sans même m'en apercevoir, une façon de faire qui m'est naturelle.

Par ailleurs, cette personne qui vient m'aborder, utilise de façon implicite, son titre de responsable, alors qu'elle m'aborde et se mêle, par conséquent, d'une situation extérieure à son département. Or, l'utilisation du titre me rappelle l'autorité implicite que la société accorde à certaines professions, sans se demander si ces professionnels méritent de recevoir cette forme de vénération, ou de respect forcé. Un policier, un juge, un médecin, un gestionnaire de haut niveau sont nécessairement respectables et doivent être respectés. Pourtant, j'ai souvent été confrontée dans ma vie personnelle et/ou professionnelle, à des gens irrespectueux, peu importe leur identité professionnelle. En ce sens, lorsqu'on se sert d'un titre quelconque pour régner sur une situation, ou sur une personne, au lieu de laisser parler le respect, la logique et la bienséance, la plupart du temps, cela me rebute. À l'intérieur de mon journal de recherche, j'ai écrit :

Je ne veux pas savoir ce que tu dis, je veux savoir ce que tu fais ! Nous utilisons beaucoup de mots qui font beaucoup de bruit, malheureusement, souvent pour rien. La plupart du temps, ces mots sont vidés de toute leur importance, de tout leur sens. Donc, je me rends compte que les gestes posés sont, pour moi, plus éloquentes que les paroles dites (puisque peut-être j'attache beaucoup d'importance au mot...). Je me suis toujours objectée à affabuler quelqu'un d'un titre quelconque, sans savoir, au préalable, si cette personne le « méritait ». Alors, que quelqu'un s'octroie un titre ou que la société lui en attribue un, moi je veux « voir » si ce qui est fait par cet individu, correspond à la résonance qu'à ce titre en moi. (Journal de recherche novembre 2009)

Lorsque cette attitude, que je juge condescendante, est manifestée à l'égard d'une personne (ou d'une cause) extérieure à moi, je me force à faire valoir l'absurdité de la situation, et ce, même si cela m'est désagréable. Je voudrais pouvoir trouver une solution juste et équitable pour tous, sans qu'il n'y ait aucun jeu de pouvoir. Mais, à l'intérieur du métier que j'ai pratiqué, mes confrères ont l'habitude, pour impressionner, de faire ce que l'on appelle des « effets de toge ». Ils se mettent en colère, élèvent la voix pour se donner une contenance, un avantage même sur l'autre et pour dominer la situation. Alors, j'ai dû composer avec cet état de fait, et jouer le jeu pendant une bonne partie de ma vie.

Cependant, lorsque je vis personnellement une situation où je considère que cette autorité est mal utilisée, bien que cela puisse me choquer, parfois cela me laisse sans voix et je ne dis pas ce tout ce que je pense. D'ailleurs, lors de l'analyse de mes données inscrites dans mon journal de recherche, j'ai remarqué deux situations particulières où il était justement question d'autorité et de titre qui détermine une manière d'agir que je conteste, et qui m'ont fait me questionner sur l'importance de rester soi-même, lorsque je rencontre des résistances dans mon milieu professionnel. Comment faire pour ne pas se quitter et rester soi-même, alors que devant nous on se sert d'un titre pour avoir raison ?

En effet, dans les deux situations, je suis confrontée au fait que mon interlocuteur utilise sa position de cadre, ou d'autorité, soit pour clore une discussion, ou pour se permettre de dire ce qu'il pense, sans se soucier de la façon dont il le dit. Par contre, pour ces derniers, les employés ne peuvent procéder de la même manière, sans se faire reprocher leur attitude irrespectueuse. Dans le premier cas, alors que je ne suis pas en accord avec les propos édictés par mon supérieur et que je le mentionne, ce dernier termine la discussion abruptement, en m'indiquant qu'il n'a pas à discuter avec moi, puisque c'est lui le patron et pour que je comprenne bien, il me dira jusqu'à trois reprises, qu'il est le directeur. Pourtant, il est évident que ce que je dis est tout à fait pertinent, pas seulement à mes yeux, mais pour la totalité des gens impliqués, ce qui touche une dizaine de personnes. Bien que je sois en mesure de défendre la situation, je reste bouche bée devant cette attitude, où l'on se sert de son statut, pour avoir raison. Devant cette conduite, je suis sortie de son bureau, rouge de

colère, mais sans avoir été capable de dire mon ressenti. J'ai noté, dans mon travail d'écriture :

Comment puis-je être totalement moi à la maison et avec les gens que j'aime, et aussi incapable d'exprimer ce que je ressens dans un milieu de travail, comme si ma raison me dictait de ne pas suivre mon cœur... je suis troublée ! (Journal de recherche, novembre 2009)

Dans la deuxième situation, malgré le fait que les circonstances soient différentes, j'ai été placée devant le même constat : soit une personne en état d'autorité qui se cache derrière son titre pour exprimer sa pensée de façon très peu sympathique, pour ne pas dire condescendante. Bien que ces propos m'aient offensée et que j'ai été tentée de lui remettre sur le nez une situation où j'aurais pu lui dire la même chose, je me suis retenue et je suis sortie de la pièce en ayant une impression d'inachevée. Le fait de ne pas avoir mentionné la façon dont je me sentais m'a fait écrire :

Plus la journée passe, plus je me demande si j'ai bien fait de ne pas avoir tout dit ce que j'avais à dire, jusqu'au moment où je me rappelle que je ne peux forcer les gens à être autrement que se qu'ils sont. Je ne changerai pas la (personne) et quand bien même je me ferais plaisir en lui remettant sur le nez la teneur de ses propos vs son propre comportement, cela ne changera rien. Je me sens un peu mieux, mais pas tout à fait honnête (le souligné est de moi). (Journal de recherche, octobre 2009)

J'ai ainsi constaté que l'attitude prise, par la personne rencontrée, avait eu une grande incidence sur ma façon de faire. Dans les deux situations, les personnes s'étaient effectivement cantonnées dans leur position de leader et n'avaient fait aucun cas de ce que je pouvais penser, ou non. Comme ils étaient les « gestionnaires », cela allait de soit qu'ils avaient la bonne attitude et nécessairement raison dans leurs propos. En conséquence, je n'ai réussi que partiellement à rester connectée avec mon ressenti, puisque je n'ai pas été en mesure de dire ce que je pensais dans sa totalité. J'ai en effet choisi de me taire, à la place d'exprimer mon inconfort.

De la même façon, dans l'exemple de la praxéologie ci-haut cité, il est aisé de constater que j'ai beaucoup pensé, mais peu extériorisé ce que j'éprouvais, en lisant les verbatim 2, 3, 4 et 8. Je prends conscience que je parle beaucoup dans mon silence intérieur, de façon personnelle, mais que cela ne s'exprime pas nécessairement. En fait, lorsque je rencontre quelqu'un, dans un contexte de travail, alors que je parle avec cette personne, je me prépare tous les scénarios possibles afin de pouvoir affronter toute éventualité, comme si nécessairement je me retrouvais à devoir élaborer une plaidoirie. Tout se déroule dans ma tête, peu cependant est réinvesti dans mes paroles. Je verbalise certes, mais je ne dis pas tout ce que je ressens. Je me positionne, de façon bien involontaire, dans une posture rationnelle qui laisse peu de place aux émotions.

Je me questionne sur l'honnêteté de ces comportements. Alors que je me targue d'être intègre, je n'exprime pas mes émotions. Est-ce que je parle vrai ? Bien que corporellement je démontre tous les signes d'une colère latente ou déjà explosée, je ne dis aucun mot pour manifester clairement le sentiment qui m'anime. Ce questionnement me fait prendre conscience, qu'une peur de voir le conflit dégénérer me dicte de garder le silence. En fait, en écrivant ces lignes, je peux mentionner que je suis conditionnée par les convenances sociales qui m'ont façonnée, à l'intérieur desquelles il est convenu que la colère n'a pas sa place en société. D'Asembourg écrit :

Partout dans le monde des colères explosent de façon tragique et parce que les conséquences sont destructives, nous croyons que c'est la colère qui est destructive. Au fond, nous entretenons une confusion entre le sentiment de colère et ce que chacun de nous fait avec ce sentiment. (D'Asembourg 2001, p.190)

Je me suis imposée moi-même une façon de faire, parce que je me suis déjà vue perdre le contact entre la situation et les mots que j'utilisais pour exprimer ma frustration. Je traîne donc de vieux réflexes automatiques, qui n'ont pas été mis à jour depuis longtemps, au lieu de me servir de ma conscience et de respecter mon souci d'être vraie. Ceci étant, je ne suis qu'une partie de moi, en situation de conflit professionnel.

3.3 Mon besoin de reliance

Il faut sauter du haut de la falaise, plonger au cœur
de ce que l'on est pour enfin sortir de soi et aller
véritablement à la rencontre de l'autre.
(Hélène Dorion 2009)

Dans un contexte personnel, je suis consciente de ce besoin que j'ai, de me sentir reliée aux autres, en n'oubliant pas, cependant, de rester près de moi, de ce que je porte. Cette volonté d'établir une relation honnête avec mon entourage immédiat est apparue, plus distinctement, lors de mon tout premier cours de maîtrise. Il nous avait été demandé de rédiger ce qui allait devenir un précurseur des « je me souviens », que j'écrirai tout au long de mon processus, et qui font partie de mon journal de recherche. Spontanément, alors qu'on nous demandait d'écrire un moment important pour nous, qui soit relié ou non à notre pratique professionnelle, je me suis remémorée un moment signifiant de ma vie personnelle, avec une jeune adolescente de mon entourage.

En évoquant cette rencontre, je me suis aperçue de l'intensité que je déployais à établir une relation vraie et sincère. Mon désir de me relier à cette jeune fille, à ce moment particulier de sa vie et de la mienne, m'a permis de tisser un réel cocon de sécurité autour de nous, afin de nous permettre de « parler-vrai », en laissant les apparences de côté et en se concentrant sur le cœur. Je joins quelques bribes de ce travail, pour démontrer, avec plus de clarté, l'importance que j'attache à la véracité de ce moment. Les soulignés ont été faits lors de mon travail d'analyse, pour indiquer la redondance et donc, l'importance de certains termes utilisés pendant ce travail d'écriture spontané. Naturellement, vous comprendrez que le nom de la jeune fille ne sera pas dévoilé.

Elle le sait, je le sais. Il n'est pas question que je fasse semblant. Je connais les tenants et aboutissants qui ont motivé ses parents à accepter notre offre de l'héberger. [...]

Je suis dans un drôle d'état. Comment dois-je agir? J'ai parlé avec les parents, les policiers, différents intervenants, et je sais que nous partons de loin. Je choisis

d'être la plus vraie possible et je lui explique ce qui se passe dans mon cœur : je lui mentionne que je ne sais pas comment agir, mais que je désire l'aider parce que je l'aime. Les mots qui sortent ne sont pas rationnels, ni réfléchis, c'est de l'ordre du ressenti. C'est comme si le temps était en suspens, et qu'il n'y a rien de plus important que cette rencontre que j'ai avec O. Je ne suis pas une experte en la matière, cette pensée surgit alors que je décide, de façon spontanée, de lui raconter une histoire, mon histoire. [...]

Par contre, je sais ce qui m'habite présentement et ce qui m'a habitée à un certain moment de ma vie. [...] Elle me regarde en sanglotant et je ressens tout le désespoir qui la ronge. Cela me touche et pendant quelques minutes je pleure avec elle, je pleure pour elle.

Je poursuis sans me poser de questions et plus je parle, plus je constate que ma petite boulimique, gonflée à bloc par tous les speeds ingérés au cours des derniers mois, commence à prendre part à mon monologue. Ce que je dis trouve écho au plus profond d'elle. Peu à peu, un dialogue s'installe. Elle se confie, elle m'explique le pourquoi du comment, ou du moins elle essaie, selon ce qu'elle en comprend. Elle tente de me soutirer des promesses, mais je sais que je dois être vraie avec elle, comme je le suis avec mes propres enfants.

Alors, je ne tente pas de camoufler quoi que ce soit. Je sais que je suis à même de vivre un moment privilégié, car un lien s'installe et le cours du temps viendra me confirmer cette certitude. Cette rencontre de ce fameux samedi soir sera déterminante pour O, mais pour moi également. Elle me permettra de prendre conscience que je dois me faire confiance et sera, une des trois raisons, qui me fera entreprendre des démarches pour le cours de maîtrise. (Journal de recherche août 2009)

Ce texte, porteur d'une prise de conscience tellement puissante, me bouleverse encore de par l'ampleur de l'intensité qu'il suscite en moi. En saisissant toute la contradiction qu'il peut y avoir entre, mon agir dans ma vie privée et ma vie au travail, je dois admettre qu'il y a une réelle coupure, dans un cadre professionnel, entre mon cœur et mon intellect. Au travail, je fais fi de mes besoins personnels et cela m'amène à ne pas agir vrai, en ne mettant pas l'emphase sur ce qui reliait à la fois mon ressenti, mes émotions avec mon comportement ou mon agir. Je suis déconnectée de moi, et je vis cela comme une imposture envers qui je suis d'abord, mais également envers l'autre, car je ne présente qu'une partie de qui je suis.

Il est vrai que mes études universitaires n'ont pas été axées sur la façon d'établir des relations, mais bien, sûr des règles et procédures à suivre. Dans le cadre de leur recherche, Larouche et Legault indiquent que dans notre milieu universitaire « l'importance est accordée à la connaissance et à la formation d'experts, au détriment de la relation à autrui ». Et plus loin, rapportant les propos d'un représentant de l'ordre des administrateurs agréés :

Dans le système universitaire, on les a bien formés. On a bien formé leur cerveau, les techniques, tout ça, mais je ne suis pas sûre qu'on a formé des personnalités et j'ai l'impression que plus on évolue, plus on forme des techniciens, des intellectuels, des cerveaux, des concepteurs, mais de moins en moins de personnes. (Larouche et Legault 2003, p. 50)

J'ajouterais que l'importance de la formation est faite, également, au détriment de la relation à soi-même. Il m'a été enseigné que je devais établir une relation d'affaires avec le client qui avait besoin de mes services, sans jamais faire mention du fait que j'aurais, peut-être, à jongler avec diverses émotions qui pourraient m'amener à avoir de la difficulté à gérer les situations vécues par mes clients. Par exemple, qu'est-ce que je fais devant une cliente qui vit une situation d'agression physique, une autre que son ex-mari a voulu tuer, un client qui me parle qu'il a planifié son suicide et celui de ses deux enfants de 4 et 6 ans, si personne ne l'aide. Sans compter le client qui semble avoir commis l'inceste sur son enfant de trois ans (prouvé par plusieurs expertises médicales et psychiatriques) et celui qui a des problèmes de dépendances à la drogue. Comme je l'ai déjà cité : « Plus les universitaires sont éloignés de la pratique professionnelle, plus l'écart entre les valeurs professionnelles et l'enseignement universitaire est grand ». (Larouche et Legault 2003, p. 49)

Afin de pouvoir poursuivre mon travail et de défendre les intérêts de tous ces gens, j'ai dû apprendre à gérer mes émotions et à tenter de me concentrer froidement et uniquement sur les faits, bien qu'à l'occasion, colère et frustration prenaient le pas sur mon désir de rester « professionnelle ».

De même que la sociologie s'est construite contre la psychologie, la science s'est construite contre le sensible, l'affect et l'émotion. « La passion est mauvaise conseillère », dit-on avec « raison ». Ainsi les sentiments s'opposeraient au discernement, alors que c'est la coupure entre les deux qui fait problème. Le sentiment d'incohérence s'enracine dans le décalage entre l'intellect (ce que l'on pense) et l'émotionnel (ce que l'on ressent), ou plutôt entre ce que l'on exige du sujet pour être « rationnel » dans un univers donné et ce que ce sujet ressent dans sa subjectivité, dans ses profondeurs affectives, existentielles et sensibles. C'est dans cette relation, au contraire, que le sujet peut trouver sa cohérence. (De Gaulejac 2002, p. 59)

Donc, tout naturellement, une certaine forme d'incohérence s'est manifestée dans mes relations professionnelles, car j'ai tenté de banaliser mes émotions, ou du moins de les faire taire, afin de me concentrer sur la portion rationnelle de mon travail. De ce fait, je ne me suis même pas rendue compte qu'à un certain moment, les émotions n'avaient plus aucune place, si ce n'est pour témoigner de l'empathie à mes clients vivant des situations désolantes.

Or, comme les émotions sont, selon De Gaulejac, « un baromètre de l'existence », je me suis mise, bien malgré moi, dans des situations quelque peu particulières, voire même dangereuses pour ma sécurité physique. Je n'ai réalisé l'ampleur de cette façon de faire que lorsque j'ai lu, devant mon groupe de codéveloppement, un « je me souviens » relatant une journée particulièrement pénible au palais de justice. En fait, les regards interloqués, des personnes présentes, m'ont fait comprendre que je m'étais mise dans une situation risquée. Mais, comme cela faisait partie de ma réalité du moment, je ne l'avais pas compris. Pour de bien saisir l'ampleur du problème, je présente la situation rapidement avant de joindre des passages du texte.

Donc, des négociations difficiles. Le père demande à ce que la garde des enfants lui soit octroyée, alors que c'est ma cliente du moment qui les a depuis la séparation, il y a trois ans. Il est vraiment tard et tous les autres avocats, juges, clients ont déjà quitté.

Nous sommes seuls, tous les quatre. Les choses s'enveniment, le ton de monsieur s'élève. L'avocat adverse ne fait rien pour calmer la situation, au contraire, et il laisse son client injurier madame. Je décide de mettre fin à cette rencontre, j'en ai

assez, je ne constate aucune collaboration et je sais que rien ne pourra se régler dans cette atmosphère. Je quitte le cubicule (petite pièce située près des salles d'audience, permettant aux avocats de rencontrer leur client). Je constate qu'il fait noir par les grandes vitres qui sont devant moi. Certaines lumières, de cet étage, sont éteintes et il me semble qu'il y ait plusieurs coins noirs. Cela me met mal à l'aise. Je cherche le gardien de sécurité, je ne le vois pas. Nous sommes au deuxième étage, nous devons descendre les escaliers pour sortir. Je laisse la cliente passer devant moi et nous nous dirigeons vers les marches situées à quelques mètres. D'où nous sommes, nous pouvons voir le rez-de-chaussée, puisque c'est un genre de mezzanine.

Nous n'avons pas le temps d'emprunter l'escalier que, l'ex de madame, fonce sur elle. Il la prend par le bras pour l'empêcher de partir. Je tente de m'interposer, mais l'avocat de monsieur se dirige vers moi. Il est plutôt petit (environ de ma grandeur), mais doit peser le double de mon poids. Je suis sidérée. Je dois reculer. Il poursuit ce petit manège, jusqu'à ce que j'aie le dos bien adossé à un mur. Il tente de m'intimider. Je ne saisis pas très bien ce qu'il me dit, mais je comprends qu'il est habitué de défendre ce genre de dossier et que je suis mieux de me surveiller. Son ton est sec et dur. Je lui réponds n'importe quoi. Qu'il ne me fait pas peur, que nous allons établir la preuve de leur malveillance. J'entends ma cliente crier non loin de moi. Je crois qu'elle veut venir me rejoindre cependant, elle en est empêchée. Mais où est le gardien ? Malgré tout ce que je dis, j'ai peur, mon estomac se contracte, je hausse le ton également pourtant, je ne crie pas. Que se passe-t-il ? Il ne me touche pas, mais il joue de sa corpulence et je ne peux rien faire. C'est minable ! Cela dure tout au plus trois minutes, je ne le sais trop. J'entends la démarche de quelqu'un, le gardien sûrement. L'avocat et son client dévalent les escaliers.

Je dois reconforter ma cliente, mais je ne peux lui cacher que j'ai eu peur moi-même. Je retourne chez moi en voiture et, pendant les vingt minutes du voyage, je tremble sans cesse. Je me permets de penser au bébé que je porte, je suis enceinte de quelques semaines, ma deuxième grossesse. Dans les jours qui vont suivre, je ferai une fausse couche ». (Journal de recherche décembre 2009)

De Gaulejac écrit :

Dans certains cas elles (étant les émotions) submergent le sujet lorsque sous l'emprise de la passion, de la colère ou de la peur il est dominé par des affects qu'il ne sait pas contrôler. Mais à force de vouloir les dominer à tout prix, il peut se couper de ce qu'il ressent au plus profond de lui, de ce qui l'aide à comprendre où est son désir. Car cette attention émotionnelle lui indique les limites à ne pas dépasser, des orientations possibles, des inclinaisons souhaitables. C'est dans cette

écoute de soi que le sujet trouve un guide pour sa conduite, une balise qui règle ses relations aux autres, son rapport au monde. Mais cette « horloge » n'est pas autonome. Elle ne joue ce rôle de régulation qu'à condition d'être couplée avec l'intellect. (De Gaulejac 2002, p. 60)

En ce sens, alors que les émotions sont vitales, je réalise que dans l'exercice de ma profession, je me suis tellement déconnectée de ce que j'étais, que j'en suis arrivée à ne plus reconnaître ce que je portais. Je faisais ainsi abstraction des manifestations spontanées et primaires que sont la peur, la colère, la tristesse. Je me suis coupée de moi, pour être en mesure de réussir à survivre dans ce milieu. Si je l'ai quitté de façon aussi abrupte, c'est que cet événement, combiné à quelques autres, a eu raison de mon seuil de tolérance. Je croyais qu'en délaissant, du moins en substance, la pratique du droit et en travaillant dans un autre domaine, je réglerais tous mes problèmes et que je vivrais en harmonie avec moi. Je n'avais pas encore saisi que cela se jouait à l'intérieur de mon être.

En effet, alors que le contexte est tout à fait différent, plusieurs de mes données me démontrent que, bien que le cadre professionnel ait changé, le fait est que je demeure tout de même loin de moi, de mon ressenti, de ce que je porte, dans un contexte professionnel. L'exemple de l'analyse praxéologique apparaissant au tableau 2, précédemment cité à la page 44, démontre que, dans la situation bien précise de ma rencontre avec cette gestionnaire, je me suis fermée à mon ressenti et je n'ai pas été en mesure de me dire et ainsi verbaliser ma colère. Cette façon de faire a pour conséquence inévitable de me fermer à l'autre, puisqu'en étant loin de moi, je suis nécessairement loin de l'autre. Mon accès à l'autre est alors fallacieux, car en me refusant d'être tout à fait moi, je ne permets pas à mon interlocuteur d'être près de moi. Je suis, du coup, incapable de me relier à moi-même et à l'autre également.

Ce constat est paradoxal. Dans la presque totalité de mes interactions, même professionnelles, je réalise que je porte un réel désir d'établir un contact avec l'autre. Non pas que je ne savais pas que j'avais en moi le désir de l'autre, le connaître, lui parler, le comprendre. Je saisis, par contre, que ce désir m'est vraiment nécessaire et fait littéralement partie intégrante de ce que je suis. Pourtant, afin de combler ce désir, dans ma pratique de

juriste, j'ai voulu paraître et être non pas en restant ce que je suis, mais en tentant de ressembler à ce que j'entrevois être les autres professionnels. Nous avons en effet appris à nous couper de nous pour être avec l'autre, dira Thomas D'Ansembourg. (2001, p.21) Je peux maintenant indiquer que, ce faisant, je me suis perdue en ne me respectant pas, en ne me permettant pas d'être, qui je suis réellement.

Néanmoins, je réalise que même dans un cadre professionnel, si de par son agir, l'autre me permet de m'approcher de lui, je suis alors confortable comme si on me donnait le droit d'établir une relation plus vraie. Je suis ainsi plus réceptive, lorsque ce dernier démontre de la gentillesse et de la bienveillance, ce que je n'avais jamais pleinement réalisé. Donc, dans l'exemple présenté au tableau 2, la façon d'être de la responsable, son comportement antérieur, ce que je savais, que j'avais décelé, me justifiait dans ma pensée de croire que cette dernière n'était tout simplement pas sympathique. J'ai la certitude que cette idée préconçue, ou non, est venue interférer dans ma manière de répondre à son agressivité. On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux, écrivait St-Exupéry.

Dans les situations présentées, mon cœur était totalement absent, puisque je l'avais mis en sourdine pour me concentrer sur la joute verbale qui se déroulait. Alors que pour moi il est essentiel, afin de fonder et de protéger mes relations personnelles, d'être véridique et authentique, je n'y arrive que peu souvent dans le cadre professionnel. Pourtant, comme je l'ai déjà écrit à l'intérieur de mon journal de recherche (octobre 2009): « je veux être près de l'autre, mais pour se faire je dois apprendre à m'écouter, me laisser de l'espace pour préserver la qualité de mon lien avec moi en premier lieu, et être vraie avec l'autre par la suite. »

3.4 Mon sentiment d'incompétence

Tous les chemins mènent à soi.
(Laurie Beth Jones 1996)

À l'intérieur de mon journal, j'ai longuement réfléchi sur l'intolérance que je manifeste face à l'incompétence. En fait, ce mot résonne en moi comme incapable ou incapacité. Cette réflexion a été déclenchée par un événement qui s'est produit, lors d'un cours suivi en deuxième année de maîtrise, alors que pendant un moment, j'ai ressenti un sentiment d'incompétence. Pendant que des explications étaient données, je me suis surprise à penser que j'étais la seule étudiante à ne pas comprendre la matière enseignée. Cela m'a ramenée à une impression de « déjà vu ». J'ai écrit :

Habituellement, lorsque je ne comprends pas, je suis en mesure de le faire savoir. Et bien là j'en suis incapable. Cela me ramène à un sentiment éprouvé en première année de Bac en classe de droit civil. À cette époque, j'ai ressenti cette impression d'être la seule étudiante à ne pas comprendre le jargon utilisé. Certains posaient des questions en reprenant les mêmes termes que je ne saisissais même pas. Pourquoi je ne dis pas ce que je pense ?

Pourtant, je connais les gens qui m'entourent et je les apprécie. Je pourrais aisément faire part de ce qui me préoccupe. Je n'aime pas me sentir comme cela, je suis inconfortable. Peut-être parce que j'ai peur de paraître incompétente. Voilà le mot, celui qui se cache dans ma mémoire. Incompétente. Si j'ose mentionner que je ne comprends pas, alors que tous les autres comprennent, je suis un imposteur dans cette classe, je n'y ai pas ma place. (Journal de recherche décembre 2010)

Dans ma profession le paraître est très important. Il peut aisément déterminer la finalité d'un procès. Si je ne suis pas en plein contrôle des faits que j'avance, ma crédibilité sera confondue et de ce fait, mes propos n'auront pas le même poids et la même portée. Je dois avoir l'assurance de ce que je dis, et je dois dire de façon assurée.

Pourtant, à l'analyse de mes données j'ai été étonnée de constater que ce que j'ai ressenti, lors de ce fameux premier cours de droit, se déroule bien avant que ma profession

ne me dicte une manière d'agir. En fait, ce n'est pas la profession qui m'a fait vivre ce sentiment d'incompétence, mais bien le fait que je ne me sente pas à l'aise dans ce groupe d'une cinquantaine d'étudiants. Ces derniers m'étaient tous inconnus, mis à part la personne assise à mes côtés, qui avait fréquenté la même école secondaire que moi. De plus, alors que je me sentais quelque peu parachutée dans ce monde vraiment différent du mien, j'ai eu l'étrange sensation que plusieurs de ces gens se connaissaient.

Il semble que plusieurs étudiants se connaissent déjà, car avant que le prof ne prenne la parole, des petits groupes s'étaient formés un peu plus haut. Je saurais, au cours des mois qui suivront, qu'effectivement la majorité, de mes confrères et consœurs, proviennent de la même école « réputée » de Westmount et que plusieurs d'entre eux ont de la famille qui pratique dans le domaine juridique, avocat, notaire, juge, etc. (Journal de recherche mars 2011)

Le malaise que je vis sera amplifié par le fait que je ne comprendrai absolument rien à ce que le professeur explique. Dans un premier temps, ce dernier débutera son cours comme si nous connaissions, depuis toujours, les règles de droit. Il ne prendra que quelques secondes pour se nommer et il commencera à nous parler des contrats, comme si nous étions au fait du jargon juridique. Il parlera de jurisprudence, de requête, de contrat explicite, implicite, de lois provinciales, fédérales, etc. Afin de bien faire comprendre mes propos, je joins quelques lignes de ce que j'ai écrit en me souvenant de cet épisode de ma vie :

Je ne comprends rien. Je suis sidérée. C'est quoi ce charabia ! Pourtant, je me suis déjà tapé le premier chapitre du livre de cours et rien de ce que j'ai lu ne se retrouve dans ce ramassis de mots et d'expressions incompréhensibles. Je me retourne pour regarder les autres étudiants et je suis surprise de constater que certains opinent de la tête pour manifester leur assentiment et leur compréhension aux propos du prof. Certains vont même jusqu'à poser des questions utilisant, du même coup, ce langage que je ne comprends pas. J'ai l'inconfortable sentiment d'être la seule à n'y rien comprendre. Cela ne m'est jamais arrivé ! Je suis pourtant assez douée, académiquement parlant, mais là, c'est le chaos total.

Je voudrais bien pouvoir dire au professeur que j'ai besoin de plus d'explications, mais les questions qui sont posées, par certains étudiants, semblent démontrer que la matière est bien comprise et qu'il peut avancer dans ses explications. Je suis

dépassée, je suis bouche bée. Je ne saurais même pas poser une question, car je ne saisis absolument rien. C'est comme si le professeur parlait une langue qui m'est totalement étrangère. Je suis presque au désespoir. Et dire qu'il n'y aura qu'un seul et unique examen qui comptera pour 100% de la note finale, dans chacun de mes six cours. Dans quelle galère me suis-je embarquée ! (Journal de recherche mars 2011)

Cette situation me fera douter de mes capacités à devenir avocate, parce que je focaliserai sur le sentiment que « tous les autres comprennent » sauf moi.

J'ai l'impression que je dois taire mon incompetence, afin que les autres ne sachent pas combien mon désarroi est grand. Je vais décider de me taire et de ne pas manifester mon incompréhension, en me disant que je n'aurai qu'à mettre les bouchées doubles après les cours (parce que cela arrivera à plus d'une reprise), pour arriver à comprendre la matière enseignée. Je ramerai donc à contre-courant, pendant les trois années qui me conduiront à l'obtention de mon diplôme. Eh oui, je serai de cette moitié d'étudiants qui auront réussi, mais ce goût amer, et ce sentiment de ne pas appartenir au groupe, me suivront pendant longtemps. (Journal de recherche mars 2011)

Je prends conscience que mon intolérance, envers l'incompétence, se retourne contre moi lorsque je me juge incompétente. Je remarque spontanément le côté positif chez les gens que je côtoie. Je leur laisse démontrer leurs difficultés, leurs incapacités, et ce, avec compréhension. Cependant, lorsque cela me concerne, mon jugement est beaucoup plus sévère. Je me retrouve avec deux discours. L'un pour les autres, et un autre pour moi. Monbourquette indique :

On constate souvent que le perfectionniste se limite à des critères extérieurs qui se confondront avec les idéaux de « sa persona ». Il sera plus soucieux de paraître et d'être performant que de rechercher son harmonie intérieure et sa croissance personnelle. Il se sentira par conséquent souvent angoissé et humilié lorsqu'il ne parviendra pas à atteindre les standards d'apparence et d'efficacité qu'il s'est imposés. S'il lui arrive de commettre une faute ou d'éprouver un revers de fortune, le perfectionniste aura tendance à s'accuser sans répit. Bref, en tout et partout, il se fera violence. (Monbourquette 2001, p.164)

Alors que je présentais mon mandala lors d'un cours de maîtrise, l'expression de mon intransigeance envers moi-même m'est apparue encore plus clairement, lorsque mes

collègues ont apporté leur propre vision du travail présenté. Comme mentionné au premier chapitre, mon mandala était de bois vernis et un cercle recouvrait la totalité de la planche carrée. Une ligne avait été tracée au milieu, afin de le séparer en deux. Du côté gauche, j'y ai placé les images et les mots correspondant à ce que je ne voulais plus dans ma vie. On y retrouvait les termes, ardu question, mêlé, moi/avocat ?, la difficulté d'être juste moi, rigidité et finalement, aimé et être aimé. À droite, les images et les mots choisis évoquaient ce que je voulais dans ma vie à partir de maintenant. Y était indiqué : new life/ (tout est possible), observé, paix/sérénité, liberté, équilibre, un déclic, espace bien-être en moi et également aimé et être aimé.

Or, lorsqu'il a été demandé à mes consœurs et confrères d'exprimer leur propre représentation de mon travail, certains ont vu du positif dans les images et les mots pourtant inscrits du côté gauche. Pour moi la rigidité, représentée par un cactus, indiquait le fait que je sois rigide envers moi, ne me laissant que peu de marge d'erreur. Pourtant, le cactus « c'est un représentant de la solidité », aura dit l'une, « c'est fort, solide », dira un autre. Bien que j'affiche une image où les couleurs se mêlent et se fondent, pour mentionner le fait que je sois mêlée dans mes choix de vie professionnelle, d'autres y auront plutôt vu « la beauté dans le chaos, la naissance d'une nouvelle couleur ». Une autre dira « ce que Diane perçoit comme étant faibles, sont souvent des forces ». Ces commentaires ont longuement été ressassés dans ma mémoire, avant de que je ne puisse les comprendre vraiment puisque, comme à mon habitude, les standards que j'élève moi-même et ma tendance à l'autocritique, camouflaient totalement le sens de la beauté des imparfaits.

Ceci fait donc de moi une personne avec une inclinaison certaine vers le « perfectionnisme » (Burns 1980, Hamachek 1978, Hollender 1965, Pacht 1984). Dans mon environnement personnel, je reconnais mes forces et mes faiblesses et je les accepte. Par contre, dans un contexte professionnel, je reconnais certes mes faiblesses, mais j'ai de la difficulté à m'autoriser des forces. À l'intérieur de mon journal j'ai mentionné que : « je les vois (mes forces) toutefois, je ne veux pas mettre d'emphase sur ce qui réussit et, lorsque quelqu'un de mon entourage le fait parfois, cela me met mal à l'aise ». (Journal de

recherche février 2011) Pourquoi une personne refoule-t-elle son potentiel dans l'inconscient ? Telle est la question posée par l'auteur du livre « Apprivoiser son ombre » :

Elle cherche à survivre dans un milieu qui l'empêche d'être elle-même : elle craint d'être l'objet d'une exclusion sociale si elle se permet d'être elle-même. Cette peur, qu'elle soit réelle ou imaginaire, revêt diverses modalités : peur de perdre l'affection de ses parents et de ses proches : peur d'être isolée : peur d'être marginalisée par le groupe : peur du ridicule : peur d'avoir honte : peur de ne pas être correcte ou normale : peur de ne pas réussir : peur d'être en dehors des normes reçues, etc. (Monbourquette 2001, p. 54)

Je suis consciente du fait que ce ne sont pas les autres qui me demandent d'atteindre une perfection quelconque, mais bien moi qui interprète les situations en portant un regard jaugant, inquisiteur sur mes actions, mes dires et même mes sensations. « Nous vivons en permanence au sein de deux mondes : le monde des faits, de ce qui nous arrive et le monde des représentations, de nos façons de voir et de comprendre ce qui nous arrive », écrit Pierre Raynaud. (2012, p.11) De ce fait, puisque je porte souvent sur mes actions, un regard biaisé par mon propre souci de perfection, je peine à trouver ma propre identité et je traîne un sentiment d'incompétence.

À l'intérieur de l'exemple ci-haut cité à la page 88, relatant ma sensation d'inconfort alors que je me retrouve à mon tout premier cours de droit civil, je remarque que mon sentiment d'incompétence était relié au fait que je me jugeais incapable, puisque j'avais l'impression que les autres comprenaient les explications données contrairement à moi qui n'y arrivais pas. Comme cette situation était plutôt nouvelle pour moi, cela est venu heurter mon besoin de perfection. J'ai écrit : « Eh oui, je serai de cette moitié d'étudiants qui auront réussi, mais ce goût amer et ce sentiment de ne pas appartenir au groupe me suivra pendant longtemps, pour ne pas dire toujours ». (Journal de recherche mars 2011)

D'emblée, je me suis exclue du groupe qui pourtant était mien. Cette manière d'agir a fait en sorte que j'ai eu de la difficulté à m'identifier aux autres étudiants en droit, car je n'ai pas réussi à me voir dans ce groupe, m'en refusant l'accès. Cependant, avec du recul et en portant un regard de chercheur, je suis obligée de reconnaître qu'aucun de ces mêmes

élèves n'a agi de façon telle, que je puisse mettre la faute sur un comportement spécifique qui m'aurait été adressé personnellement. Ce sont donc mes propres perceptions, ma propre condamnation, qui sont venues provoquer la rupture entre les autres et moi. Dubar indique que chaque individu doit intérioriser, de façon active, l'incorporation de son identité. Pour ce faire, ce dernier explique que :

[...] les individus se construisent des « identités pour soi » qui ne sont rien d'autre que « l'histoire qu'ils se racontent sur ce qu'ils sont » (Laing 1961 p.114) et que Goffman appelle les identités sociales « réelles ». [...] ces catégories (faisant référence aux trajectoires sociales utilisées par les individus pour se construire une identité) doivent avant tout être légitimes pour l'individu lui-même et le groupe à partir duquel il définit son identité-pour-soi. Ce groupe de référence peut être différent de celui auquel il appartient « objectivement » pour autrui. Il est pourtant le seul qui importe « subjectivement » pour l'individu. Sans cette légitimité « subjective », on ne peut parler d'identité-pour-soi. On le voit bien : ces deux processus ne coïncident pas nécessairement. Lorsque leurs résultats diffèrent, il y a « désaccord » entre l'identité sociale « virtuelle » prêtée à une personne et l'identité sociale « réelle » qu'elle s'attribue elle-même.

[...]... l'articulation entre les systèmes d'action proposant des identités « virtuelles » et les trajectoires vécues (la manière dont les individus reconstruisent subjectivement les événements qu'ils jugent significatifs de leur biographie sociale) au sein desquelles se forgent les identités « réelles » auxquelles adhèrent les individus. (Dubar 2000, p.107 et 108)

Dès mon arrivée dans le domaine juridique, j'ai donc senti un décalage entre ma manière de me percevoir et le regard que les autres portaient sur moi. De Gaulejac parle d'une « infériorité culturelle qui peut engendrer la peur d'être prise en défaut d'incompétence ». (1999, p.30) C'est ce ressenti qui m'a suivie et, bien que j'aie été assermentée et aie reçu tous les diplômes, l'incongruité de la situation est demeurée, puisque j'ai toujours cherché un moyen de me « sentir avocate ». Goffman traite de « secrets invouables » qui consistent en des faits que la personne « connaît, qu'elle cache et qui sont incompatibles avec l'image d'elle-même qu'elle s'efforce de maintenir devant son public ». (Goffman 1973, p.137) Pendant plusieurs années, j'ai vraiment eu la certitude que je me devais de cacher cette sensation de non-appartenance et lorsque mes clients me disaient, pour me montrer à quel point ils avaient apprécié mon travail, « vous

n'êtes pas comme les autres », ou encore « vous êtes différente », au lieu de me réjouir, ces paroles venaient alimenter mon malaise.

« On ne fait pas l'identité des gens malgré eux et pourtant on ne peut se passer des autres pour se forger sa propre identité », écrit Grimaldi. (2005, p.71) En effet, l'identité se construit dans un mouvement continu entre le rapport aux autres et le rapport à soi. Qui suis-je par rapport à ce que je pense de moi et de ce que les autres pourraient peut-être penser de moi ? De quelle façon agir alors que je me suis forgée une idée bien précise qui ne ressemble pas totalement à ma réalité ?

Du coup, mon besoin de me sentir libre dans le choix de mes actes, de me sentir reliée à moi, mais également aux autres et ce sentiment d'incompétence contribuent à créer mon sentiment d'imposture en lui donnant raison d'exister. De plus, le fait que je traîne ce malaise depuis longtemps déjà, a fait en sorte qu'inconsciemment, j'ai développé des patterns dans ma façon de réagir qui ont ancré, encore plus profondément, ma souffrance et ce sentiment de ne pas être vraie envers moi.

Mais heureusement, au cours de ma maîtrise, en prenant conscience de ma situation et en explorant en profondeur mes sentiments, j'ai eu l'occasion de m'apercevoir que dans des situations bien précises, alors que j'aurais dû éprouver l'imposture, je n'en vivais pas. Cela m'a fait me questionner pour comprendre ce qui était mis en place, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur de moi, pour ainsi me libérer de cette sensation. J'ai été, dès lors, plus attentive à ce que je vivais, afin de ne pas reproduire une façon de faire qui devenait de plus en plus désuète, en m'appliquant à vivre intensément le moment présent et en portant un regard, le plus objectif possible, sur des situations qui auraient pu devenir sources de malaise. À plusieurs occasions, j'ai ainsi été en mesure de dépasser mon sentiment d'imposture, ce qui me donnait un avant-goût de liberté fraîchement retrouvée.

Au cours du prochain chapitre, je m'efforcerai de présenter les moyens que j'ai développé qui me permettent, maintenant, de vivre plus près de ce que je suis dans ma globalité.

CHAPITRE 4

UNE RÉALITÉ QUI SE LAISSE TRANSFORMER

Seul celui qui se penche vers son cœur
comme vers un puits profond
retrouve la trace perdue.
(Singer 2001)

Depuis que j’approfondis la notion de l’imposture, par le biais de cette recherche, et que je me permets de faire face à des comportements qui m’aliénaient et à des représentations erronées de ma réalité, de nouvelles façons de faire se manifestent à moi graduellement. Ces nouvelles postures m’ont permis de passer d’un état de lourdeur, de confusion, de doute, à un sentiment manifeste de liberté et de légèreté. Je constate une réelle transformation de ma pensée, une amélioration de ma qualité de vie professionnelle et de par ce fait, de ma vie en général. Cet exercice, de remise en question et d’analyse, a débouché sur l’apparition de stratégies me permettant de modifier mon parcours et d’assister, ainsi, à de belles réussites porteuses d’un espoir nouveau.

Il y a donc, un avant et un après, recherche. En effet, lors de mon entrée dans cet univers d’exploration, j’avais le sentiment de subir ma vie au lieu de la vivre pleinement. Maintenant, je peux assurer que la prise de conscience de cette quête, qui m’assaillait depuis plusieurs années et de ce que cela provoquait en moi, m’a permis de porter un regard nouveau sur l’être que je suis. J’étais tellement préoccupée à chercher la culpabilité, de quelqu’un ou de quelque chose qui me faisait vivre l’insatisfaction que je traînais, que j’avais omis l’essentiel : me donner la possibilité de me connecter avec moi dans ma totalité, dans ma singularité, trouvant ainsi ma sérénité.

Je me sens affranchie d’un fardeau qui était beaucoup trop lourd à porter. Je me suis débarrassée d’un vêtement trop étroit pour moi. J’ai l’incroyable sensation de me sentir libre et prête à assumer ma profession, en respectant mes limites, mes valeurs, mes choix, le tout dans un souci d’authenticité. Depuis toujours je ne cessais de répéter : « lorsque je serais grande, je saurais ce que je voudrais faire de ma vie professionnelle ». Et bien, j’ai

totallement banni cette phrase de mon vocabulaire, et ce, sans même m'en rendre compte. Mon vocabulaire s'est modifié, mes propos se sont teintés d'espérance. Moi qui avais l'impression de ne pas savoir qui j'étais professionnellement, je le disais ouvertement avec accablement, tel n'est plus le cas, maintenant. Or, suite à cette investigation entreprise, aux réflexions qui s'en sont suivies, je sais maintenant qui je suis, aussi bien dans ma vie personnelle que professionnelle et de ce fait, je ne m'attends plus à un événement presque magique, qui viendrait éclairer ma lanterne, puisque cette lumière m'habite déjà.

Toutefois, pour arriver à exprimer cette attitude de confiance et de croyance en mes capacités propres, je dois avouer que ce cheminement, parcouru depuis trois ans, ne s'est pas fait sans exiger une bonne dose d'intégrité, d'honnêteté et de transparence, autant envers moi qu'envers les autres. La décision de vouloir apporter un changement majeur dans ma façon de faire a, de ce fait, été déterminante dans l'évolution de mon parcours.

L'intégrité c'est la capacité de faire et de respecter ce que l'on sait vraiment. C'est respecter sa connaissance de soi et de la réalité; c'est refuser de faire quotidiennement des gestes que l'on sait inutiles ou nuisibles. Il est indéniable que l'intégrité est une condition au changement. (Paré 2003, p.2)

Or, maintenant que je désire ce changement, que je veux vivre en harmonie avec ce que je porte, je suis en mesure d'expliquer de quelle façon concrète mon parcours de transformation s'est manifesté et se manifeste, au gré des événements qui sillonnent mon univers.

En ce sens, je remarque que lorsque je me respecte, que je clarifie et nomme mes besoins et que je me donne la possibilité de ne pas être confortable et même de me tromper, mon sentiment d'imposture s'efface de lui-même et je me retrouve à agir différemment. Dans un premier temps, afin que mes propos puissent être aisément compris, je me permets de vous présenter ma démarche, de façon concise, à l'intérieur d'un tableau, qui donne un aperçu de ce qui sera élaboré au fil des pages suivantes. Par la suite, j'approfondirai chacune de ces conditions gagnantes qui me permettent de demeurer dans ma totalité (globalité), dans mon authenticité.

Tableau 7 Mes voies de passage (mes stratégies)Ce que je fais pour me permettre de demeurer dans ma globalité

1ère stratégie	2e stratégie	3e stratégie
<u>Je clarifie, je nomme mes besoins.</u>	<u>Je me respecte</u> En étant vraie, en affirmant mes craintes et mes soucis avec humilité.	<u>Je me donne la possibilité de ne pas être confortable, de me tromper même.</u>
Fait référence : À la reliance à moi, aux autres.	Au manque de liberté	Au sentiment d'incompétence

4.1 Nommer, clarifier mes besoins

On voit ce qu'on espère.
On voit à la mesure de son espérance.
(Christian Babin 1992)

Je prends conscience que peu importe la situation, il y a toujours une intention dans mon action. Je suis animée d'une volonté de combler l'un de mes besoins, même si je ne m'en rends pas toujours compte. Selon Glasser, un besoin est décrit comme : « la nécessité, pour un individu, de répondre aux états physiologiques et psychologiques qu'il ressent ». (1998, p.88) Selon cet auteur, nos besoins émergent quotidiennement de façon spontanée, et orientent notre action vers des buts précis. Atteindre ces buts, permet la satisfaction du besoin déterminé et favorise également l'harmonie de l'individu avec son environnement. En ce sens, « le seul fait d'identifier notre besoin, sans même qu'il soit satisfait, apporte déjà un soulagement et un bien-être surprenant. En effet, lorsque nous souffrons, la première des souffrances est de ne pas savoir de quoi nous souffrons ». (D'Ansembourg 2001, p.40)

Donc, si je me questionne sur cette intention qui m'habite et qui cache un besoin qui m'est propre, si je prends le temps d'identifier ledit besoin, cela me permet de sortir de ma

confusion, peut-être même de mon affliction et d'agir différemment. Or, dans la majorité des cas, cela me permettra d'atteindre mon but, en assouvissant ce besoin précis. En effet, si je suis consciente de mon désir de reliance à l'autre et que j'en fais une priorité de ma vie je vais, dès lors, tenter de respecter mon choix en agissant, de façon telle, que ce besoin soit comblé. Donc, en me positionnant sur ce que je désire réellement, je me responsabilise et mes agissements se modifient, puisque tout naturellement, je vais mettre en place des moyens pour arriver à l'aboutissement de ce que je veux. L'auteur du livre « Cessez d'être gentils, soyez vrais » écrit :

En nommant le besoin, d'une part nous nous éclairons sur nous-mêmes et prenons pleinement la responsabilité de ce que nous vivons et d'autre part nous informons l'autre de ce qui se passe en nous en respectant sa liberté et sa responsabilité. (D'Ansembourg 2001, p.88)

De plus, tant et aussi longtemps que je n'aurai pas conscience de ce qui m'habite en reconnaissant et clarifiant ce que j'éprouve, sans refouler ou forcer quoi que ce soit, je vais continuer à n'être qu'une partie de moi, puisque :

[...] tant que nous n'avons pas vraiment fait le point sur nos besoins et que nous faisons la chose par habitude ou par devoir (parce qu'il faut, je n'ai pas le choix), l'autre ou la chose dont nous nous occupons a tôt fait d'être perçu comme nous empêchant d'être nous-mêmes, ou de vivre notre vie et nous lui faisons ouvertement ou subtilement payer, ou encore nous nous le faisons payer. [...] Si nous prenons le temps de faire le point avec nous-mêmes, nous nous donnons l'occasion d'être pleinement à ce que nous faisons. (D'Ansembourg 2001, p.113)

Je porte ainsi plus attention à préciser mes intentions, en prenant bien soin de respecter mes aspirations. Une fois cette clarification effectuée, que je saisis ce que je désire, les situations s'éclaircissent d'elles-mêmes. Car, en étant consciente de mes besoins, ceux qui sont essentiels à mon équilibre et qui touchent mes valeurs profondes telles : le respect, l'intégrité, la compréhension, la transparence, l'entraide, la liberté, que je les nomme, dès lors, je deviens attentive et je les prends en considération lors de mes interactions. Il m'appartient donc, avant tout, de me connaître, d'accueillir ce que je porte, afin d'habiter complètement ma vie.

Pour rendre plus compréhensible cette découverte, je vous propose de revenir sur l'analyse de la situation de praxéologie présentée aux pages 72 et 73 du chapitre 3. Cette rencontre m'avait laissé un goût amer et une sensation d'insatisfaction. J'ai bien tenté de comprendre l'excessivité de mon comportement et des pensées que cette dite rencontre avait suscitées en moi, compte tenu de l'importance de cette personne dans ma vie. Néanmoins, malgré mes réflexions, je n'étais pas en mesure de saisir pourquoi j'avais réagi avec autant d'agressivité, sans compter le fait, que je n'avais également pas été capable de respecter une certaine forme d'éthique, dans mon dialogue avec l'autre.

Puisque le cours de praxéologie nous permet de présenter en classe une situation insatisfaisante, afin de nous permettre de rechercher de nouvelles stratégies pour être plus efficace dans nos relations interpersonnelles et pratiques psychosociales, je me suis empressée de soumettre cet exemple. Donc, à partir de mon exemple, mon groupe de co-chercheur m'a apporté son soutien, pour que je puisse rendre mon action consciente, autonome et plus efficiente. Or, il a été beaucoup question du fait que je me sois arrêtée pour discuter et tenter de faire comprendre mon point de vue à mon interlocutrice, alors que les personnes qui m'accompagnaient n'ont pas jugé bon de le faire. Pourquoi ce désir de m'expliquer, de faire comprendre ? Quel était mon besoin et la réaction que j'attendais ?

Graduellement, à mesure que les questions fusaient, je commençais déjà à saisir l'un de mes besoins, celui de me relier. Cependant, cela a été clairement manifeste lors de l'utilisation du jeu de rôle. En rejouant la scène, j'ai ressenti la même volonté de vouloir faire comprendre à cette personne, qui se tenait devant moi, ce que je faisais dans un souci d'établir une relation avec elle.

En clarifiant mon désir, je reste ainsi fidèle à moi-même et de ce fait, je me donne plus de pouvoir. Par conséquent, je suis plus satisfaite de moi, car je comprends davantage mes émotions et surtout je réalise que je porte un besoin fondamental de reliance à moi, bien entendu, mais à l'autre également. Dans l'exemple cité, j'aurais pu, tout simplement, mentionner à la responsable ce qu'il en était, avant de quitter la pièce. Pourtant, j'ai pris la peine de m'arrêter afin de prendre le temps d'expliquer ce que je faisais, alors que les

autres personnes qui m'accompagnaient n'ont tout simplement pas prêté attention à elle. De façon inconsciente, je voulais établir un lien.

L'aventure d'une vie humaine c'est avant tout l'aventure de la conscience. Plus nous devenons conscients, plus nous devenons libres. Plus nous choisissons notre vie au lieu d'obéir à nos programmations, plus nous épanouissons notre être unique, indépendant, autonome, car nous devenons alors l'auteur principal de notre destinée. (Langlois & Langlois 2005, p.232)

Une remarque a été formulée par l'une de mes collègues, lors de la présentation de cet exercice en classe, à l'effet que, malgré la façon dont le dialogue s'est déroulé et mon insatisfaction, j'avais pu « gagner le respect » de cette femme et ainsi établir une relation. Je n'avais absolument pas pensé à cette possibilité. Or, cette hypothèse pourrait expliquer le changement de comportement de cette responsable et ses félicitations, qui ont suivi la présentation que j'ai effectuée pour expliquer notre service, quelques semaines plus tard. Mais peu importe, je suis en mesure de penser que je ne perçois plus cette personne de la même façon. Alors que je l'ai décrite comme une ennemie à vaincre, je n'éprouve maintenant aucune antipathie pour elle. Par ailleurs, nos rencontres subséquentes se sont déroulées sous le signe de la bienveillance.

Puisque j'ai compris mon besoin de reliance et que je l'ai clairement identifié, cela m'apporte un bien-être surprenant et du coup, même la situation exposée ne me semble plus aussi insatisfaisante. De plus, mon comportement s'est modifié, puisque je prends les moyens pour se faire. Je n'hésite plus à gratifier les gens d'un sourire et de leur souhaiter une bonne journée, lorsque je les rencontre. Que cela me soit rendu ou non, cela n'a pas vraiment d'importance, car je prends soin de me respecter. C'est drôlement thérapeutique et à la limite contagieux.

[...] j'ai découvert ce que j'appelle la fidélité à moi-même. J'y ai accédé par une meilleure connaissance de moi, par une clarification de mes images, une élucidation de mes peurs, par une réappropriation de ma parole et surtout par un positionnement plus net de la rencontre avec autrui, caractérisé notamment par la volonté de ne plus me laisser définir par l'autre. (Salomé 1999, p.79)

Porteuse de cette découverte, ou du moins nommant explicitement ce besoin comme étant essentiel dans mon existence, j'ai ainsi été en mesure de mettre en pratique cette nouvelle posture, dans le cadre d'une discussion avec la gestionnaire de mon boulot. Voici un extrait des verbatims de la rencontre.

Tableau 8 Praxéologie situation réussie

Gestionnaire = G

Moi = D *Le nom est fictif

MON VÉCU	No	LE DIALOGUE
	5 G	Un peu plus tard, alors que je suis à la photocopieuse. Est-ce que tes démarches avec le groupe pour la rencontre sont entamées?
	D	Oui, j'ai demandé à Hélène et j'attends des nouvelles.
	6 G	Elle hausse un sourcil. Pourquoi Hélène?
Je suis surprise de la question. Cela va de soit, il me semble!	D	Je la regarde et lui réponds. Parce qu'après en avoir discuté avec Hélène (qui est une collègue à moi qui a déjà travaillé dans le domaine du spectacle et qui connaît tous les groupes ou à peu près) j'ai décidé de leur demander.
	7 G	Oui, mais Hélène n'est pas le gestionnaire de la business...
Je ne comprends pas...	D	Son ton est sec et elle semble frustrée. Oui, je le sais. Je lui ai demandé parce qu'elle connaît tout le monde alors...
	8 G	Elle m'interrompt. S'il y a un problème, ce n'est pas elle qui sera blâmée.
OK, je comprends, elle a peur que cela ne fonctionne pas et qu'on lui reproche.	D	Je lui fais un sourire. Tu as raison, s'il y a un problème c'est toi qui vas être blâmée. Mais que veux-tu qu'il arrive, cela va bien fonctionner. Je ne crois pas que tu devrais t'inquiéter.
J'ai l'impression qu'elle est un bloc de glace.	9 G	Elle se tient droite, de façon rigide. Mais quand même, je voudrais bien que tu me le demandes avant de décider, c'est moi la DG.
Wow, elle y tient... La DG je le sais que c'est elle. Est-ce que je dois rire...	D	Euh, OK.

J'ai l'impression que le malaise n'est pas dissipé. Je me questionne en me disant que si j'étais à la maison je reviendrais sur la question pour que tout soit dit et réglé et que je sois certaine que c'est compris.		Elle quitte la pièce pour aller à la salle de toilettes. G entre et se dirige vers son bureau. Je vais vers elle et me tiens à l'entrée de son bureau.
	10 D	Je la regarde dans les yeux, <u>car je trouve important qu'elle comprenne mon message.</u> Écoute, je ne voudrais pas que tu penses que j'ai fait exprès de ne pas t'en parler, je sais très bien que tu es la DG et si tu as cru le contraire, je suis désolée.
Elle semble un peu confuse.	G	Je sais que tu n'as pas fait ça exprès.
J'ai un réel désir qu'elle comprenne.	11 D	Je t'en ai un peu parlé, mais je crois que tu ne t'en souviens pas. Je n'en ai pas rajouté vu les circonstances.
	G	OK je comprends.
Je me sens satisfaite.	12 D	En lui souriant, Tu sais tout ne peut pas mal aller, cet événement va être réussi, comme les autres.
	G	Elle fait un léger sourire.

Lorsque je suis retournée m'asseoir à ma place, j'ai ressenti une satisfaction certaine. J'ai fait passer mon message et je me suis assurée que cela avait été entendu. J'étais assez contente d'avoir été capable de rester reliée à moi et à l'autre. De ce fait, je suis demeurée fidèle à ce que je porte comme besoin. J'ai senti que j'avais une emprise sur la situation, de par mon implication directe dans la poursuite du dialogue.

Je sors de la déresponsabilisation et donc de l'accusation, pour entrer dans la responsabilité, quand je me déclare partie prenante de ce qui m'arrive, de ce que je vis, quand je me situe face à mes actes et à leurs conséquences. Se responsabiliser, c'est être conscient par soi-même en prise directe avec un système de valeur, de l'impact d'un acte, d'une parole, d'une conduite. (Salomé 1999, p. 82)

En étant consciente de mes propres besoins, je n'ai plus à faire porter à mon entourage, le souci de les combler, en tentant de deviner ce qui me ferait du bien. Je me responsabilise, en cherchant par moi-même le moyen de les satisfaire. Si je n'avais pas pris conscience de ce fait, je n'aurais pas reconnu l'importance de nommer et de reconnaître

certaines de mes besoins fondamentaux et je continuerais à faire porter aux autres le poids de mon malaise.

4.2. Me respecter

Ce qui précède le pouvoir d'agir,
c'est le courage d'être.
(Tremblay 2009)

Ce faisant, lorsque je nomme mon besoin, que je le clarifie, je me respecte en prêtant attention à ce qui je suis en tant qu'individu. En ce sens, je me suis rendue compte que je dois porter attention au fait que je suis différente de l'autre. Ceci fait de moi un être singulier, vivant une situation distinctive. J'apprends ainsi à respecter cette individualité, qui fait de chaque être quelqu'un de différent. « Se différencier, c'est se chercher une voie entre l'absolument identique et l'absolument autre », dira Condamin. (1997, p. 83)

Cette crise d'identité m'a donc démontré que « l'identité ne se définit pas seulement avec ce qui fait « mêmété », mais aussi avec ce qui nous différencie des autres ». (Grimaldi 2005, p.61) Pour être acceptée, pour ne pas détonner, j'ai tenté de trouver une façon de faire et d'être qui, sans être similaire aux autres professionnels, ne respectait pas l'intégralité de ma personne. Legault mentionne que : « l'identité est la résultante de la médiation entre le nous et le je » (2003 p. 22), chose que j'étais dans l'incapacité de concevoir, puisque je croyais devoir disparaître dans le « nous » que je formais avec mon entourage professionnel, ou du moins la vision, de ce que je croyais être mon entourage professionnel. Mon identité, se croyant en danger, n'a eu d'autre choix que de contester haut et fort pour ne pas se laisser assimiler et se sentir mourir. Une guerre s'est ainsi déclarée entre ce que je portais, mon identité propre et ce que je percevais de mon environnement. Or, comme le mentionne Dubar :

L'identité d'un être humain est devenue ce qu'il a de plus précieux : la perte d'identité est synonyme d'aliénation, de souffrance, d'angoisse et de mort. [...] Et l'individu ne la (son identité) construit jamais seul; son identité dépend autant des jugements d'autrui que de ses propres orientations.

Et plus loin il ajoutera :

La division interne à l'identité doit enfin et surtout être éclairée par la dualité de sa définition même : identité pour soi et identité pour autrui sont à la fois inséparables et liées de façon problématique. Inséparable puisque l'identité pour soi est seconde et corrélative d'autrui et de sa reconnaissance : je ne sais jamais qui je suis que dans le regard d'autrui. Problématique puisque « l'expérience de l'autre n'est jamais directement vécue par soi... en sorte que nous comptons sur nos communications pour nous renseigner sur l'identité qu'autrui nous attribue... et donc pour nous forger une identité nous-mêmes. (Dubar 2010, p. 104)

Afin de transcender cette réelle problématique et être en mesure d'affirmer mon identité, ma personnalité, sans que cela ne soit nécessairement synonyme de mal-être, et pour me redonner la possibilité d'être et non seulement paraître, dans la pratique de ma vie professionnelle, j'ai découvert que cela nécessite un respect de ma totalité, mais surtout de mon individualité. Condamin stipule que : « L'individu se conformant aux normes de la société qui l'entoure est amené à s'éloigner de lui-même et à abandonner en jachère une partie de son être, partie qu'il sera nécessaire de retrouver et de cultiver pour avoir accès à la totalité de ce qu'il est ». (1997, p. 81) Être vraie et transparente en prenant conscience de ce qui me constitue, puisque : « Être soi-même est tellement plus apaisant. Mais la route pour y arriver demande du courage, celui d'entreprendre la découverte de soi. Car, pour devenir soi-même, il faut d'abord savoir qui on est ». (Tremblay 2009, p.27) Je me permettrai d'ajouter de savoir qui on est, dans sa totalité.

Apprendre à me connaître, à affirmer ma personnalité, à mettre des mots sur des émotions, à décrire mes besoins à me faire confiance, à accepter mes peurs, tels sont les moyens que je viens de me donner, pour redonner sens à mon quotidien.

Il est vrai que je suis rendue au presque mitan de mon existence et si je paraphrase plusieurs auteurs, il est essentiel pour moi de retirer de ma vie, ce que le temps a voulu faire

de moi et d'explorer ce que j'ai refoulé par crainte d'être rejetée. « En effet, le défi des gens de cet âge (au mitan de leur existence) est d'explorer en profondeur le monde en friche de leur ombre, cet univers de possibilités qu'ils ont refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejetés ». (Monbourquette 2006, p.35) Je portais inconsciemment une peur d'être rejetée par les autres, mais également par moi-même.

En étant consciente de mes peurs et en respectant qui je suis, j'ai ainsi été en mesure de prendre une décision qui viendrait, par la suite, me conforter dans cette nouvelle façon de faire. En effet, lors d'une rencontre avec la personne responsable de mon département, je me suis permise d'assumer mon besoin de liberté. Comme je l'ai écrit par la suite dans mon journal de recherche :

Lors de ma première année de maîtrise, j'ai découvert l'importance de me sentir complètement libre de mes actes. J'ai même imprimé un papillon jaune butinant sur une magnifique fleur rose et je l'ai collé sur le mur de mon espace de travail. Je pense à cela pendant ce moment et je me demande ce qu'il me faut de plus pour comprendre. (Journal de recherche mai 2011)

Au cours de cette rencontre, alors que mon supérieur immédiat m'expliquait sa vision d'effectuer le travail, je me suis rappelée mon besoin de liberté. Le discours de mon interlocuteur m'indiquait clairement son propre désir de contrôler chacune de mes décisions. Me rappelant cette conversation je noterai :

Pendant que la bouche de mon interlocuteur ne cesse de mâchouiller, je me dis que je ne pourrai jamais continuer à travailler avec quelqu'un qui veut tout contrôler. J'ai la sensation que, de par son attitude, il veut couper les ailes de ma liberté. C'est drôle, je pense à cela bien que je le regarde avec la bouche un peu entr'ouverte et le regard découragé. (Journal de recherche mai 2011)

Durant cette conversation, qui ressemblait beaucoup plus à un monologue de mon supérieur, je me suis mise à réfléchir au fait que je ne pouvais plus poursuivre de cette façon. Dans cette lignée j'ai écrit :

Çà y est mon choix est fait. Ce n'est juste plus ma place. Dois-je lui dire dans l'immédiateté de l'instant, ou attendre afin de réfléchir plus à fond ? Pendant

quelques secondes je suis déboussolée. Ce n'est tellement pas dans mes habitudes de ne pas réagir que j'en suis sidérée et je crois que le DG l'est également. Nous sommes à des années-lumière dans notre façon d'être. Je privilégie le travail d'équipe, le sens des responsabilités partagées, la communication et l'initiative. Il préfère gérer, a de la difficulté à entrer en communication avec les autres, du moins dans le cadre de notre travail et il ne faut pas qu'il y ait de changements majeurs. (Journal de recherche mai 2011)

La particularité de cette situation réside dans le fait que, n'eût été mon parcours réflexif engendré par ce processus de recherche, j'aurais sûrement reproduit mes agirs passés et perdant patience, j'aurais donné ma démission sur le champ. Ainsi, pour respecter un besoin, j'aurais fui une situation devenue trop lourde pour moi, sans me questionner sur les tenants et aboutissants que cela suscitait en moi. Pourtant, à cet instant précis, il y a eu quelque chose qui m'a retenue, comme si je voulais faire de cette décision un point important, voir un tournant, pour ma vie.

Certes, je ressentais le désir de prendre soin de cette émotion qui surgissait en moi, de ne pas me mettre dans une situation qui coupe les ailes de ma liberté nouvellement redécouverte, mais à ce moment, je n'étais pas en mesure de savoir avec certitude comment agir. Paré dira que « rester en contact avec l'émotion présente, la laisser se déployer, c'est se donner des chances d'aller vers ce qui existe vraiment dans l'instant ». (2003, p.59) Intuitivement, tout ce que je savais, c'est que je devais me questionner, rester en contact avec cette sensation de savoir, pour découvrir de quelle façon respecter mon besoin d'être. Toute cette journée je resterai avec un sentiment d'irréalité, ne comprenant pas tout à fait ce qui s'est réellement passé, ayant cependant la ferme conviction de me respecter. Un nouveau paradigme venait de voir le jour en moi.

Alors que j'étais à l'écriture de ce chapitre, une autre situation, tout à fait imprévisible, a surgi dans la tranquillité de mon existence. J'ai reçu une invitation pour célébrer les vingt-cinq ans de la remise de mon diplôme en droit. Les deux premiers envois n'ont pas trouvé grâce à mes yeux et ont été jetés, sans aucune considération. Par contre, au troisième, je me suis aperçue de l'étrangeté de la situation. Comme j'ai écrit dans mon journal de recherche :

La première invitation reçue par courrier, au début de l'année, je ne l'ai pas lue et je l'ai mise au recyclage. La deuxième, envoyée par courriel, en mars ou avril, je n'en ai tout simplement pas fait cas et je l'ai supprimée. Mais cette fois, je ne suis pas certaine de vouloir faire comme si je n'avais rien reçu et je me questionne sur l'étrangeté de la situation. Je suis en train d'écrire mon mémoire dans lequel j'aborde justement ma difficulté à trouver ma place dans le domaine juridique et là, au même moment, on me propose de retourner plusieurs années en arrière et de revoir des gens qui ont fait carrière dans ce domaine. (Journal de recherche août 2012)

Naturellement, les doutes m'ont assaillie lorsque j'ai découvert qu'avec les années plusieurs de mes anciens collègues occupaient des postes de prestige au sein de grands cabinets privés, étaient des fonctionnaires haut placés ou, tout comme mon ancienne colocataire, étaient maintenant devenus juges. Devant cette surabondance d'information, je suis devenue perplexe et un étrange malaise a voulu refaire surface dans les profondeurs de mon être. Cela ressemblait curieusement à un sentiment d'imposture. Ceci m'amènera à écrire dans mon journal de recherche :

Je suis estomaquée et franchement mon sentiment de ne pas faire partie de ce monde trouve tout son écho dans un déferlement de mal-être qui envahit mon estomac.

Et plus loin :

Alors qu'ils ont tous réussi, je me suis sauvée et j'ai emprunté un sentier vraiment différent qui fait de moi un imposteur si je me présente à ce conventum. J'avoue que ma réflexion est un peu tordue, mais je n'arrive pas à réfléchir. À la question de mon conjoint qui m'a demandé si je suis heureuse du chemin emprunté, un oui spontané a fusé de ma bouche, sans même que je ne me pose de question. Du coup, je suis encore plus mêlée.

Je suis contente et fière de ma famille, de nos trois enfants qui deviennent des jeunes adultes, de ce que nous avons bâti ensemble, mon conjoint et moi et je me rends compte que je ne changerais rien pour tout l'or du monde. (Journal de recherche août 2012)

Comme le fruit de cette recherche me démontre l'importance de me respecter, aussi bien dans mes similitudes que dans mes différences avec les autres afin d'assumer ce que je

porte, cette occasion qui s'ouvrait à moi, pouvait me permettre de constater si je m'étais affranchie de ce jugement et si j'étais, maintenant, en mesure de respecter ma différence. Alors que je me questionnais sur ce fait, mon ancienne colocataire, devenue juge, a communiqué avec moi, à mon travail, me spécifiant que plusieurs de nos anciens camarades avaient fait des pieds et des mains pour me localiser. J'écrirai :

Je suis sous le choc. Ils ont tellement le goût de me voir que cela me trouble et j'ai de la difficulté à trouver une réponse judicieuse pour refuser de me présenter au conventum. Cela me fait chaud au cœur de constater qu'ils ont de si bons souvenirs de moi, alors que de mon côté je focusse tellement sur les aspects négatifs de mes quatre années d'études. Elle ne semble absolument pas surprise que je lui dise que je travaille pour un OSBL famille, au contraire elle me mentionne que c'est tellement moi !!! Et pour ajouter à la chose, un autre ancien collègue, qui m'a retrouvée également, m'envoie un courriel pour m'inviter lui aussi. (Journal de recherche août 2012)

Malgré toute cette sollicitude et cet acharnement démontrés pour me rejoindre, j'aurai encore quelques hésitations et plusieurs conditions sillonneront le parcours de ma décision de me présenter, ou non, à cette rencontre. Dans ce moment d'hésitation, engendré par les souvenirs négatifs que j'ai jalousement gardés pendant plusieurs années, « résultat d'une lecture interprétative du passé et d'une projection anticipatrice de l'avenir, » (Grimaldi 2005, p. 65) je m'apercevrai qu'il me faut réellement « ancrer le nouveau » que je découvre, afin de l'enraciner dans ma réalité quotidienne. (Cayrol et de St-Paul, 1984) C'est plus facile à écrire qu'à vivre. Cependant, alors que tout se place, malgré moi, pour me permettre de me rendre à ce conventum, je ne trouve plus aucune raison de refuser.

En prenant cette décision, deux sentiments s'opposent dans ma tête. Je suis à la fois fébrile de revoir ces gens qui ont marqué une partie de mon existence et anxieuse à l'idée de ressentir mon syndrome de l'imposture. J'ai longtemps eu l'impression de ne pas faire partie de cette « gang » et de ce fait, je me demande si cette impression referra surface. Je n'aurais pu espérer mieux : me replonger à l'intérieur de ce qui alimentait mon chaos, alors que je suis à même de rédiger les moyens que j'utilise pour ne pas ressentir l'imposture. Drôle de coïncidence ou belle synchronicité !

Pour démontrer l'enracinement de ma prise de pouvoir sur le respect de mon intégralité en tant qu'individu, je n'ai pas cherché à me fondre dans la masse, mais je me suis présentée telle que je suis. Pour traduire mes propos, je joins ce que j'écrirai, à mon retour, dans mon journal de recherche :

Dès mon entrée, je suis aspirée par le bruit qui anime la foule. Je constate que j'avais effectivement raison. La presque totalité des femmes présentes ont le tailleur jupe/veston ou pantalon/veston de couleur noir, marine ou beige. Je suis la seule en robe et en chaussures roses! Mais bon, je fais fi de cela et je me concentre à tenter de reconnaître des visages connus. C'est facile. Wow on n'a pas trop vieilli. Les accolades et les conversations fusent et je réalise que je suis vraiment très contente de tous les revoir.

Cependant, lorsque mon ancienne colocataire entre dans la salle, nous nous exclamons toutes les deux d'un même souffle. La première chose qu'elle mentionne c'est comment je n'ai pas changé et qu'encore aujourd'hui elle apprécie les couleurs de mes vêtements et souliers. En fait, elle craignait que le temps ne m'ait fait perdre cela et elle est tellement contente que ce ne soit pas le cas, qu'elle le dit à tous ceux qui nous entourent. Tiens encore une coïncidence !

J'ai passé une excellente soirée et aussi étrange que cela puisse paraître, je me suis sentie faisant partie de cette cohorte. (Journal de recherche septembre 2012)

Je dois avouer que maintenant je réalise pleinement que pendant toutes ces années, c'est moi qui me jugeais. « Ce n'est que rarement la réalité qui nous prend à son traquenard. Le plus souvent, la représentation que nous nous en sommes élaborée suffit. C'est en elle que nous vivons ». (Singer 2007, p. 101) Je me faisais mon propre cinéma où j'étais à la fois auteure, réalisatrice et comédienne de ma vie. « ... les individus se construisent des identités pour soi qui ne sont rien d'autre que l'histoire qu'ils se racontent sur ce qu'ils sont ». (Dubar 2010, p.107) Les autres étaient des figurants de ce que moi je me jouais comme histoire. Je n'avais pas imaginé que pour eux, il n'y avait aucun jugement, aucune critique et que tout était tout à fait normal.

Nous vivons en permanence au sein de deux mondes : le monde des faits, de ce qui nous arrive et le monde des représentations, de nos façons de voir et de comprendre ce qui nous arrive. Le premier monde est totalement objectif et

unique, mais nous ne pouvons ni le voir ni en parler; dès que nous en parlons, nous passons dans le deuxième monde : celui de nos interprétations subjectives. (Raynaud 2012, p.11)

Mon interprétation d'une situation donnée, les représentations que je m'en suis faites, ont fait de moi un être enchaîné par ma propre appréhension de ma différence. Paré a écrit :

[...] la connaissance que l'on a de soi-même est souvent imprécise, non formulée et implicite. Pourtant, ce que nous sommes profondément, nos motivations, nos désirs, nos craintes, notre image personnelle et notre style de relation interpersonnelle sont sous-jacents. Nos actes suivent généralement nos perceptions et ce qui détermine nos perceptions nous échappe souvent). (Paré 2003, p. 3)

De par cette réflexion j'ai appris à me respecter et à aimer qui je suis, mes différences, mes similitudes; ce que l'on appelle LA personnalité. Or, l'amour de soi c'est le début de la liberté.

4.3. Possibilité de ne pas être confortable, de me tromper

Oser se présenter devant les autres,
oser se confronter à leurs regards,
prendre le risque de se découvrir.
(De Gaulejac 1999)

La dernière stratégie découverte, qui me permet de demeurer dans ma globalité, est celle qui consiste à me laisser la possibilité de ne pas être confortable. Ceci implique la possibilité d'accepter l'inconfort, comme étant un sentiment possible dans mon existence. Pour ce faire, j'ai dû apprendre à faire taire mon jugement, car comme je l'écrivais dans mon journal de recherche :

Je désire faire le focus sur la lumière qui m'habite, car j'ai plutôt tendance à voir le sombre de ma personne, alors que c'est le contraire lorsque je rencontre les gens. Je remarque spontanément leur côté positif et je leur permets beaucoup plus aisément de manifester leurs émotions, peu importe l'émotion, et je leur laisse même démontrer leur difficulté, leur incapacité avec compréhension. Lorsque cela

me concerne, mon jugement est beaucoup plus astreignant. C'est pourquoi je veux donc oser me regarder telle que je suis sans tenter de minimiser quelques parties que cela soit. Je veux retrouver mes bons et beaux côtés et les accepter pour ce qu'ils sont. Me respecter en tant qu'individu.

En faisant cela, j'aurai l'impression d'être plus vraie dans la vie des autres également puisque je n'aurai plus deux discours ». (Journal de recherche mars 2010) Les soulignés ont été faits lors de mon travail d'analyse.

Donc, à l'instant où je décide d'être authentique, pour rester dans ma totalité, je dois accepter mes possibles, mais également mes impossibles, mes facilités, mais aussi mes difficultés. Cependant, plus encore, je dois faire preuve d'indulgence et de compassion envers moi-même et mettre en sourdine cette recherche de « pseudo perfection » en me permettant l'erreur. Il me faut m'accepter telle que je suis, sans chercher à dissimuler ce que j'aurais tendance à rejeter, ou à camoufler. Montbourquette se référant à Jung écrit :

Jung considère l'acceptation intégrale de soi, à la fois de ses grandeurs et de ses petitesse, comme étant « l'essentiel de la question morale et le sommet de tout idéal de vie. » Dans la même veine, il souligne que la pratique de la charité, enseignée par Jésus-Christ, devrait d'abord s'exercer envers soi-même : « Si je donne à manger à ceux qui ont faim, si je pardonne une insulte, ou si j'aime mon ennemi au nom de Christ, cela constitue sans aucun doute de grandes vertus. [...] Mais que ferais-je si je découvrais que le plus petit de tous, le plus pauvre des mendiants, le plus exécrable de tous ceux qui m'ont offensé se trouvent à l'intérieur de moi-même, que c'est moi qui ai besoin de l'aumône, de mon amabilité, que c'est moi l'ennemi qui réclame mon amour ? (Montbourquette 2001, p. 54)

Déjà, en laissant de côté le jugement et la condamnation, je me donne la possibilité de manifester mes peurs, mes incompréhensions, contrairement à ce que je faisais avant. Je suis même en mesure de me témoigner de la compréhension et de l'indulgence. Ce faisant, mon attitude se modifie. En effet, dans le chapitre précédant, j'ai abordé une situation vécue à mon tout premier cours de droit et mon désarroi lorsque le professeur donnait son enseignement. J'avais décidé de me taire et de ne pas faire état du fait que, pour moi, le vocabulaire utilisé était du « charabia », puisque cela aurait traduit mon incapacité. Ceci

était, à l'époque, beaucoup trop inconfortable pour que je puisse ainsi l'étaler au grand jour, devant le regard de tous ces inconnus.

Or, un événement similaire s'est produit à ma deuxième année de maîtrise, alors que je ne saisisais pas l'éventail d'information donné par l'enseignant invité. Je me suis retrouvée dans une posture aussi inconfortable, ayant la déplaisante impression que tous les autres comprenaient tandis que moi, je pédalais pour saisir l'essentiel de la matière donnée. Afin de bien illustrer mes propos, je joins quelques lignes de ce que j'ai écrit en transcrivant cette observation dans mon journal de recherche. Notez que les soulignements ont été ajoutés lors de l'analyse de mes données :

Son élocution est rapide pour ne pas dire très rapide. Je suis un peu prise au dépourvu et je me mets à rire, car je me dis qu'il ne pourra pas poursuivre à ce rythme tout le temps. Et bien, je crois que je me trompe. Le débit utilisé ne ralentit pas et qui plus est, je n'arrive pas à assimiler les propos qui sont avancés. Les mots utilisés sont, pour la plupart, nouveaux pour moi et je dois me concentrer afin de suivre et de faire des liens avec ce que je connais. Cela m'insatisfait, car j'ai la désagréable impression de passer à côté de quelque chose qui pourrait sûrement être intéressant et utile pour ma recherche. Cependant, pour moi à ce moment bien précis, c'est tout sauf intéressant. Je ne sais pas si je suis en colère, frustrée ou peinée. Je regarde mes collègues et ils semblent tous comprendre ce que le professeur nous explique à grands coups de mots incompréhensibles. Suis-je la seule à ne pas comprendre? Je me questionne.

Je tente, tant bien que mal, de noter certains termes, certaines phrases dans le cahier, qui me suit depuis le début de ce projet, et je me dis que par la suite, lorsque tout cela sera terminé, je pourrai relire mes notes. Mais je n'aime pas ce sentiment, écrire quelque chose que je ne comprends pas. J'aime apprendre, mais je désire qu'on m'explique afin que je puisse comprendre. Si je ne dis mot, le prof aura l'impression que j'assimile ce qu'il dit, alors que c'est tout à fait faux.

Habituellement, lorsque je ne comprends pas, je suis en mesure de le faire savoir. Et bien là j'en suis incapable. Cela me ramène à un sentiment éprouvé en première année de Bac en classe de droit civil. À cette époque, j'ai ressenti cette impression d'être la seule étudiante à ne pas comprendre le jargon utilisé. Certains posaient des questions en reprenant les mêmes termes que je ne saisisais même pas.

Comment puis-je comprendre ce que l'on m'enseigne si on me parle avec des expressions qui ne veulent rien dire pour moi. C'est certainement ce sentiment qui

a fait que, lorsque j'ai eu à expliquer que ce soit en tant que juriste, qu'enseignante, que conférencière, je me suis fait un devoir de choisir des mots qui auraient un sens pour les personnes rencontrées, afin que celles-ci puissent comprendre avec clarté. Tiens, je pense, à cela. Ressaisis-toi et focus sur ce qui se passe dans la classe. (Journal de recherche décembre 2010)

À cet instant la question qui me hantait était de comprendre pourquoi je ne disais pas ce qui m'habitait. Les gens m'étaient familiers et sympathiques de surcroît. J'aurai pu aisément faire part de ma préoccupation. À l'analyse de cette situation, je me suis aperçue que je me sentais inconfortable, parce que j'avais peur de paraître incompetente. Si j'osais mentionner que je ne comprenais pas, alors que tous les autres comprenaient, je serais un imposteur dans cette classe, je n'y aurai pas ma place. Heureusement, j'ai eu le réflexe de le mentionner, pour m'apercevoir que la majorité avait, tout comme moi, de la difficulté à comprendre.

J'ai le choix, je le sais, de parler ou de me taire. Je fais confiance au groupe, mais je ne voudrais pas blesser l'invité.

Je décide de dire et j'explique que je n'ai pas vraiment assimilé l'enseignement dispensé, puisque je butais sur plusieurs mots ou expressions utilisés. Certains de mes collègues opinent de la tête pour me démontrer leur compréhension de ce que je dis, car eux également partagent mon opinion. Suite à mes propos, quelques-uns abonderont dans le même sens et mentionneront leur propre insatisfaction pour quelques-uns, découragement pour certains.

Moi qui croyais être la seule à vivre un tel sentiment d'incapacité, je suis quelque peu bouleversée. Je me rends compte que mon propre mutisme peut produire le même effet chez les autres, qui n'auraient peut-être pas exprimé comment ils se sentaient. Je suis soulagée, comme si on venait de m'enlever un poids sur les épaules. Le cours se poursuit et le professeur invité reprend les grandes lignes de ce qu'il a dit, pour mon plus grand bonheur, en mentionnant que ce n'est pas toujours nécessaire de tout comprendre. Il faut se laisser du temps pour assimiler et se faire confiance. Hum, je retiens cela... je crois que j'ai compris. (Journal de recherche décembre 2010)

Alors que pendant toutes mes études de droit j'ai décidé de me taire, dans cette situation bien précise, j'ai osé dévoiler mon incompréhension, encouragée à la fois par l'empathie d'une professeure, mais également par mes réflexions découlant de cette

recherche. J'ai donc pris la parole pour manifester mon inconfort. En écoutant mon besoin de me dire et en me permettant de vivre ce moment inconfortable, je me suis aperçue que plusieurs autres étudiants partageaient la même opinion, ce que je n'aurais jamais imaginé dans le scénario qui se jouait dans mes pensées. En ce sens, je suis d'avis que plus je demeure moi-même, en portant ce que je suis et en ne tentant pas de camoufler mes sentiments, plus je suis en mesure de m'intégrer au groupe dans lequel j'évolue. De ce fait, je fais taire mes représentations, tel que mentionné au point précédent, puisqu'en verbalisant le sujet de mon embarras, je valide la situation.

Je me questionne : si j'avais verbalisé mon malaise, pendant mon cours de droit, alors que je ne suivais pas ce qui m'était enseigné, la lourdeur que j'ai traînée pendant toutes ces années n'aurait peut-être pas existée. Comme le mentionne Monbourquette, «... chaque projection non récupérée devient une sorte d'automutilation, d'agression dirigée contre soi-même avec sa propre énergie psychique ». (2001, p. 105)

J'avais l'impression que de respecter ma fragilité, mes peurs et mes besoins étaient menaçants parce que cela me fragilisait. Mais j'en suis à penser que, tout comme dans ma vie personnelle, mes besoins peuvent être exprimés et surtout comblés, sans que cela ne soit menaçant ou vu de façon péjorative, bien au contraire. Dans ma vie personnelle, je me sers de mes ressentis pour vivre et cela est l'une de mes forces. Pourquoi cela ne pourrait-il pas être de même dans ma vie professionnelle ?

Aussi surprenant que cela puisse paraître, le simple fait de me rendre compte de cela et de pouvoir accepter l'inconfort ou l'erreur me permet de modifier ma propre opinion de moi. Je me suis souvent jugée incapable de passer par-dessus des situations qui semblaient banales. Maintenant, je sais que ces circonstances étaient tout sauf banales. J'ai l'impression de m'être enfin dégagée de mes projections en ce qui concerne mon rapport avec la perfection et la condamnation, qui dans un même élan, me fondaient et m'aliénaient. Je touche à une forme de libération qui me laisse la possibilité d'accepter d'être avec mes forces et mes faiblesses. Selon Paré :

Apprendre, c'est changer, devenir plus efficace ; cela suppose que l'on sache comprendre davantage ce qui se passe en nous et autour de nous ; cela signifie aussi que l'on doit changer son action en tenant compte de ce que l'on a appris et des contradictions auxquelles on fait face. (Paré 2003, p. 1)

Je n'ai pas encore terminé d'apprendre. Cependant, je viens de comprendre plusieurs éléments de ma quête professionnelle. L'essentiel de ma découverte réside dans le fait que j'ai le pouvoir de choisir ce que je veux et que je n'ai pas à laisser aux événements, ou à l'autre, le soin de prendre une décision à ma place. Je retrouve le pouvoir de choisir, chose qu'il me semblait avoir perdue depuis ma décision d'entrer en fac de droit. Je découvre « que je suis un sujet de ma propre vie qui a un réel pouvoir sur mon existence et qui peut influencer les gens qui sont à mes côtés ». (Journal de recherche 2011) De plus, je réalise que si je suis en mesure de suspendre mes représentations, par le fait même, j'ai accès à une réalité différente.

En reprenant les propos de Condamin, je peux affirmer que « j'ai besoin d'être moi, dans le présent, en contact avec mes réactions corporelles et émotives, porteur de mon histoire passée et ouverte à un devenir possible ». (1997, p. 61) Pendant longtemps, j'ai été sourde à moi-même. Dans mon milieu professionnel, j'étais présente, mais à l'extérieur de moi. Je ne vivais pas en symbiose avec ma totalité.

Cette transformation me désaliène et me permet de me détacher de ce qui étouffait mon désir de me relier, me donnant de l'espace pour accueillir, sans jugement et sans pudeur, le nouveau, l'unicité qui se fait en moi. Ce lâcher-prise me fait entrevoir des possibilités, jusque-là écrasées par tous ces dédales de contradictions. Maintenant je vois la possibilité d'être moi-même, au lieu d'être la même que l'autre.

Moins, nous nous figeons dans une vision de nous-mêmes et de notre environnement et plus nous nous ouvrons à une vision relative de la réalité et du monde qui nous entoure. Ce qui donne un nouveau sens, une nouvelle direction à notre vie, à nos pratiques psychosociales. (Pilon 2005, p. 93)

CHAPITRE 5

UNE CONCLUSION À CETTE DÉMARCHE DE VIE

Je ne peux pas revenir en arrière
pour changer le passé.
J'accepte que les expériences vécues
m'aient simplement servi de leçons.
(Marek et Quirt 2011)

Alors que l'écriture de ce travail est sur le point de se terminer, je me permets de jeter un regard en arrière. Ce bref coup d'œil vers ce qui a été, me démontre l'étendu du chemin franchi. Une voie défrichée, jonchée des spectres qui, tranquillement, disparaissent les uns après les autres, s'ouvre sur une clairière de possibles, d'espace, de tranquillité. C'est presque difficile de penser, tellement cela me paraît loin, que les assises de cette recherche reposaient sur une préoccupation profonde de me retrouver, qui s'est manifesté par une perte de sens et de repères dans ma vie professionnelle.

Cependant, je me souviens, comme si c'était hier, de cette soirée qui a été l'un des éléments déclencheurs à toute cette histoire. Comment ne pas l'oublier cet entretien, où les cœurs étaient si connectés que rien, ni personne, n'aurait été en mesure de me sortir de ce moment précieux. Je prends conscience, à l'instant où j'écris ces lignes, que je me trouvais assise dans la même pièce, qu'aujourd'hui : la chambre d'ami de notre résidence où est installé notre bureau de travail, à mon conjoint et moi. Coïncidence, hasard, cadeau du ciel. J'opterai, sans l'ombre d'un doute, pour la dernière possibilité. Terminer un projet là où il s'est articulé.

Au risque de me répéter, je désire prendre quelques lignes pour retourner visiter ce moment. Une conversation avec une adolescente en crise arrivée, bien malgré elle, dans notre univers familial. Mon conjoint, nos trois enfants et moi venons d'accueillir cette minuscule jeune fille. C'est notre première soirée, et elle est complètement terrorisée,

paniquée. J'aurai avec elle une profonde conversation teintée de véracité où larmes, sanglots et espoir viendront, tour à tour, faire leur apparition, au gré de nos propos, de nos émotions. Après un temps que je ne saurais quantifier, l'aînée de nos enfants est venue nous rejoindre. C'est alors que je leur ai mentionné l'importance de respecter, d'accepter ce qu'elles portaient, en ne tentant pas de camoufler quelques facettes que cela soit. J'ai renchéri en insistant sur le fait de croire en leur capacité et d'aller au bout de leur rêve. Lorsque ces mots, prononcés avec conviction, se sont envolés de ma bouche, j'ai eu la désagréable impression de ne pas me donner autant de possibilités. « On ne peut exiger des autres des tâches difficiles si on ne les a pas soi-même accomplies. Il faut d'abord « être soi-même les changements que l'on souhaite voir apparaître chez les autres » (Lorraine, Pike 1980) » écrit Paré. (2003, p. 73)

Or, depuis toujours, j'avais l'idée de poursuivre des études de deuxième cycle en psychologie ou en sociologie. Le métier, la venue de notre progéniture, les aléas du quotidien avaient fait en sorte que je n'avais pas réalisé cette ambition. Notre arrivée à Rimouski, quelques mois plus tôt, avait ravivé cette pensée, de par la proximité du lieu d'enseignement, sans que je n'effectue aucune démarche en ce sens. L'incongruité de la situation a ressurgi, alors que j'encourageais ces deux adolescentes. Quels motifs me retenaient de prendre du temps pour moi et d'accomplir une de mes aspirations, alors que l'impression de ne pas avoir fait ce que je devais me poursuivait ? J'ai dû me rendre à l'évidence, aucun. Quelques semaines plus tard, j'ai présenté ma demande d'admission, convaincue de la pertinence de ma décision, me démontrant du même coup à moi-même, en premier lieu, mais également à mon entourage, l'importance d'habiter nos rêves. « Il n'est que l'expérience menée à terme qui libère. Nous sommes poursuivis toute une vie par ce que nous n'avons pas osé vivre en entièreté ». (Singer 2007, p.56)

Bien que persuadée du bien-fondé de ma démarche et entrevoyant la pertinence engendrée par cette décision, je peux avouer que jamais je n'aurais pensé que celle-ci me conduirait à emprunter un chemin rocailleux, souvent déstabilisant et que de par cette recherche, à la première personne, j'affronterais ce que je n'avais jamais expressément

nommé : ma recherche d'identité, d'authenticité professionnelle. Il est vrai que, de façon inconsciente, j'avais une idée de ce qui se tramait à l'intérieur de mes pensées. Je désirais comprendre ma façon d'être sur le plan professionnel. De là à affronter mes questionnements, à faire face à ma vie, il y a une marge que je ne pensais pas franchir, du moins, dans l'immédiateté de mon existence.

Aucun regret ne vient cependant ternir ce processus de recherche effectué. Cette quête, de mon identité professionnelle, m'a conduite sur un chemin révélateur de ma personne. J'en ressors avec une dose d'humilité et de gratitude devant la grandeur de la vie et de ravissement pour l'intelligence des choix que j'ai effectués. Pourtant, lorsque j'ai débuté cette aventure, j'avais l'impression de porter mon existence et de la subir, au lieu de vivre avec plénitude ma vie professionnelle. Je croyais que, le choix de la profession qui allait devenir source de tant de conflits intérieurs, m'avait été imposé et de ce fait, j'endurais les contrecoups de ce mauvais choix. Le jugement, la condamnation ne me permettaient donc pas de profiter pleinement des beaux moments qui s'offraient tout de même à moi. Une impression d'inachevé me terrassait à chaque instant, me faisant vivre avec des regrets qui se sont avérés être tellement loin de la vérité.

En effet, je ne me rendais pas compte de tous les efforts que je mettais à entretenir une colère, dont j'avais moi-même installé les tenants et les aboutissants. Je nourrissais et j'entretenais cette flamme de ressentiments, sans comprendre que ce malaise, que je transportais, ne me laissait plus la possibilité d'apercevoir le beau, l'unique, l'intensité positive dans l'instant vécu. Christiane Singer résume bien la façon de vivoter qui était mienne à ce moment :

Il y avait trop de choses que je faisais autrefois sans y prêter l'oreille ni le cœur et ne sachant jamais à quoi imputer la perte de qualité qui se manifestait dans le quotidien. Elle était là tout simplement dans la perte d'intensité, de contact entre ma conscience et les gestes que je posais sur cette Terre. (Singer 2007, p. 107)

Je vivais certes et, vue de l'extérieur, rien ne laissait présager cette perte de qualité de vie, cette impression d'avoir raté une partie de mon existence. Pourtant je portais, chaque

jour, l'ombre d'un remord non avoué, qui me laissait orpheline d'une partie de moi-même, comme si elle n'existait plus vraiment, ou du moins comme si elle m'avait été imposée, détruisant ainsi l'unité de ma personne. Au début de ce processus de recherche, j'ai écrit dans mon journal : « Je n'ai donc pas été partie prenante d'une partie fondamentale de ma vie et force m'est de reconnaître, qu'il est grand temps que cela change et que je reprenne les rênes de ce qui se joue en moi et autour de moi ». (Journal de recherche, 2009) Ainsi, je ressentais le besoin de réunifier ce qui me constituait, afin de me retrouver dans ma globalité.

En me donnant les moyens d'identifier avec certitude cette partie blessée en moi, je me suis donnée la possibilité d'en faire le deuil et de découvrir les façons qui me permettraient de répondre à ma question du début qui était de savoir : « Comment m'autoriser à être qui je suis dans ma globalité, pour sortir du paraître, afin de m'accomplir dans ma vie professionnelle et ne plus porter le poids de l'imposture. »

En effet, la particularité de cette démarche réside dans le processus lui-même. Le chercheur devient le sujet de sa propre recherche. En devenant le sujet et l'objet d'étude, ce sont mes propres expériences et surtout ma propre quête intérieure, qui sont devenues les leitmotifs de ce projet. Ceci m'a permis de rester centrée sur mes pratiques psychosociales, sur mon action et sur mon questionnement. Il est vrai que plusieurs autres sujets auraient pu être abordés, plusieurs autres questions auraient pu être posées et je n'aurais pu qu'effleurer mon malaise. L'idée de l'épuisement professionnel m'était rapidement venue à l'esprit, mais très vite, je me suis aperçue que ce qui m'épuisait de la profession était le sentiment d'imposture que je vivais. Encore à ce moment, j'avais le choix de visiter ce thème malgré ce que cela remuait à l'intérieur de moi, de la crainte que suscitait cette prise de conscience.

Nous avons parfois peur de découvrir qui nous sommes vraiment. Notre ego cherche à se protéger, à se maintenir en place, il ne veut pas être délogé aussi facilement. Aussi, il refuse cette démarche conscientisante et confrontante. (Pilon 2005, p. 71)

En faisant face à mon questionnement, en focalisant sur la notion de l'imposture, cela m'a affranchie de mon malaise, car je me suis permise d'en être attentive. Cela m'a également fait réaliser l'étendue du scénario que je m'étais tramé et joué depuis toutes ces années et l'ampleur du jugement que je portais sur mes décisions. D'Asembourg écrit que le « jugement fige, congèle la réalité. Il l'enferme dans l'un de ses aspects et l'arrête dans son cours ». (2001, p.74) Alors que ma vie était en mouvement, une partie de mon être restait enfermée dans les représentations que je me faisais de la réalité. De ce fait, je n'avais qu'un accès limité à la réalité. Je me suis ainsi libérée de mes projections qui me tenaient prisonnière.

Je suis donc arrivée dans ce processus de recherche divisée, l'âme meurtrie par tous mes remords et avec une vision restreinte de ma vie. J'en ressors avec une totale plénitude, une sérénité retrouvée, une compréhension libératrice de chacune de mes constituantes et un respect pour chaque décision de ma vie. Je suis maintenant plus consciente du fait que, les malaises éprouvés ne doivent pas être repoussés, mais au contraire « être entendus comme l'écho d'une poussée intérieure qui invite la personne à se libérer des contraintes qui l'appauvrissent ». (Condamine 1997, p.83) Cette recherche a été une voie de passage permettant la réunification des pôles de ma vie. Je n'avais aucune espérance spécifique que celle de vivre pleinement cette aventure. Le temps me démontre que la mission a été plus qu'accomplie.

Au-delà de l'enjeu de l'imposture, il y a donc eu une transformation du regard que je jette sur mon action. Je suis plus attentive à observer mon agir, lors de mes interactions avec autrui. J'accueille ainsi plus facilement mes manifestations et mes sensations de malaises, sachant que mon corps me démontre l'importance d'une situation existentielle qui se joue en moi. Dès lors, je redécouvre le pouvoir sur mes agissements, et sur les situations qui se présentent à moi. Je redécouvre le pouvoir de choisir ce que je désire et surtout, je me donne la possibilité de nommer et de clarifier mes besoins. « Chacun de nous est responsable de la guerre ou de la paix qu'il maintient dans son cœur ». (D'Asembourg 2001, p.147) Je retrouve ainsi un réel pouvoir sur la vie, sachant que j'ai la possibilité de

me changer, ou du moins, de changer la conception de ma réalité. De plus, comme j'ai compris que ma singularité trouve écho dans l'autre et vice-versa, je me sens moins solitaire dans mes questionnements intérieurs et j'ose les exprimer sans pudeur. Toutes ces découvertes ont littéralement modifié le cours de mon existence, puisque je me suis même permise la possibilité de travailler à nouveau, de façon ponctuelle, dans le domaine du droit.

Pourtant, malgré tout cela, une certaine nostalgie se manifeste en moi alors que j'aligne les derniers mots, les dernières pensées de cet écrit. Cela pourrait se comparer à la sensation qui se manifeste, lorsque je réalise qu'il ne me reste que quelques pages à lire de ce livre qui m'a tant intéressée. On dirait qu'à ce moment, ma lecture est moins rapide, je déguste chaque mot que je lis pour en extirper tout son sens, afin de pouvoir thésauriser le plus d'information possible.

Pendant les trois dernières années, les réflexions générées par mon travail de recherche ont tenu en haleine ma soif de découvrir, de comprendre, de mettre des mots clairs sur des situations obscures. Je suis bien consciente que d'autres pas seront posés, que d'autres terres seront défrichées et de ce fait, mes découvertes sont loin d'être terminées, mais je suis reconnaissante de ce que cette recherche a effectué en moi. Qui plus est, maintenant que je suis alerte à observer ma pratique, à analyser mes interactions, je sais que sans cesse, je serai interpellée à aller plus loin, à comprendre davantage et du coup à constater le magnifique de mon quotidien. Une nouvelle façon de vivre s'offre à moi. « Il n'est pas d'autre chemin pour sortir des léthargies nauséabondes, des demi-sommeils, des commentaires sans fin, que de naître enfin à ce qui est ». (Singer 2001, p. 26)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

OUVRAGES DE RÉFÉRENCES

- Babin, Christian. 1992. *Le Très-Bas*. Paris, Les Éditions Gaillimard, ISBN 978-2-07-038860-8, 130 pages.
- Bugenthal, J.F.T. 1973. *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers : Gérard et co., 444 pages, p. 13-22.
- Carrier, Claude. Juin 1997. *L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant*. Thèse de doctorat présentée à la Faculté des sciences de l'éducation Québec : Université Laval à Québec, 344 pages.
- Condamin, Andrée. 1994. *La traversée du miroir ou la découverte d'un nouveau sens à l'enseignement après une remise en question professionnelle*. Thèse de doctorat présentée à la Faculté des sciences de l'éducation Québec : Université Laval à Québec, 379
- Condamin, Andrée. 1997. *Au risque d'être soi, crise professionnelle : des enseignants se racontent*. Sainte-Foy, Québec, Les Éditions Septembre, collection Choisir enr., 98 pages.
- Craig, Peter Erik. Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tirée de sa thèse de doctorat intitulée *The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching*, 1978, traduit par A. Haramein, automne 1998, p 367.
- D'Ansembourg, Thomas. 2001. *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* Québec, Les Éditions de l'Homme, ISBN 978-2-7619-1596-0, 249 pages.
- De Gaulejac, Vincent. 2007 1999. *L'histoire en héritage, Roman familial et trajectoire sociale*. Paris, Desclée De Brouwer, 222 pages
- De Gaulejac, Vincent, Barus -Michel (J.), Enriquez (E.), Lévy (A.), (Sous la direction de). 2002. *Identité Vocabulaire de psychosociologie, références et positions*, Paris, Érès, 592 pages.
- Deslauriers, Jean-Pierre. 1991. *L'analyse des données. « Recherche qualitative : guide pratique »*. Chap. 5, pp. 79-105. Montréal, Éd. McGraw Hill, 142 pages. ISBN 0-07 : 551289-0.
- Le dictionnaire actuel de l'éducation*, 1994. 1003 pages

- Dorion, Hélène. 2009. *L'Étreinte des vents*, Montréal, Les Presses de l'Université de Montréal, ISBN 978-2-7606-2169-5, 140 pages.
- Dubar, Claude. 2010 (nouvelle édition revue) [2000]. *La Socialisation*. Paris, Éd. Armand Colin, 251 pages.
- Gravé, Patrick. 2002, *Formateurs et Identités*, Paris, Presses Universitaires de France, 192 pages.
- Gaignon, Christophe. 2004. *La réciprocité transformatrice au centre de la relation d'accompagnement, de la relation d'aide à la relation d'être*. Mémoire de maîtrise présentée à la faculté des études des pratiques psychosociales, Rimouski. Université du Québec à Rimouski, 210 pages.
- Galvani, Pascal. 2006. *La conscientisation de l'expérience vécue; des ateliers pour la recherche formation*. Dans *Penser la relation expérience – formation, sous la dir. De Bézille, H. et B, Courtois*, pp. 156-170. Lyon : Chronique Sociale.
- Glasser, William. 1998. *La liberté de choisir, s'affirmer sans contrôler*. Les Éditions Logiques,
- Goffman, Erving. 1973. *La mise en scène de la vie quotidienne (1. La présentation de soi)*. Paris, Les Éditions de Minuit, 255 pages.
- Jean-François Gossiaux 2002. *Pouvoirs ethniques dans les Balkans*, Paris, PUF (Coll. Ethnologies 217 pages.
- Grimaldi, Yvan. 2005. *Démarches professionnelles et identité professionnelle en conflit « Quand le management par la qualité s'impose à des formateurs en travail social »*. Paris, Les Éditions L'Harmattan, 199 pages.
- Halbwachs, Maurice. 1950. *La mémoire collective*. Paris, Les Éditions PUF, 204 pages.
- Kaufman, Jean-Claude. 1996. *La fabrication de la théorie*. Dans « *L'entretien compréhensif* ». Paris, Les Éditions Nathan. Chap 4, p. 75-85 et 92-102 ISBN-10 : 2200351569 et ISBN-13 : 978-2200351564, 127 pages.
- Kaufmann, Jean-Claude. 2004. *L'invention de soi. Une théorie de l'identité*. Paris, Les Éditions Armand Colin, 352 pages.
- Langlois, Doris, Langlois, Lise. 2005. *La psychogénéalogie, transformer son héritage psychologique*. Québec, Les Éditions de l'Homme, ISBN 978-2-7619-2119-0, 332 pages.

- L'Écuyer, René. 1990. *Tapes de l'analyse de contenu – modèle. Méthodologie de l'analyse développementale de contenu*. Sillery, 472 pages.
- Legault, Georges A. et al. 2003. *Crise d'identité professionnelle et professionnalisme*, Sainte-Foy, Presse de l'Université du Québec, 226 pages.
- Létourneau, Jocelyn. 2006 1989. *Le coffre à outils du chercheur débutant, guide d'initiation au travail intellectuel*. Montréal, Les Éditions Boréal (mise à jour 2006), 249 pages.
- Maslow Abraham A. 1972. *Vers une psychologie de l'être*. Paris, Fayard, 270 pages.
- Margenau, Henry. 1977. *The Nature of Physical Reality*. Woodbridge, Ox Bow Press, 479 pages.
- Monbourquette, Jean. 2001. *Apprivoiser son ombre*. Ottawa, Les Éditions Novalis, 182 pages.
- Monbourquette, Jean. 2006. *À chacun sa mission*. Canada, Novalis, Université St-Paul Ottawa, 203 pages.
- Moustakas, Clark. 1973. *La recherche heuristique*. Dans Bugenthal, J.F.T. 1973. *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers : Gérard et Co., 444 pages.
- Paillé, Pierre. 1994. *L'analyse par théorisation ancrée*. Dans Cahiers de recherche sociologique, no 23, p. 147-181.
- Paré, André. 2003. *Le journal Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Québec, Les Presses de l'Université Laval, 84 pages.
- Pilon, Jean-Marc. 2005. *L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action*. Dans Formation des adultes aux cycles supérieurs; Quête de savoirs, de compétence ou de sens? Sous la direction de Landry, C et Pilon, J.M. p.p. 69-99. Canada, Les Presses de l'Université du Québec.
- Pilon, Jean-Marc. 2011 *La recherche collaborative, une reconnaissance des savoirs d'expérience au service du renouvellement des pratiques psychosociales*. Québec. (Texte inédit)
- Polanyi, Michael. 1964. *Personal Knowledge: Towards a Post-Critical Philosophy*. University of Chicago Press, 428 pages.

- Raynaud, Pierre. 2012. *Arrêter de se faire des films, nos croyances et nos opinions ne sont pas la réalité*. Paris. Groupe Eyrolles, 175 pages.
- Ricard, Matthieu et Thuan, Trinh Xuan. 2000. *L'Infini dans la paume de la main (Du Bing Bang à l'éveil)*. Paris. Nil Éditions/ Fayard, 480 pages.
- Roger, Carl. 1970. *La relation d'aide et la psychothérapie*, traduction française par J.P. Zigliara. Paris : Éditions Sociales Françaises, p. 459, 2 volumes.
- Jean Rosmorduc. 1998. *Quelques repères de l'histoire des sciences et des techniques*. Université de Bretagne Occidentale, Brest. Polycopié.
- Rugira, Jeanne-Marie. 1995. *Le pouvoir structurant du récit de vie: entre la crise et l'écrit*. Dans Le pouvoir transformateur du récit de vie. Actes du deuxième symposium du Réseau québécois pour la pratique des histoires de vie. Préparé par Monique Chaput, Paul-André Giguère et André Vidricaire. L'Harmattan. 201 pages.
- Sarte, Jean-Paul. 1960. *Questions de méthode*. Paris. Les Éditions Gallimard. Collection Idées. No. 140. 251 pages.
- Salomé, Jacques. 1999. *Le courage d'être soi*. France. Les Éditions du Relié, 219 pages.
- Santiago, Marie. 2006. *La méthodologie qualitative, postures de recherche et travail de terrain La tension entre théorie et terrain*. Dans Paillé, Pierre. Paris, Albin Michel, 238 pages p.p. 201-223.
- Savoie-Zajc, Lorraine. 2003. *L'entrevue semi-dirigée*. Dans recherche sociale de la problématique à la collecte des données sous la direction de Benoît Gauthier presse de l'Université du Québec. Sainte Foy, 607 pages.
- Schön, Donald A. 1996. *À la recherche d'une nouvelle épistémologie de la pratique et de ce qu'elle implique pour l'éducation des adultes*. Dans: J.M. Barbier, *Savoir théoriques et savoirs d'action*. Paris: P.U.F., 305 pages, p. p. 201-222.
- Sennet, Richard. 1979. *Les Tyrannies de l'intimité*. Paris. Éditions Seuil, 288 pages.
- Singer, Christiane. 2007. *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris, Éditions Albin Michel, 135 pages.
- Singer, Christiane. 2000. *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*. Paris, Éditions Albin Michel, 132 pages.
- Singer, Christiane. 2001. *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*. Paris, Éditions Albin Michel, 150 pages.

- Singer Christiane. 2007. *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris, Éditions Albin Michel, 136 pages.
- Tremblay, Raymond R. et Perrier, Yvan. 2006. *Savoir plus : outils et méthodes de travail intellectuel, 2^e édition*. Montréal. Les Éditions de la Chenelière inc., 187 pages.
- Tremblay, Rémi. 2009. *J'ai perdu ma montre au fond du lac : Retrouver la tranquillité pour mieux gérer, mieux vivre*. Montréal. Les Éditions Transcontinental, 181 pages.
- Trigano, Shmuel. 2001. *Le temps de l'exil*. Paris. Payot Rivages/Petite Bibliothèque numéro 515, 128 pages.
- Van der Maren, Jean.-Marc. 1996. *Méthodes de recherche pour l'éducation*. Montréal. Les Presses de l'Université de Montréal, 505 pages.
- Vermersch, Pierre. 1996. *L'entretien d'explicitation*. Paris. ESF éditeur, 220 pages.
- Young, Jeffrey E., et Klosko, Janet S. 2003. *Je réinvente ma vie, Vous valez mieux que vous ne pensez*. Montréal. Les Éditions de l'Homme, 361 pages.

INTERNET

- Delmas, Yannis. 2004. *Introduction à l'épistémologie*. Dans IUFM de Poitou-Charentes. En ligne. http://delmas-rigoutsos.nom.fr/documents/YDelmas-intro_epistemologie/induire.html. Consulté avril 2011.
- Emploi Québec. 2006. Concept des besoins et processus de motivation. En ligne. www.axecoaching.com/pdf/la%20théorie%20du%20choix. Consulté juin 2010.
- Institut William Glasser. 2011. Théorie du choix. En ligne. <http://wgicanada.org/fr/about/la-theorie/theorie-du-choix/> Consulté avril 2011.
- Maslow, Abraham. 2010. *Pyramide des besoins de Maslow*. Dans l'encyclopédie libre Wikipédia. En ligne. http://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins_de_Maslow. Consulté en février 2010.
- Riopel, Martin. 2009. *Épistémologie et enseignement des sciences*. Dans Université du Québec à Montréal. <http://sites.google.com/site/epistemologieenseignement/>. Consulté en février 2011.
- Sartre-Doulet, Gaëlle. 2004. *L'épistémologie*. Dans Vox Populi. En ligne. http://www.vox-populi.net/article.php3?id_article=213. Consulté en mars 2011.

Université du Québec. *Le perfectionniste*. Dans *Éducation à la santé*. En ligne. http://www.uquebec.ca/edusante/mentale/le_perfectionnisme.htm. Consultée juin 2012.

Villemagne, Carine. 2007. *Des choix méthodologiques favorisant une approche inductive*. Dans *Recherche Qualitative*. En ligne. [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue/edition_reguliere/numero26\(2\)/villemagne-final2.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue/edition_reguliere/numero26(2)/villemagne-final2.pdf). Consultée mars 2011.

OUVRAGES CONSULTÉS

Beckers, Jacqueline. 2006-2007. *Compétences et identité professionnelles*. – Capaes – Éditions Boeck, Chapitre 2. 356 pages.

Condamine (2000)

De Gaulejac, Vincent. 2007. *L'histoire en héritage, roman familial et trajectoire sociale*. Paris, Éditions LGD, 222 pages.

Fisher, Gustave-Nicolas. 1996. *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale*. Paris, Dunod, 336 pages.

Freudenberger, Herbert J. 1987. *L'épuisement professionnel: La Brûlure interne*. Québec. Gaétan Morin Éditeur, 190 pages.

Gauthier, Caroline. 2011. *Le courage de transformer sa vie : développer vos talents de fonceur*. Québec. Les Éditions Québecor, 135 pages.

Jalbert, Catherine. 2010. *Avez-vous le goût de vivre?* 2^e édition. Québec, Les Éditions Québecor, 143 pages.

Marek, Denise et Quirt, Sharon. 2011. *Les clés : prenez le contrôle de votre destinée et ouvrez la porte aux possibilités infinies*. Québec, Éditions AdA Inc., 178 pages.