



DE LA VICTIMISATION À L'ACTUALISATION :
UN CHEMIN DE RENOUVELLEMENT
PARCOURS DE TRANSFORMATION D'UNE PRATICIENNE-CHERCHEURE

Mémoire présenté
dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales
en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR
© ISA-BELLE ST-SAUVEUR

Janvier 2018

Composition du jury :

Jean-Philippe Gauthier, président du jury, Université du Québec à Rimouski

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

Diane Léger, codirectrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Catherine Flynn, examinatrice externe, Université du Québec à Rimouski

Dépôt initial le 14 août 2017

Dépôt final le 13 janvier 2018

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

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

*À Jade qui a motivé chacun de mes pas
et donné le courage de devenir
une meilleure version de moi-même.
Tu es la fille d'une grande guerrière
et ma fierté n'a d'égale que ta détermination*

REMERCIEMENTS

D'abord je tiens à remercier Jeanne-Marie Rugira pour avoir accepté de me diriger en sachant ce que ce chemin allait lui demander. Merci de n'avoir jamais été impressionnée par celle, en moi, qui n'était que souffrance. Merci d'avoir cru en tous les possibles de l'advenir. Mais surtout, merci d'avoir refusé que je dépose en 2012. Tu as su voir que la tâche était inachevée, tu m'as permis de donner naissance à celle que je suis aujourd'hui, reliée, vivante et sereine.

Merci à Diane Léger dont la reconnaissance m'a toujours touchée droit au cœur. J'ai trouvé en toi un écho à ma quête afin de cesser les inégalités de ce monde ainsi qu'à la défense des plus vulnérables et des incompris.

Je tiens aussi à remercier Jean-Philippe Gauthier, ta rencontre m'a bouleversée et ton parcours a inspiré le mien. Tu avais raison. Il existe en moi un lieu sacré sur lequel je peux m'appuyer afin de me déployer.

Merci à tous ceux qui m'ont offert un gîte lors de mes passages à Rimouski, particulièrement Marja Murray. Votre hospitalité représentait pour moi beaucoup plus qu'un toit, c'était un chemin d'apprentissage de reliance.

Et finalement, je tiens à remercier ma volonté déchaînée à trouver la Vie au-delà des circonstances de ma vie. Je n'ai jamais abandonné face à l'absurdité et j'ai continué mon chemin. Aujourd'hui, je suis libre et chaque jour m'apprend comment vivre une vie reliée et satisfaisante.

*Parce que j'aime intensément la vie, toute la vie, je la sais
infiniment précieuse. Parce que j'ai souffert et surmonté cette
souffrance pour la transformer en joie, je connais le prix de la vie.*

*Dès lors, je ne cesse de vouloir son plein épanouissement, non
seulement pour mes frères et sœurs humains, mais aussi pour tous*

les êtres vivants

Frédéric Lenoir

RÉSUMÉ

L'objectif de départ de cette recherche était de comprendre comment s'installent les luttes de pouvoir dans les équipes multidisciplinaires en intervention psychosociale afin d'identifier des pratiques qui permettraient de les dénouer. Par la mise en questionnement de ces luttes extérieures à elle-même et à travers le processus de problématisation, la chercheuse a découvert des luttes intérieures qui la maintenaient dans des pratiques psychosociales victimisantes et dysfonctionnelles. Depuis ce constat, un nouveau questionnement radicalement en première personne s'est imposé: En quoi et comment l'engagement de la praticienne dans une démarche de recherche-formation permettrait-il de transformer cette dynamique de victimisation héritée d'une longue histoire de maltraitance en un processus d'actualisation et de renouvellement de ses pratiques relationnelles et professionnelles?

C'est dans une étude de pratique située dans le paradigme compréhensif et interprétatif, déployée dans une approche heuristique d'inspiration phénoménologique radicalement en première personne que cet engagement s'est concrétisé. À partir de productions d'inspiration autobiographiques (journaux et descriptions phénoménologiques), l'analyse qualitative conduite au regard des objectifs de recherche a donné lieu à deux récits phénoménologiques, l'un décrivant le processus de construction de l'identité victimaire et le second le processus d'actualisation et de renouvellement des pratiques. La compréhension finale permettant de répondre à la question de recherche a été réalisée en mode écriture.

Au cœur des résultats émergeant de cette étude émergent l'accompagnement relationnel, l'accompagnement par l'écriture et par le corps. Ces trois pratiques ont favorisé le renouvellement d'un rapport victimaire en un rapport d'actualisation de soi qui à son tour a renouvelé les pratiques relationnelles et professionnelles de la praticienne-chercheuse.

Par l'accueil inconditionnel de l'expérience subjective, le lien se tisse et permet à la personne d'exister telle qu'elle est et de se libérer de ses luttes de pouvoir, point de départ de tout changement.

Mots clés : identité victimaire, sortie de rue, toxicomanie, réinsertion sociale, pratique relationnelle, histoire de vie, somato-psychopédagogie, reconnaissance de soi, actualisation

ABSTRACT

The primary purpose of this research was to understand how power struggles appear in multidisciplinary teams in psychosocial intervention and to identify practices to unravel them. By questioning these power struggles that surrounded her and throughout the problematization, this researcher discovered inner power struggles that were keeping her into victimizing and dysfunctional psychosocial practices. From that finding, a new questioning radically in first person appeared and imposed itself to her: How does the practitioner's commitment into a research-training process allows to transform victimization dynamics inherited from a long history of abuse into actualized and renewed personal and professional practices?

It is in a study of practice, positioned in the comprehensive and interpretative paradigm, extended in a heuristic approach inspired by phenomenology and radically in first person that this commitment was concretized. From autobiographic inspired productions (journals and phenomenological descriptions), qualitative analysis based on this research's objectives has produced two phenomenological narratives, one describing a victim's identity construction and the second one the actualization process and renewal of the researcher's practices. The final comprehension responding to the original question of this research was realized in writing mode.

At the heart of the results emerging from this study are relational support, body and writing accompaniment of self. These three practices allow the renewal of both personal and professional relationships based on the transformation of the researcher's victimizing experience into an actualized self-identity.

Also, the relational support based on unconditional validation of one's experience, allows that person to be exactly as he/she is and liberated from the power struggles, starting point of any change.

Keywords: victimized identity, out of the streets, addiction, social reintegration, relational practice, somatic-teacher, narrative stories, actualization, self acknowledgment.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES.....	xvii
LISTE DES TABLEAUX.....	xxi
LISTE DES FIGURES.....	xxi
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE I : PROBLÉMATIQUE.....	5
1.1 Pour sortir des rapports de force.....	5
1.2 Se sortir de rue est plus simple que sortir la rue de soi.....	9
1.3 Investir sur la mutation identitaire dans une visée de transformation professionnelle.....	12
1.4 Problème de recherche.....	15
1.5 Question de recherche.....	16
1.6 Objectifs.....	16
CHAPITRE II : DE LA VICTIMISATION À L'ACTUALISATION : UN CHEMIN DE RENOUVELLEMENT - PARCOURS DE TRANSFORMATION D'UNE PRATICIENNE-CHERCHEUR UNIVERS CONCEPTUEL.....	17
2.1 La victimisation.....	17
2.1.1 À l'origine d'une identité victimaire : la violence intrafamiliale.....	17
2.1.2 La dynamique de victimisation.....	19
2.1.3 La construction identitaire.....	23
2.1.4 La vulnérabilité psychosociale.....	25
2.1.5 La résilience.....	32
2.2 L'actualisation.....	33
2.2.1 L'accompagnement.....	33

2.2.2	Le renouvellement des rapports	40
2.2.3	Le renouvellement identitaire.....	44
CHAPITRE III : ORIENTATION ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE		47
3.1	De la praticienne à la praticienne chercheuse.....	48
3.2	Pour un paradigme compréhensif et interprétatif	49
3.3	La recherche qualitative	51
3.4	La méthode heuristique d'inspiration phénoménologique	52
3.4.1	Les étapes de la recherche heuristique selon Moustaka.....	52
3.5	L'approche biographique dans une démarche de recherche-formation	54
3.5.1	Processus d'écriture d'inspiration autobiographique	56
3.6	Le terrain de recherche	58
3.6.1	Les outils de production de données	58
3.7	La méthode d'analyse qualitative.....	63
3.7.1	Première étape de l'analyse qualitative: Examen phénoménologique des données.....	63
3.7.2	L'analyse en mode d'écriture	66
CHAPITRE IV : RÉCIT DE VIE LE CRI DES ORIGINES.....		69
4.1	La violence de l'enfance.....	69
4.1.1	Violence physique	70
4.1.2	Inceste.....	71
4.1.3	Intimidation à l'école.....	73
4.2	Anarchie ou la « no future generation » - Entre affirmation et négation de soi : une quête de reconnaissance.....	74
4.2.1	Refus global de la négation	75
4.2.2	Affirmation de soi	77
4.2.3	Négation de soi ou le pouvoir de fuir	79
4.3	Passer de la mort à la vie : Une expérience de conversion.....	82
4.3.1	Changer de vie oui, mais vers quel horizon?.....	84

CHAPITRE V RÉCIT DE FORMATION DE LA VICTIMISATION AU RENOUVELLEMENT IDENTITAIRE.....	89
5.1 À la recherche de la reconnaissance sociale : faire partie de l'élite du savoir.....	89
5.1.1 L'écart qui me cherche ou l'appel de la Vie.....	90
5.1.2 La question qui me cherche : Je veux être, mais qui est JE?.....	93
5.1.3 Exploration de mon terrain de recherche.....	94
5.2 À la recherche de soi : la rencontre avec la somato-psychopédagogie.....	97
5.2.1 Le point de départ : ce corps, « cette machine où la mort vit ».....	99
5.2.2 Mon corps, lieu d'étonnement.....	101
5.3 Engagement vers la découverte de soi.....	105
5.3.1 L'appropriation de mon expérience dans mon corps.....	105
5.3.2 Reconnaître ma victime intériorisée et l'accompagner.....	107
5.3.3 Reconnaître et accompagner celle qui a été.....	109
5.4 Rencontrer l'altérité : une lutte entre éloignement et fusion.....	110
5.4.1 L'éloignement.....	111
5.4.2 La fusion ou la recherche de reconnaissance.....	114
5.5 Vers la reconnaissance de soi.....	116
5.5.1 De la négation à l'apprivoisement de soi.....	116
5.5.2 Apprendre à tomber et à se relever.....	124
5.6 De la poursuite à l'expérience du bonheur : une expérience phénoménologique...	127
5.6.1 L'attention et la présence : Suspendre le moment présent pour accueillir la grâce... ..	127
5.6.2 ... Et l'absurde.....	130
5.6.3 Conclusion.....	132
CHAPITRE VI : COMPRÉHENSION POUR UN ACCOMPAGNEMENT DE L'ÊTRE VERS L'ACTUALISATION.....	135
6.1 Les indices d'un chemin de construction d'une identité victimaire et d'une dynamique relationnelle victimisante.....	136
6.1.1 La reconnaissance négative de l'existence de l'enfant.....	137
6.1.2 Le choix de la rue comme reconnaissance positive de son existence.....	137
6.1.3 La victimisation intériorisée.....	138

6.1.4 Compréhension.....	138
6.2 Les pierres de gué de mon processus d'actualisation et du renouvellement de mon rapport au monde.....	139
6.2.1 La relation d'accompagnement	139
6.2.2 L'accompagnement par l'écriture descriptive et phénoménologique d'expériences.....	139
6.2.3 L'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	140
6.2.4. Compréhension.....	142
6.3 Les impacts de mon processus de transformation identitaire sur le renouvellement de mes pratiques relationnelles et professionnelles.....	142
6.4 Quelles sont les conditions susceptibles d'enrichir les pratiques d'accompagnement en contexte de précarité et de rupture sociale?.....	143
6.5 Conclusion.....	144
CONCLUSION GENERALE.....	147
BIBLIOGRAPHIE	153

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Les différents statuts du corps définis par Danis Bois (2007, p. 58)	41
--	----

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Les cinq caractéristiques de la relation d'accompagnement (Paul, 2003)	36
---	----

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Ce mémoire a été réalisé dans le cadre de la maîtrise en Études des pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski. Il est le fruit d'un retour réflexif radicalement en première personne sur le processus d'actualisation de soi à partir d'une identité victimaire. Plus spécifiquement, il fait état du processus et des résultats d'une recherche-formation d'inspiration phénoménologique visant le renouvellement de mes pratiques relationnelles personnelles et professionnelles dans la perspective de liens épanouissants libres de rapports de forces.

Psychosociologue de formation, intervenante psychosociale, passionnée par les phénomènes de groupe, je m'intéressais au point de départ aux luttes de pouvoir dans les équipes multidisciplinaires. Ayant moi-même été aux prises avec de telles problématiques dans ma vie professionnelle, je souhaitais donc m'adresser à ces dynamiques malsaines et de graves conséquences dans les organisations. J'étais loin de m'imaginer que cette question relative *aux rapports de force* dans les équipes de travail était en miroir avec ma propre dynamique relationnelle qui me reflétait à son tour une forme de lutte de pouvoir intérieure. Une lutte entre le sentiment de mort qui m'habitait et la force de la Vie qui cherchait à se déployer. Je souhaitais profondément vivre des liens plus épanouissants dans ma vie personnelle et professionnelle et je sentais que, malgré une histoire de vie marquée par la maltraitance et la précarité sociale, j'étais mue par une force intérieure dont je ne comprenais ni la source, ni le fonctionnement. Je n'avais cependant pas mesuré l'ampleur de mon besoin d'appivoiser d'abord mon rapport à moi-même pour transformer mon identité victimaire, renouveler mes propres pratiques relationnelles depuis une identité actualisée et produire de la connaissance pertinente à ce sujet tant sur le plan scientifique que sur le plan socio-professionnel. C'est à ce moment-là que ma véritable recherche a commencé.

Ce mémoire constitue la trace et les résultats de la démarche heuristique qui m'a guidée tout au long de ma recherche. Il est constitué de six chapitres au total.

Le premier chapitre présente le contexte et la construction de la problématique d'une quête de renouvellement de pratiques relationnelles caractérisées par les rapports de forces et les luttes de pouvoir. Il expose, à travers mon expérience singulière, les conditions ayant contribué à la construction de ces dynamiques relationnelles, mais aussi comment, malgré le fait que ces conditions externes adverses ne soient plus prévalentes, les dynamiques de victimisation et de luttes de pouvoir qui en découlent, elles, persistent. Cette problématique combinée à un désir ardent de renouvellement de mes pratiques relationnelles et professionnelle a conduit à la formulation de la question de recherche suivante:

« En quoi et comment l'engagement dans une démarche de recherche-formation permet-il de transformer une dynamique de victimisation héritée d'une longue histoire de maltraitance en un processus d'actualisation et de renouvellement du rapport au monde? »

En vue de répondre à cette question, on retrouvera également dans ce chapitre les objectifs de recherche que je me suis engagée à poursuivre:

- **Extraire de mon histoire de vie les indices d'un chemin de construction d'une identité et d'une dynamique relationnelle victimisante.**
- **Définir, à partir de mon récit de formation, les pierres de gués qui ont balisé et consolidé mon processus d'actualisation et de renouvellement de mon rapport au monde.**
- **Comprendre les impacts de mon processus de transformation identitaire sur le renouvellement de mes pratiques relationnelles et professionnelles.**
- **Explorer, à travers mon chemin de transformation, les conditions susceptibles d'enrichir les pratiques d'accompagnement en contexte de précarité et de rupture sociale.**

Le deuxième chapitre quant à lui décrit l'univers conceptuel dans lequel se situe cette recherche. Il aborde les thèmes suivants : la maltraitance infantile, la construction de

l'identité victimaire, la vulnérabilité psychosociale et la rupture sociale, la réinsertion sociale et la répétition de dynamiques victimisantes puis la résilience et finalement l'actualisation grâce à différentes formes d'accompagnement.

Le troisième chapitre présente les orientations et assises épistémologiques et méthodologiques à partir desquelles la cohérence interne de la recherche s'est élaborée ainsi que les différents dispositifs de production, d'analyse et d'interprétation des données qui ont été mis en place pour répondre aux objectifs et à la question de recherche.

Les chapitres IV et V sont constitués des récits phénoménologiques produits à la suite de l'examen des données. Il s'agit, **au chapitre IV** d'un récit de vie illustrant la construction d'une identité victimaire et **au chapitre V**, d'un récit de formation qui englobe les expériences significatives au cœur du processus de recherche qui permettent une compréhension de la transformation de la chercheuse.

Finalement la compréhension du processus d'actualisation depuis une identité victimaire est présentée au **chapitre VI**. La production de sens et de connaissance à la suite de l'examen et l'analyse des données permet d'identifier des pratiques adaptées à l'accompagnement des personnes à l'identité victimaire vers l'actualisation de soi, renouvelant ainsi leur rapport aux autres et au monde.

CHAPITRE I
PROBLÉMATIQUE
UNE QUÊTE DE RENOUVELLEMENT

*Malheureux l'homme qui ne sait pas qu'il possède deux grands trésors
à l'intérieur de lui-même:
la clarté de l'esprit, qui peut le rendre libre
et la bonté du coeur, qui peut le rendre heureux*

Frédéric Lenoir

1.1 Pour sortir des rapports de force

Lors de mon inscription à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'étais passionnée par les phénomènes de groupe tels que présentés dans les travaux de St- Arnaud, comme on nous l'enseignait au baccalauréat en communication (relations humaines, à l'UQAM). Cette formation était axée sur l'accompagnement du changement dans une perspective de développement organisationnel. À cette époque, j'avais comme objectif principal de travailler sur les luttes de pouvoir dans les équipes multidisciplinaires. J'étais loin de m'imaginer que cette question relative aux « *rapports de force* » dans les équipes de travail était un miroir de ma propre dynamique relationnelle, qui me renvoyait à son tour une forme de lutte de pouvoir intérieure. Une lutte entre le sentiment de mort qui m'habitait et la force de la Vie qui cherchait à se déployer.

J'entretenais un rapport douloureux avec ma propre histoire de vie. La souffrance liée à cette histoire était omniprésente et elle m'éloignait de moi-même. Ce manque de proximité avec moi me faisait vivre comme une exilée dans ma propre vie. Ce n'est pas étonnant que, dans un tel contexte, j'aie pu me percevoir comme étant insuffisante et donc obligée de me battre pour être vue et reconnue à ma juste valeur, voire pour pouvoir tout simplement survivre dans un monde dont je ne comprenais pas les codes.

Tous mes liens étaient perçus à partir de cette dynamique de rapport de force, de lutte de pouvoir. C'était si souffrant. Je travaillais dans des contextes d'accompagnement des populations vulnérables. J'évoluais dans des relations professionnelles qui me semblaient en contradiction avec la mission des organismes où j'œuvrais. Je rêvais de solidarité, je ne voyais que des combats partout. Ne sachant pas comment comporter dans ces contextes, je me positionnais en guerrière. Je pensais lutter pour la justice, défendre la cause des plus vulnérables, mais j'ignorais encore combien était grande ma peur du monde.

J'étais en constante demande de validation dans le regard des autres pour exister, me sentir valable et en sécurité. J'exigeais des gens autour de moi qu'ils répondent à tous mes besoins de la manière qui me semblait convenable et s'ils ne le faisaient pas, je me sentais abandonnée, jugée, sans importance, sans aucune valeur. Alors je réagissais avec force pour récupérer mon pouvoir que je croyais brimé par le refus de l'autre de répondre à mon exigence.

La question des luttes de pouvoir dominait ma vie depuis mon jeune âge. Ayant vécu différentes formes de violence et de maltraitance dans mon enfance, j'ai grandi dans un milieu où ne régnait que la loi du plus fort, alors que je n'étais jamais celle qui détenait le pouvoir. Je me sentais donc constamment en danger dans un environnement incapable de bienveillance. J'éprouvais un sentiment de solitude, démunie et à la merci d'un entourage qui me semblait incapable de prendre soin de moi et de répondre à mes besoins. Je me suis ainsi construit une vision du monde, de l'autre et de la vie où il y a des victimes et des bourreaux, des faibles et des forts. J'avais le sentiment de devoir me défendre envers et contre tous pour survivre, mais aussi de défendre constamment la cause des plus faibles. J'étais loin de soupçonner que le monde était bien plus vaste, plus varié et plus complexe que ce que j'avais connu jusque-là et, plus tard, que ce que j'allais être capable percevoir.

Chaque être humain porte son histoire, comme il le peut, avec les moyens dont il dispose, dans les contextes qui sont les siens. La mienne est une lourde et longue histoire transgénérationnelle faite de dysfonctionnement familial. C'est une histoire de maltraitance, d'abus, de violence, de toxicomanie, d'itinérance et d'une longue tranche de vie passée dans la

rue dont j'observe encore aujourd'hui des effets dans mon existence. Je viens d'une histoire dévastée que je voulais absolument oublier, pour tenter d'y survivre. Une histoire qui m'avait donné envie de ne plus me souvenir de rien et de ne plus me ressentir.

Je tentais par tous les moyens d'aller plus vite, de fuir ce passé obsédant, de m'éloigner de ce présent inconfortable, de rêver d'un futur autre et de poursuivre ainsi une course en avant qui créait une réelle distance avec celle que j'avais été et dont je voulais tant m'éloigner.

Ce rapport à ma vie, fait d'oubli, de vitesse et d'évitement, a contribué à construire un grand sentiment de perte de *sens*, de direction, d'orientation, de sensations et de cohérence. Je poursuivais à l'aveugle une forme de négation de moi-même, de ma réalité et je tentais par tous les moyens de me couper de moi, de mes appartenances, du *sens* caché de cette vie mienne qui me semblait souvent absurde et injuste ainsi que de mon rythme propre.

Cette manière de vivre a duré de nombreuses années après ma sortie de la rue. J'en étais encore là lorsque je suis arrivée à l'UQAR, à l'automne 2007. Au début de ma formation, le processus réflexif enclenché par la démarche de recherche-formation a freiné ma course. J'ai commencé à ralentir la cadence, à revenir sur mon passé et à faire de la place à ma pratique relationnelle et professionnelle, processus d'autant plus exigeant qu'il m'obligeait de revenir à moi. J'avais peur, tout de moi résistait, mais je me sentais appelée. J'ai alors pris la direction qui m'était suggérée par mon état de santé qui se détériorait et par mes formateurs qui étaient soucieux de prendre en charge, avec moi, l'ensemble de ce qui était soulevé par ce processus de transformation qui débutait en grand. On m'a proposé de recourir à une pratique d'accompagnement corporel pour resensibiliser mon corps et rebâtir des ponts pour me relier à moi, à mes émotions, à la sensibilité de mon être. Ce retour à moi, tout en m'offrant des voies de passage inédites, m'a obligée à affronter ce que j'avais tant voulu fuir, le poids de mon histoire et la souffrance qui en découle. Mon état de santé en a été affecté et j'ai commencé des traitements trop forts pour mon organisme déjà en miettes.

Sur ce chemin du retour à moi, j'ai découvert les vertiges et les gouffres de la mort qui m'habitaient. Au début de ma scolarité de maîtrise, j'écrivais ceci dans mon journal de recherche :

Mon corps, cet obstacle dans ma vie. Je ne reconnais pas ce corps, il ne me ressemble pas. Je suis pleine de vie et lui, plein de poison. La seule chose qui nous unit c'est cette urgence de vivre et de se battre pour vivre. (St-Sauveur, fiche d'intégration, 23 novembre 2007).

Toute ma vie, je me suis battue envers et contre tous, il était plus que temps que je me rencontre, que je baisse les armes et que je me donne une chance de renouveler mes pratiques relationnelles en contexte personnel et professionnel. J'avais besoin de me sortir de la lutte entre mon désespoir et la rage de vivre que je projetais dans tous mes liens. Je comprenais que cette maîtrise constituait pour moi une invitation à m'engager dans un processus de transformation de mes rapports à moi, aux autres, au monde et à la vie. Je décidai lors mener une recherche à la première personne allant bien au-delà du simple témoignage.

En effet, comme nous l'explique si justement Léger (2013, p.54-55) ce type de recherche nous invite :

À embrasser la richesse et la complexité d'une expérience singulière, l'approfondir (jusqu'à en saisir l'essence) et l'élaborer (en tissant des liens avec les référents culturels existants) jusqu'à en dégager un sens, une portée universelle dans l'expérience humaine, susceptible d'être féconde sur le plan heuristique pour le chercheur lui-même (pertinence personnelle), pour sa communauté de praticiens et de chercheurs (pertinence professionnelle et scientifique) ainsi que pour la société dans laquelle il évolue (pertinence sociale).

Pour arriver à transformer mes pratiques relationnelles et professionnelles, je devais d'abord faire de la place, accueillir et interroger cet immense désespoir qui réapparaissait dans ma vie, dix ans après ma « sortie de rue ¹», malgré tous mes efforts pour m'en distancier.

Je portais une quête éperdue de « devenir une bonne personne » et j'étais prête à faire tous les efforts nécessaires pour mériter « la reconnaissance de mon humanité », obtenir le droit « d'être qui je suis » et trouver ma manière de contribuer à ce monde. Plus souvent qu'autrement, je me sentais envahie par la désespérance de n'être rien d'autre « *qu'une ex-junkie* ». Parfois,

¹ Colombo (2015) utilise l'expression sortie de rue

j'avais le triste sentiment que quoi que je fasse, je ne serais jamais rien d'autre. J'étais tellement fatiguée de ces luttes intérieures.

Je n'avais d'autre choix que d'embrasser la quête existentielle que la vie plaçait sur mon chemin. Poussée par une force invisible, j'avais soif de connaître la paix intérieure et pour y arriver, je me sentais appelée à me réconcilier avec mon histoire de vie. J'avais besoin de trouver un sens à mon expérience douloureuse, de comprendre ce qui était arrivé et ce qui persistait à faire obstacle à ma pacification et à mon déploiement dix ans après être sortie de la rue et avoir cessé de consommer.

1.2 SE SORTIR DE RUE EST PLUS SIMPLE QUE SORTIR LA RUE DE SOI

La Nuit est la mère du monde : tout ce qui est sort d'elle.

Henri-Frédéric Amiel

Au moment où j'ai commencé ma maîtrise, je savais très bien que j'étais loin d'être la seule personne à avoir connu une expérience d'itinérance dans le contexte québécois de mon époque. La littérature scientifique m'apprenait que les phénomènes d'abus, de toxicomanie, d'itinérance et les autres maux qui en découlent sont très courants. Je savais également que la rue constitue un réel lieu mythique pour beaucoup de monde, bien qu'elle comporte également son lot de dangers. Mon expérience m'avait appris qu'une fois sortis des systèmes familiaux ou des centres d'accueil vécus comme maltraitants, les jeunes continuent de manière assidue cette entreprise d'automaltraitance. En effet, s'éloigner des abuseurs ne renverse pas pour autant les dynamiques de violence devenues quasiment constitutives. Les jeunes ont introjecté les mauvais traitements préalablement subis et ne cessent de les reproduire. Jusqu'à ce qu'ils se rendent compte qu'ils sont loin d'être des victimes éternelles ou encore de perpétuels délinquants. Les plus chanceux auront la possibilité de se découvrir, en mesure de choisir librement une trajectoire différente pour leur aventure sur cette terre. Cette liberté recouvrée favorisera souvent l'ouverture de voies de passage pour sortir de la consommation, de la prostitution ou tout simplement de la rue.

Dans cette perspective, Columbo (2015, p. 20) propose de :

Considérer que le rapport que les jeunes ont entretenu avec la rue était de nature identitaire et que, malgré la présence d'éléments sur lesquels ils n'avaient guère de prise (notamment leur héritage familial), ils y disposaient d'une certaine marge de manœuvre qui leur a permis de composer avec ces contraintes pour tenter de s'approprier une position identitaire autonome dans la rue, puis hors de la rue. C'est pourquoi il me semble essentiel de mettre en lumière la recherche de sens qui s'est jouée dans leur rapport à la rue à partir du point de vue des jeunes qui s'en sont sortis, parce qu'elle me semble être étroitement liée à la recherche de sens qui se joue lors de la sortie de la rue.

L'auteure affirme que ces jeunes partent dans la rue pour échapper à une *menace d'inexistence* à laquelle ils étaient confrontés dans leur milieu familial. (Columbo, 2015, p. 113). Ainsi, ils répètent des formes de négations de soi par des comportements autodestructeurs tels que la consommation de drogue, la prostitution, des *overdoses* répétées, des expériences de violence, etc. Plus ils restent dans la rue, plus grande est la rupture sociale; le risque d'y mourir augmente d'autant.

C'est dans un ultime effort d'affirmation de soi que la plupart de ces jeunes quittent la rue, comme ils avaient quitté leur famille, en tentant de se tailler une place sociale et de se rebâtir une vie en dehors de la rue. Cependant, il ne faut pas oublier que ce n'est pas tout de sortir de la rue, encore faut-il pouvoir se construire une autre vie, une nouvelle place dans la société, ce qui implique une transformation identitaire et un repositionnement des processus d'appartenance. En effet, c'est plus facile de quitter la rue que de quitter la culture de la rue. En ce qui me concerne, il a été beaucoup plus facile de « sortir la fille de la rue que de sortir la rue de la fille ». J'avais intégré avec force que mon existence n'avait aucune valeur. Alors, même en tentant de faire autrement pour me sauver la vie en sortant de la rue, la représentation de ma valeur demeurait inchangée. D'ailleurs, selon Columbo (2015, p. 114-115), la pierre angulaire d'une sortie de rue réussie ne réside pas dans l'apprentissage de faire autrement mais plutôt de s'investir dans des contextes de reconnaissance positive :

La sortie de rue de ces jeunes est caractérisée par l'appropriation de contextes de reconnaissance positive qui leur donne la possibilité d'affirmer leur existence plutôt que de poursuivre une vie de rue de plus en plus dominée par la destruction de soi. Toutefois, la tendance à la négation de soi demeure très présente dans leur processus de sortie de

rue. C'est pourquoi, bien qu'ils soient tous sortis de la rue, ils restent pour la plupart fragiles au niveau identitaire et éprouvent des difficultés plus ou moins importantes à développer une autonomie sociale.

En 1998, j'ai failli mourir. J'ai reçu un choc qui, comme un réveil, m'a sortie de la rue. Je me suis alors lancée dans plusieurs projets visant tous à m'intégrer d'une manière ou d'une autre à de nouvelles formes de socialisation autres que la rue, mais ce fut un désastre. J'avais 23 ans, je ne savais pas comment vivre et je ne connaissais rien des relations humaines ni des codes de la vie en société. Chaque tentative d'investir un milieu donné s'est soldée par un échec. Ce qui ne faisait que confirmer mon sentiment profond d'être une malheureuse victime de la société dite « normale », qui ne me comprenait pas. Je me sentais chez nous dans la rue, parmi mes semblables. Dès que je n'étais plus dans la rue, je perdais tout sentiment de sécurité. Le monde de la rue me manquait énormément même si je savais qu'y retourner équivalait à signer mon arrêt de mort.

Il devenait important pour moi de revisiter mon expérience avec plus de rigueur et, à partir de ma trajectoire singulière, à savoir, en premier lieu, prendre la rue et en sortir par la suite, tenter de mieux comprendre les enjeux sociaux, familiaux et scolaires qui peuvent amener des jeunes à choisir la rue plutôt que leurs foyers familiaux. Je souhaitais également interroger mon expérience pour mieux documenter le fait que les opportunités de retour aux études, d'insertion professionnelle et les autres formes d'inclusion sociale sont certainement nécessaires, mais bien loin d'être suffisantes. En effet, pour permettre aux gens qui sortent d'expérience de rupture sociale de se construire de manière satisfaisante sur les plans identitaire et relationnel, il importe de dépasser les seules considérations externes pour s'intéresser aux rapports que ces jeunes entretiennent avec eux-mêmes, les autres, la vie et le monde.

1.3 INVESTIR SUR LA MUTATION IDENTITAIRE DANS UNE VISÉE DE TRANSFORMATION PROFESSIONNELLE

*Le développement professionnel ne peut se faire
sans la transformation personnelle*

Jean Marc Pilon

Suite à mes multiples échecs de socialisation, je me suis inscrite à l'université. En retournant aux études, j'ai réalisé que ma destruction physique des dernières années n'avait pas affecté mes capacités cognitives. J'ai commencé à étudier et à obtenir de bonnes notes. Je me suis découverte intelligente, capable d'effort, de discipline et de travail bien fait. C'est avec joie que je me suis engagée à mieux exploiter mes capacités intellectuelles. Dans mon processus universitaire, j'ai commencé à comprendre des théories qui expliquaient certains de mes dysfonctionnements, me donnaient des outils pour mieux me comprendre et l'impression de pouvoir récupérer du pouvoir sur ma vie. La facilité avec laquelle je réussissais à l'université rehaussait mon estime de moi et représentait une réelle forme de reconnaissance. J'éprouvais un sentiment d'efficacité et de cohérence qui validait la poursuite de mon objectif professionnel. J'ai donc continué dans ce sens.

Cela fait maintenant 18 ans que je développe mes capacités de compréhension, d'analyse, d'appropriation des concepts. Ma tête et mes capacités mentales ne m'ont pas fait défaut jusqu'à maintenant. J'ai toujours senti que je comprenais ce qu'on m'enseignait et que je reprenais possession de mes moyens. J'essayais de tout connaître et de tout comprendre. Malgré mon indéniable réussite universitaire, que ce soit au certificat, au baccalauréat ou à la maîtrise, je suis restée marquée par la croyance que je demeurais « l'ex-junkie », cette imposture parmi les « vrais » savants. Je ne me reconnaissais aucune valeur, je ne me voyais même pas, je me disais en fait que c'était mes capacités intellectuelles qui réussissaient et pas moi. On voit combien je pouvais me sentir dissociée, séparée de mon corps et de mon intelligence.

J'étais vraiment impressionnée de constater que malgré ma réussite universitaire et mon insertion professionnelle, je continuais de manquer de confiance en moi, de me sentir comme une imposture, incertaine de ma valeur et de ma juste place parmi les autres. Pourtant, tout ce que je

lisais dans la littérature scientifique sur les trajectoires de sortie de la rue affirmait que la réinsertion sociale et professionnelle constituait une voie royale de construction d'une reconnaissance positive.

Ainsi, bien que je réussisse à me trouver des emplois dans mon domaine, je constatais que sur le marché du travail, cette dévalorisation continuait de me poursuivre dans tous mes milieux de travail. Je dis bien « tous » puisqu'en faisant le bilan de mon parcours professionnel, j'ai constaté que je changeais d'emploi au moins tous les six mois. J'étais très instable. Des problèmes relationnels et des dynamiques de lutte de pouvoir finissaient souvent par venir à bout de mon endurance.

La question des luttes de pouvoir qui m'intéressait tant au début de mon processus de formation et de recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales constituait un problème majeur et un vrai défi dans ma vie professionnelle et personnelle. Je voyais bien que je me trouvais souvent au cœur de dynamiques de lutte de pouvoir, mais je n'en connaissais pas les sources, je n'en comprenais pas les tenants et les aboutissants et, surtout, je ne me sentais pas du tout responsable de ce que je vivais, ni outillée pour renverser la vapeur.

Comme dans mon expérience de rue, je me sentais et me croyais encore victime d'injustices, de traitements défavorables et d'incompréhensions. J'avais vraiment le sentiment de mieux comprendre mon travail, d'être plus soucieuse des intérêts des usagers que ceux qui dirigeaient les organismes où je travaillais. Le problème, c'est que cette dynamique, comme je l'observais, se répétait dans chacun des milieux de travail où je me retrouvais. Je devais m'y pencher. Voici un exemple tiré de ma pratique professionnelle :

Je me souviens, c'était le jour de ma fête, le 1^{er} juin. Mon patron et moi avons décidé de nous rencontrer afin de vider la question de ce qu'il attendait de moi dans le contexte de mon travail de rue. À l'issue de cette conversation, j'avais l'impression que consentir à ses demandes serait une manière de ne plus répondre aux besoins des jeunes que nous étions censés accompagner. Il insiste en me disant que je dois comprendre les contraintes avec lesquelles il doit composer compte tenu des conditions financières de l'organisme. Il me dit que je devrais faire comme mon autre collègue. Je bous de rage, car j'ai souvent le sentiment que ce collègue ne fait pas grand-chose, il flâne dans les organismes où les jeunes reçoivent déjà des services, alors que moi, je me rends dans les villages pour leur

offrir les ressources auxquelles ils n'ont pas accès car ils sont très éloignés géographiquement. Je tente de lui exprimer calmement comment je vois notre mission, le sens de notre travail ainsi que le rôle social qui nous est confié.

Je lui rappelle que nous sommes là pour tenter de toucher le plus de jeunes possibles en situation de précarité et de rupture sociale en vue de créer un pont entre eux et les organismes pouvant répondre à différents besoins. Il me répond qu'il entend mon propos, mais ne peut pas accepter que je fasse autant de route. Je le regarde et lui dis que je ne suis pas en mesure de travailler ainsi, je ne peux pas accepter de laisser pour compte les plus vulnérables sur notre territoire, pour moi, ce travail est indispensable afin d'offrir une présence à ceux qui n'ont personne et je ne peux pas me résoudre à les abandonner. Nous n'avons pas réussi à nous entendre et nous avons convenu que je quitterai mon poste et que cette discussion était mon avis de démission. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2009, p.54)

Mon premier élan pour m'engager dans cette recherche consistait à dire que si je comprenais mieux comment se construisent les dynamiques de pouvoir, je pourrais mieux aider mes collègues, mes patrons, bref tous ces « autres » qui semblaient avoir des difficultés dont j'étais victime. J'étais bien loin de percevoir comment je pouvais participer à la construction de ces dynamiques dans lesquelles je ne cessais de me retrouver.

Mon identité fragile ne me permettait pas de me remettre en question. Je gardais tout à une distance sécuritaire de mon gouffre intérieur. Ainsi, en me tenant loin de mes vulnérabilités, je m'éloignais aussi de l'empathie et de l'éthique relationnelle. Je ne pouvais pas offrir une présence réconfortante à l'autre si j'étais incapable de me l'offrir à moi-même, je ne pouvais pas me laisser toucher par la singularité de l'autre devant moi, alors que j'étais si loin de la capacité de rester présente à moi et au monde.

Au fur et à mesure que j'avançais dans ma démarche de formation et de recherche, je réalisais que la difficile présence à soi dans une démarche d'accompagnement psychosocial avait un impact négatif sur le processus d'accompagnement lui-même. En effet, si je suis coupée de moi, de mes affects, si je suis plongée dans un chaos vertigineux, le bruit qui m'habite finit par se répercuter dans les systèmes que j'accompagne et dans les lieux et les liens où je m'investis. Par ailleurs, je faisais l'hypothèse, pour orienter ma recherche, que le processus immanent de formation identitaire pourrait permettre l'émergence d'une éthique professionnelle composée

d'abord d'une qualité de présence à soi proportionnellement égale à la qualité de présence à l'autre. Ce qui implique également que, lorsque la personne est capable de puiser sa valeur propre dans son expérience intime, elle peut mieux prendre sa place dans son milieu de travail, se sentir compétente et recevoir les critiques sans pour autant en perdre sa valeur et tous ses appuis.

1.4 PROBLÈME DE RECHERCHE

Mais qu'est-ce que mon histoire de rue peut bien avoir d'intelligent à dire, à apporter à la connaissance sur les pratiques psychosociales ? Qu'est-ce que moi, « l'ex-junkie », peux bien avoir à dire qui permettrait de comprendre le phénomène des jeunes de la rue? En quoi ce que j'ai à dire peut-il être important, pertinent et riche d'enseignement pour penser l'expérience d'itinérance chez les jeunes et mieux intervenir dans ce contexte? Cette recherche est née de ces questionnements. Comment pourrais-je transformer le rapport dévalorisant que j'entretiens avec moi-même? La transformation de ce rapport peut-elle avoir un réel impact sur mon rapport aux autres, à ma vie et au monde?

Mon parcours de chercheuse m'a permis d'initier un processus immanent de construction identitaire en utilisant des pratiques de relation à soi et à sa vie avec des méthodes d'inspiration phénoménologique. Comme aimaient le dire nos formateurs, je suis la seule à pouvoir rendre compte de la richesse et de la complexité de mon expérience. Je me suis ainsi engagée dans une recherche phénoménologique existentielle en me positionnant radicalement à la première personne. C'est-à-dire que je revendique le recours à ma subjectivité pour traiter de ma compréhension singulière de mon expérience.

Cette recherche m'invite ici à reconsidérer les différentes formes de traumatismes subis et perpétués dans ma vie, ainsi que leurs conséquences sur mon rapport déficient à moi-même et aux autres.

En posant mon regard sur cette absence de relation à moi-même, j'ai cerné le territoire de ma souffrance envahissante, mon besoin de fuir cette souffrance par une multitude de pratiques

d'éloignement de soi. Je comptais donc sur mon processus de recherche et de formation pour trouver une voie de retour à moi, renouveler mon rapport au monde, m'actualiser et m'émanciper du poids de mon histoire ainsi que de ses conséquences sur ma vie personnelle, relationnelle et professionnelle.

1.5 QUESTION DE RECHERCHE

En quoi et comment l'engagement dans une démarche de recherche-formation m'a permis de transformer une dynamique de victimisation héritée d'une longue histoire de maltraitance en un processus d'actualisation et de renouvellement du rapport au monde?

1.6 OBJECTIFS

- **Extraire** de mon histoire de vie les indices d'un chemin de construction d'une identité et d'une dynamique relationnelle victimisante.
- **Définir**, à partir de mon récit de formation, les pierres de gués qui ont balisé et consolidé mon processus d'actualisation et de renouvellement de mon rapport au monde.
- **Comprendre** les impacts de mon processus de transformation identitaire sur le renouvellement de mes pratiques relationnelles et professionnelles.
- **Explorer**, à travers mon chemin de transformation, les conditions susceptibles d'enrichir les pratiques d'accompagnement en contexte de précarité et de rupture sociale.

CHAPITRE II
DE LA VICTIMISATION À L'ACTUALISATION :
UN CHEMIN DE RENOUVELLEMENT
PARCOURS DE TRANSFORMATION D'UNE PRATICIENNE-CHERCHEURE
UNIVERS CONCEPTUEL

Le présent chapitre a comme visée de présenter le sens que prennent les différents concepts clés qui balisent le territoire de cette recherche. Il ne s'agit pas d'un cadre théorique à proprement parler, mais plutôt d'une exploration du champ de recherche dans lequel s'inscrit ma démarche. La revue de la littérature des univers conceptuels se rapportant à mon objet de recherche m'a permis d'entrer en dialogue avec différents auteurs qui ont enrichi ma réflexion, mieux axer mes questions et orienter mes pas.

2.1 LA VICTIMISATION

2.1.1 À l'origine d'une identité victimaire : la violence intrafamiliale

Wo! Wo! Wo! Dédé, Dédé, Dédé, Dédé!
Dis-moi comment tu fais pour endurer tout ça!
Dis-moi qu'est-ce que j'peux faire pour te venir en aide!
Chasser les démons qui rentrent dans ta tête, hé!

Les Colocs

La violence intrafamiliale est un phénomène complexe qui ne représente que la pointe de l'iceberg. Elle n'émerge que dans des contextes de grandes souffrances qui sévissent dans les systèmes familiaux et les environnements où ils s'inscrivent. Je n'aborderai pas ici la question de la violence intrafamiliale de manière exhaustive. Une attention particulière sera portée à la maltraitance envers les enfants.

Au Québec comme ailleurs, la maltraitance faite aux enfants existe depuis toujours. Elle a longtemps été culturellement tolérée, voire normalisée. C'est seulement à partir de 1973 que de nombreux experts se sont penchés sur cette question qui devenait de plus en plus un problème de santé publique. En 1975, la Charte québécoise des droits et libertés de la personne reconnaît les enfants comme ayant des droits fondamentaux qui doivent être respectés. Par la suite, en 1979, la Loi sur la protection de la jeunesse sanctionne explicitement tout mauvais traitement infligé à un enfant. L'article 38 de la même Loi qui a été révisée en 2006, détermine que l'intervention de l'État est nécessaire lorsque la sécurité de l'enfant est compromise soit par :

[...] l'abandon [...], l'omission de procurer les soins physiques nécessaires [...], les mauvais traitements psychologiques (lorsque l'enfant subit de façon grave ou continue des comportements tels que l'indifférence, le dénigrement, le rejet affectif, l'isolement et les menaces), l'abus sexuel (lorsque l'enfant subit ou risque des gestes à caractère sexuel avec ou sans contacts physiques) et l'abus physique (lorsque l'enfant subit des sévices corporels ou est soumis à des méthodes éducatives déraisonnables)

Clément, Chamberland et Trocmé (2009) expliquent qu'en 2002, le gouvernement a réuni des chercheurs (Tourigny et *al.*) afin de réaliser une étude sur l'incidence et les caractéristiques de situations d'abus, de négligence, d'abandon et de troubles graves du comportement. Ils retiennent cinq problématiques principales, à savoir : l'abus physique, y compris les méthodes éducatives excessives; l'abus sexuel, incluant les caresses aux parties génitales; la négligence, le défaut de superviser l'enfant entraînant un préjudice physique, sexuel ou des comportements socialement inadaptés; l'abandon suite à un placement ou le refus d'assurer la garde de l'enfant; les mauvais traitements psychologiques, y compris les comportements stimulant la peur de l'enfant, le rejet, le dénigrement, l'indifférence affective ou la non-approbation (reconnaissance négative de l'enfant). En 2002, les auteurs définissent un en ces termes :

Un continuum de gravité est identifié. Les comportements allant de sévères (frapper un enfant avec un objet dur) [...] à des comportements considérés comme plus « mineurs » tels que l'agression psychologique (crier ou hurler après l'enfant, sacrer ou jurer après l'enfant). (Clément, Chamberland et Trocmé, 2009, p. 33)

Il est difficile de comprendre les motivations des adultes maltraitants puisque celles-ci sont ancrées profondément dans leur système de croyances. Par conséquent, « ils peuvent abuser parce

que dans leur système de croyances, l'abus n'est pas un abus, mais un acte justifiable et/ou nécessaire » précise Barudy (1992, p. 2). Le symptôme du dysfonctionnement de l'adulte se traduit par la prise de pouvoir de celui-ci sur l'enfant impliquant des gestes de violence. Il n'est pas étonnant que dans un tel contexte, la construction identitaire des enfants penche vers la victimisation.

2.1.2 La dynamique de victimisation

Il faut une très grande maturité pour être capable d'être parent car cela implique d'être conscient que ce n'est pas une situation de pouvoir mais une situation de devoir, et qu'on n'a aucun droit à attendre en échange

Françoise Dolto

La dynamique de victimisation de l'enfant est un phénomène complexe dont les multiples ramifications s'étendent dans les sphères appartenant à la famille ainsi qu'à l'environnement dans lequel celle-ci évolue. La victimisation s'enracine dans la maltraitance qui, elle, apparaît lorsque l'objectif du système familial n'est plus le déploiement de chacun de ses membres, mais la survie d'une partie d'entre eux, quelles qu'en soient les conséquences. Ainsi, les plus petits du système se voient privés des apports nécessaires à leur survie et c'est ainsi qu'apparaît la chosification des enfants.

La chosification des enfants commence lorsque les fonctions de père et de mère deviennent « secondaires » par rapport à d'autres fonctions qui sont considérées comme étant plus « urgentes ».

Barudy (1992) explique que la chosification a comme fonction de régler des conflits historiques ou des conflits relationnels dans la famille. Le risque pour l'enfant de demeurer dans le rôle de bouc émissaire est d'autant plus grand si le tissu social de la famille est faible.

La chosification des enfants peut se produire dans deux contextes familiaux distincts. Elle peut être l'expression d'une crise dans le cycle vital d'une famille ou correspondre à une expérience organisatrice de la phénoménologie de la famille, surtout dans le cas de familles

« transgénérationnellement perturbées », comme le dirait Barudy (1992). S'il s'agit d'une crise temporaire, les parents ont, dans le passé, répondu aux besoins des enfants. Toutefois, suite à un évènement (crise) générateur de stress et demandant une adaptation (mariage, naissance, décès, perte d'emploi, etc.), le système familial tente de s'adapter à la nouvelle réalité. Il arrive que le stress soit trop grand et que la famille se retrouve en situation de vulnérabilité occasionnée par les difficultés d'adaptation à l'adversité. Les parents de cette catégorie reconnaissent leur violence et demandent de l'aide, ils encouragent les enfants à s'exprimer et à refuser la maltraitance. « Les parents de cette catégorie n'ont pas perdu leur dignité et peuvent faire la différence entre leur comportement au moment de la crise et en temps ordinaire » (Barudy, 1992, p. 7).

Malheureusement, il existe des familles dans lesquelles la culture de maltraitance est devenue une norme. Il s'agit de familles touchées de manière transgénérationnelle par différentes formes d'abus envers les enfants et une violence chronique entre adultes. La maltraitance devient, dans ce cas, une façon de transiger avec leurs propres tragédies historiques nourries par les systèmes de croyances de nos sociétés.

2.1.2.1 Les carences de la structure familiale

Quant aux enfants, ils doivent être enseignés à n'avoir aucun devoir vis-à-vis de leurs parents que celui de les assister dans leur vieillesse impuissante comme les parents assistent leurs enfants dans leur jeunesse impuissante

Françoise Dolto

Toujours selon Barudy (1992), une famille est considérée comme saine lorsque son fonctionnement, ses objectifs et son système de croyances permettent d'assurer l'intégrité et le développement de chacun de ses membres. Pour y arriver, la structure familiale doit pourvoir aux besoins matériels, psychologiques, physiologiques et sociaux de chacun de ses membres. Les fonctions et responsabilités de chacun sont définies clairement, ce qui assure de la sécurité de l'ensemble des membres de la famille.

Dans les familles dysfonctionnelles, on observe que les normes, les limites et les responsabilités ne sont pas clairement établies ou sont simplement ignorées. Dans un contexte de confusion des rôles et des responsabilités, il pourrait arriver qu'un enfant prenne sur lui de répondre aux besoins de ses parents ou de réagir par des comportements troublants afin d'obtenir une réponse claire au niveau des rôles.

2.1.2.2 Les carences sur le plan de la fonction maternelle

*Une mère, Ça fait ce que ça peut,
ça ne peut pas tout faire, mais ça fait de son mieux.
Une mère, Ça calme des chamailles
Ça peigne d'autres cheveux que sa propre broussaille*

Lynda Lemay

Dans des familles où la fonction maternelle est en difficulté, il arrive souvent que l'un des deux parents porte un besoin d'amour et de reconnaissance tel, qu'il attend que ses enfants comblent son insatiable vide intérieur. Il faut préciser ici que c'est presque toujours inconscient chez le parent en question. En effet, le parent souhaite offrir à ses enfants tout ce qu'il n'a malheureusement pas reçu lui-même et ainsi leur éviter les souffrances qu'il a dû traverser.

Ici, malgré ses bonnes intentions, l'adulte s'attend tout de même à ce que l'enfant lui offre le respect, l'approbation, la gratification et la disponibilité qu'il n'a pas reçus durant sa propre enfance. C'est ainsi que l'enfant risque d'être chosifié par le parent en tant qu'objet de réparation ainsi que Barudy (1992, p. 9) nous l'explique :

Le fait que les parents veulent réparer, à travers l'enfant, leur propre tragédie historique, peut nous expliquer que parfois, la maltraitance ne se répète pas dans la génération suivante avec la même intensité dramatique. [Malgré tout], il y a dans la situation décrite, le danger de trouble grave au niveau du processus de différenciation de l'enfant avec le risque d'une appropriation par l'adulte du corps de l'enfant comme source de tendresse, d'affirmation de soi, entraînant la possibilité d'une relation incestueuse.

Que la violence provienne du père ou de la mère, elle est toujours le résultat de l'absence de protection de la mère. Cette absence se traduit par des failles identitaires qui maintiennent l'enfant dans une posture d'attente toujours insatisfaite de réponse à ses besoins, ce qui le rend

vulnérable. Lorsque les besoins affectifs de l'enfant ne sont pas satisfaits par la mère, il y a un passage de relais au père. Cependant, ce passage se fait dans une quête affective non satisfaite par la mère, ce qui vulnérabilise le système familial, car cela peut mener « à une situation incestueuse dans une confusion des langues entre tendresse et passion où l'enfant se perd » (Montreuil et al, 1996, p. 45).

2.1.2.3 Les carences sur le plan de la fonction paternelle

*Dans mon jardin secret les mauvaises fleurs ont toutes fané,
Le temps va, tout s'en va, pas l'amour que j'ai pour toi,
Papa, juste un mot j'irai là-bas, Là-bas, pour toi,
Papa, le temps va, tout s'en va, pas l'amour que j'ai pour toi*

La Fouine

L'intégration de modèles parentaux abusifs crée des dysfonctionnements sociaux chez les enfants qui ont grandi dans des familles maltraitantes, entre autres l'incapacité à poser clairement leurs propres limites et à reconnaître celles d'autrui. Ils développent ainsi des stratégies qui occasionnent des difficultés dans des relations impliquant une forme d'autorité. Ils réagiront soit par la faiblesse et l'indécision ou par l'autoritarisme et la rigidité. C'est ainsi que se dessine le cycle transgénérationnel puisque l'enfant, pour ne pas perdre l'amour et menacer sa propre sécurité, supporte longtemps de telles dynamiques. Il arrivera un moment où l'enfant ressentira de l'injustice, de la colère et un désir de vengeance. C'est alors, dans le but de défendre son intégrité, que l'enfant développera des comportements agressifs ou du désengagement tant au niveau scolaire que social. Les parents vivront ces symptômes comme des agressions dirigées contre eux, car ils ne voient plus devant eux un enfant fragile et vulnérable, mais un rival. Ils ne peuvent donc plus le chosifier, car il ne constitue plus la partie faible du système. Il devient possible ici de voir s'enclencher une escalade de violence. Dans les familles qui n'ont pas eu de modèle sain d'autorité auquel se référer, les enfants n'arrivent pas à intégrer les lois et les normes sociales. Ainsi, une fois que les jeunes garçons deviennent des pères à leur tour, ils reproduisent le même modèle, ce qui fait perdurer l'absence de repères clairs, de limites et augmente le risque d'abus sexuels et de familles incestueuses.

2.1.2.4 L'inceste

*Sans permission tu l'as brisé pis t'as gâché sa vie
t'as faite quequ chose qui se faisait pas quand elle te coyait son ami
en dedans d'elle, elle fait fait plus confiance à personne
depuis ce jour là elle se referme dans son aquarium*

Sir Pathetik

L'inceste est l'un des risques encourus par les enfants grandissant dans des familles maltraitantes. D'après Barudy (1992, p. 9), dans une famille maltraitante, il y a une menace réelle d'appropriation du corps de l'enfant par un adulte de son entourage. Montreuil *et al* (2000, p. 43), pour leur part, ajoutent que lorsque la mère fonctionne sur un mode dépressif et qu'elle confie aux enfants « des responsabilités maternelles importantes inadaptées à leur niveau de développement (tâches ménagères, prise en charge des enfants plus jeunes, le risque augmente vertigineusement ».

« La situation d'abus sexuel déclenche chez l'enfant un processus d'excitation que les mécanismes de défense encore immatures ne peuvent endiguer » (Montreuil *et al*, 2000, p. 45). L'enfant est ainsi confronté à un contexte dont il ne peut se protéger; le manque de protection de la mère induit chez l'enfant un sentiment d'abandon.

2.1.3 La construction identitaire

*Il doit être commun et hors du commun, semblable et différent
affilié et désaffilié ordinaire et extraordinaire*

Vincent De Gaulejac

Il est reconnu que l'identité se définit par la façon dont une personne se perçoit et est perçue par les autres. L'identité d'une personne se construit entre l'enfance et l'âge adulte par des processus de socialisation. Cette construction s'opère dans les contextes familiaux, scolaires ou sociaux dans lesquels évolue l'enfant et à travers lesquels il affirmera en quoi il ressemble à ses congénères ou se différencie du reste de ses groupes d'appartenance. Colombo (2015, p. 39)

précise que « cette perception est à la fois basée sur des fondations stables et sans cesse recomposées, qui lui permet d'organiser son rapport au monde ». Autrement dit, l'identité est un Moi qui cherche à déployer son unicité, mais qui dépend de la reconnaissance des « autres » significatifs ou généralisés pour se construire, car « cette reconnaissance joue le rôle de stabilisateur de l'image de soi dans le processus de construction identitaire » (Colombo, 2015, p. 38).

Il fut un temps où les normes sociales étaient dominantes. La voie qu'il nous fallait prendre était déterminée selon des critères préétablis et reconnus. Aujourd'hui, nous évoluons dans un contexte social vaste et il devient de plus en plus difficile pour les jeunes de trouver des repères, de saisir les codes sociaux qui organisent le vivre ensemble, etc. Greissler (2007, p. 10) précise avec justesse que

La quête de Soi dans notre société postmoderne amène les jeunes à essayer des rôles et des identités, comme beaucoup d'autres éléments de la vie sociale, de sorte qu'ils bricolent, mais ne s'enferment pas dans une voie sociale déterminée pour autant, l'identité et la socialisation se heurtent aussi aux enjeux normatifs.

Les enfants victimes de maltraitance développent une image d'eux-mêmes gravement insuffisante, qui impacte négativement le processus de construction identitaire. Dans les familles maltraitantes, l'enfant qui vit de la reconnaissance négative dans son environnement a besoin pour se construire de d'identifier d'autres groupes d'appartenance afin de recevoir une reconnaissance positive. Ainsi, la rue peut devenir une option satisfaisante pour des jeunes qui n'ont pas trouvé mieux ailleurs car, comme le précise Greissler (2007, p. 22) si justement :

[...], pour se construire, se réaliser et s'affirmer, certains choisissent la rue en tant qu'espace transitionnel dans lequel se joue le processus d'attachement et de détachement symbolique de l'enfant à la mère. Ainsi, le jeune réussit-il à faire une distinction entre les autres et lui-même. C'est à la fois une relation et une utilisation de la rue à des fins identitaires

C'est en refusant la négation de son existence par des parents maltraitants, en se distanciant que le jeune se recompose une identité marginalisée et investit des liens d'attachement dans la rue. En effet, l'identité se construit sur l'oscillation entre les attentes de l'environnement et les

désirs propres du jeune. Ainsi, le refus de la négation de son existence propre se fera au profit de la liberté féroce de s'engager librement dans des manières de vivre particulières qui reconfigurent et renforcent sa nouvelle identité.

La rue devient ainsi un espace de socialisation marginalisée, basée sur :

La recherche de sensation de soi, à travers son corps, par la douleur et la peur. En d'autres termes, l'individu souhaite se sentir vivre, en traitant avec la mort, par l'expérience de l'extrême, du dépassement de soi, de l'oubli de soi et de l'extase (LeBreton (1991) cité par Greissler (2007, p. 24)).

Cette expérience donne le sentiment intense d'exister par opposition à la négation subie dans la famille maltraitante. C'est donc à la recherche d'un sentiment d'accomplissement personnel et de reconnaissance sociale que le jeune choisit la rue afin de se construire identitairement.

2.1.4 La vulnérabilité psychosociale

La folie est salutaire pour cela, qu'on devient peut-être moins exclusif
Vincent Van Gogh

La vulnérabilité peut se définir comme un état de moindre résistance aux agressions, nous explique Anaut (2002). Ainsi, la vulnérabilité psychosociale désigne-t-elle la fragilité d'une personne en relation avec son environnement.

Plus précisément, il s'agit d'une désorganisation émotionnelle devant une situation traumatique ou une accumulation de situations traumatiques. Il y a vulnérabilité psychosociale lorsque les mécanismes de défense habituels de la personne ne suffisent plus à la protéger. Celle-ci souffre alors des séquelles des maltraitements vécus pendant l'enfance et devient de plus en plus à risque de reproduire son trauma.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, face à la maltraitance du milieu familial, certains jeunes préfèrent la rue. Même si un tel contexte demeure marginal, il permet aux jeunes

de s'affranchir, de « s'expérimenter » et d'établir des relations significantes. Malgré l'envie de se sortir des contextes de violence rencontrés en famille, l'affranchissement est menacé par l'intériorisation de la victimisation et par des conduites autodestructrices que le jeune reproduit et qui menacent sa sécurité.

2.1.4.1 La rupture sociale

De deux choses l'une, ou le puits était vraiment bien profond, ou elle tombait bien doucement ; car elle eut tout le loisir, dans sa chute, de regarder autour d'elle et de se demander avec étonnement ce qu'elle allait devenir

Lewis Carroll, Alice au pays des merveilles

L'expérience de maltraitance vécue dans l'enfance et la victimisation qui en découle laissent des traces dans l'identité, mais aussi dans le comportement des enfants. Certaines de ces conséquences perdurent jusqu'à l'âge adulte. Il faut préciser ici que dans certaines familles et dans certains contextes, les enfants ne souffrent pas uniquement d'une seule forme de violence. La violence subie peut être multiple. Dans de tels cas, Radford *et al* (2014) parlent de la polyvictimisation subie durant l'enfance, qui produit des effets cumulatifs sur la santé mentale des enfants. Pour ces derniers, ayant été exposés à la violence intrafamiliale et dans leur environnement – ce qui englobe la victimisation par les pairs – le risque de s'engager dans des conduites autodestructrices devient bien plus alarmant.

Montreuil *et al* (1996) précisent que ces conduites s'observent par un mode de vie autopréjudiciable : délinquance, abus d'alcool ou de drogue, conduites parasuicidaires, automutilations. Les jeunes, dans la rue, de par leur socialisation dans une dimension de rupture avec la société et compte tenu des conséquences dévastatrices de cette expérience sont exposés à des risques multiples tant sur le plan physique que psychoaffectif. Il s'agit d'un choix affirmé de rupture avec la société et ses normes. Ce choix donne une direction dans l'imaginaire des jeunes de la rue ainsi qu'un sentiment d'autodétermination et du sens à leur vie.

Plus ils affrontent d'épreuves, plus ils se sentent renforcés dans leur sentiment de toute-puissance. Ils veulent ainsi prouver à la société qu'ils ont le droit d'exister. Malheureusement, ils finissent parfois par se replier sur eux-mêmes, pris au piège de conduites parasuicidaires, entre autres conduites sexuelles à risques ou encore consommation de quantités dangereuses d'alcool ou de drogues injectables.

Radford et *al* (2014) précisent que la maltraitance subie dans l'enfance, une fois intériorisée, engage les jeunes dans des comportements périlleux et les replace dans des situations comportant un risque élevé de victimisation. Par exemple, pour les jeunes filles qui vivent dans la rue et qui deviennent toxicomanes, la prostitution constitue le moyen privilégié de soutenir leur dépendance. Bertrand et Nadeau (2006, p. 84) expliquent que ces femmes

[...] vivent des niveaux alarmants de violence physique et émotionnelle et que la consommation de drogues serait utilisée comme un mécanisme d'adaptation pour gérer les risques et difficultés associés à la prostitution de rue. Des antécédents d'abus sexuel peuvent également jouer un rôle déterminant dans l'initiation à la prostitution.

Ainsi, la rupture sociale devient un mode de vie caractérisé par de multiples formes de risques menaçant la vie, même pour les personnes vivant dans ces conditions. Rappelons-nous que le choix de rupture initial reposait sur la nécessité de survivre à un milieu familial représentant un risque pour l'intégrité psychoaffective et physique.

La vie des personnes en rupture sociale est une longue suite de violences auto-infligées et infligées par un environnement menaçant, souvent depuis l'enfance. Ainsi, la rue, qui était au départ un refuge, devient-elle une autre menace dont ces jeunes auront une fois de plus besoin de s'extirper.

Bertrand et Nadeau (2006), à l'instar de Colombo (2015), soulignent que la décision de sortir de la rue est de loin insuffisante pour y arriver. Certaines conditions doivent être réunies pour soutenir la trajectoire de sortie de rue. De plus, ces conditions sont toutes de nature relationnelle et exigent :

- la reconnaissance affective de tuteurs de résilience,

- la reconnaissance sociale d'un nouveau milieu significatif pour la personne, qui offre à celle-ci l'opportunité de se repositionner identitairement,
- la reconnaissance juridique qui considère la personne comme citoyen à part entière.

Ces trois formes de reconnaissance sont indispensables en ce qu'elles viennent nourrir la part résiliente intrinsèque de la personne, favorisant ainsi sa trajectoire vers une réinsertion sociale. D'après Colombo (2015, p. 26), la « reconnaissance est une relation à l'autre qui est étroitement associée à la construction identitaire ». Il faut savoir cependant que cette relation à l'autre n'est pas simplement donnée. En effet, comme le précise Lussier *et al.* (2002, p. 101), « la fuite de milieux nocifs ne débouche pas sur un véritable affranchissement, mais donne plutôt lieu à une quête obsédante des liens qui ont fait défaut et qui sont recherchés tout autant que redoutés ». C'est justement parce que la blessure première est relationnelle que créer des liens va constituer un véritable défi.

2.1.4.2 La réinsertion sociale

*L'individu doit donc se couler dans des moules de socialisation conformes
tout en affirmant une singularité irréductibles*

Kaufmann

Le principe de réinsertion sociale renvoie directement au concept de rupture sociale puisque pour se réinsérer, il nous faut d'abord avoir rompu de l'ordre normatif de la culture dans laquelle l'on s'inscrit. Par définition, la réinsertion sociale décrit le passage de la rupture à l'intégration dans la culture normative de l'environnement dans lequel la personne évolue.

Comme nous l'avons mentionné précédemment avec Colombo (2008), les trajectoires de sortie de rue des jeunes de Montréal sont fondées sur la reconnaissance sociale, affective et juridique du jeune en processus de réinsertion par l'environnement convoité. Ce besoin de reconnaissance est souvent saboté par des comportements inadéquats du jeune qui est aux prises avec la nécessité de s'adapter aux normes de son nouveau milieu alors qu'il n'a jamais eu l'opportunité d'expérimenter d'autres manières d'entrer en relation. Le processus de réinsertion

sociale implique que la personne évolue dans différentes dynamiques relationnelles où la responsabilité de sa capacité d'adaptation lui revient entièrement. D'après Otero (2005, p. 83) :

L'individu contemporain est amené à se concevoir de plus en plus comme un être responsable et d'initiative dont le sort social dépend essentiellement de sa capacité individuelle d'adaptation aux « environnements sociaux » où il évolue (famille, travail, école, etc.). Toutefois, l'exigence d'adaptation s'avère une tâche d'autant plus éprouvante que les « modes d'emploi » sociaux (comment s'y prendre pour s'adapter aux exigences sociales changeantes) sont aussi davantage « à la charge » des individus.

L'insertion sociale vise alors l'acquisition de compétences et de responsabilités caractérisant le statut d'adulte (Vincens, 1997). Ce processus inclut la sortie du système éducatif et l'obtention du diplôme, les études professionnelles, le premier emploi stable et, finalement, la prise de conscience des étapes de carrière.

La réussite du processus de réinsertion sociale exige de s'adapter aux normes et aux codes sociaux qui sont de mise dans les différentes cultures à l'intérieur desquelles les personnes évoluent et cherchent à recevoir de la reconnaissance. Ce processus dépend également de la possibilité d'entamer une démarche d'insertion professionnelle afin d'obtenir le statut juridique et social de citoyen autonome. Otero (2005) précise toutefois que l'insertion sociale n'est pas garante de l'adaptation sociale. Une personne peut très bien avoir franchi les étapes de l'insertion professionnelle, obtenir un emploi stable et son statut de reconnaissance juridique de citoyen autonome sans toutefois être adaptée aux différentes normes. Elle peut en effet être dysfonctionnelle dans ses relations avec elle-même, les autres, le monde, puis en souffrir.

2.1.4.3 La répétition de la dynamique victimisante

*Oh venez ce soir au clair de lune entendre le récit troublant
De tous ces malheurs, ces infortunes qui me hantent depuis si longtemps*

Michel Rivard

La rupture sociale en tant que mécanisme de défense face à un milieu d'origine destructeur n'en demeure pas moins une expérience de déliance, de détachement et de désolidarisation qui peine à parvenir à l'affranchissement recherché. Selon Lussier et al (2002), les antécédents

traumatiques de l'enfance sont lourds et les modèles parentaux de domination stéréotypée ou de violence, d'abus et de désir de vengeance, « se transposent aux nouveaux liens créés dans le milieu de l'itinérance : méfiance, répétition de conflits et nouvelles ruptures » (p. 82-83). Le rapport à l'autre se trouve altéré par la peur du rejet, la difficulté de gérer ses émotions, de tolérer la frustration ainsi que l'identification à la marginalité. Ces phénomènes finissent par maintenir la personne dans des rapports de force, ce qui nuit à l'ensemble de ses liens.

2.1.4.4 La dynamique victimisante dans les relations personnelles

*Les chemins de la liberté passent nécessairement par le refus de la soumission,
la remise en cause de l'ordre établi et la critique du pouvoir*

Vincent De Gaulejac

L'itinérance s'inscrit dans un décrochage du lien à l'autre, une auto-exclusion choisie par ceux pour qui le lien est souffrant. La méfiance, la fuite et l'évitement deviennent les mécanismes de défense mis en place afin de « prendre le dessus ». Le réseau social demeure très restreint s'il n'est pas tout simplement absent. Selon Lussier et *al.* (2002, p. 90) :

De façon générale, les itinérants ne se jugent pas entre eux, ne se condamnent pas les uns les autres et ne se confrontent pas non plus : leur appartenance à une même misère les réunit sous la forme d'une impuissance partagée, voire multipliée.

Ces liens de la rue ne sont pas menaçants en soi puisqu'aucune des parties ne se pose en autorité sur l'autre. Lussier et *al.* (2002, p. 100) précisent que la proximité recherchée s'adresse en fait « à des figures capables d'inspirer le respect et la confiance et se situant par le fait même à une certaine distance du sujet ».

La distance relationnelle « sécuritaire » observée nous renseigne sur l'histoire décevante des liens fondateurs de la personne en rupture sociale, où les attentes relationnelles à son égard sont restées sans réponse et trop souvent déçues. Ainsi, Gilbert et *al.* (2017) ont mis en lumière une propension à la répétition des relations agresseur-agressée dans les interactions sociales en écho aux relations avec les parents. Le sentiment d'agression éprouvé est en fait une intolérance à la frustration, car celle-ci est ressentie comme une atteinte à l'intégrité du sujet. Gilbert et *al.*

(2017) considèrent cette difficulté comme légitime puisqu'elle est liée aux souffrances infantiles et représente la détresse à laquelle les donneurs de soins n'ont pas répondu alors que la personne était en situation de dépendance. Les auteurs insistent en expliquant que « cette urgence serait intimement liée à un sentiment de mort s'opposant au sentiment de continuité d'exister : tout retard dans la réponse [...] pourrait être vécu comme une "petite mort" » (p. 53).

Les rapports conflictuels prennent ainsi racine dans la dynamique ambivalente interne de la personne qui oppose l'image idéalisée d'elle-même à une expérience de déchéance. Cette dynamique place la personne dans un rapport de dépendance face au regard de l'autre dans l'espoir d'y rencontrer sa propre valeur. Ainsi, une expérience insoutenable est éprouvée lorsque l'autre ne semble pas confirmer l'image idéalisée de soi ni combler le manque d'estime de soi. C'est en fait l'angoisse interne qui est insoutenable. La présence de l'autre ne sert que le besoin de combler la profonde souffrance intérieure qui porte le poids de toutes les victimisations. À cet égard, on assiste à la répétition d'une dynamique de réification dans les relations significatives, comme dans l'enfance. Il semble essentiel de rappeler que si « la confrontation à l'autre est source de souffrance, la confrontation à soi inhérente au fait de se retrouver seule ne s'avère guère plus tolérable; l'angoisse émerge » Gilbert et *al.*, 2017, p. 44). Dans tous les cas, « c'est le manque en soi qui est pointé lorsque l'autre est jugé insuffisamment adéquat pour soi » (*Ibid*, p. 51).

Dans la sphère professionnelle, s'ajoute l'épreuve du rapport à l'autorité, menace directe à l'intégrité de la personne en situation de rupture sociale. Cette difficulté ajoute un degré de complexité dans une optique de réinsertion sociale, puisque la personne doit faire face à un univers de statuts et de hiérarchie divers.

2.1.5 La résilience

La mort n'est pas une chose que nous aurions frôlée,
côtoyée, dont nous aurions réchappé, comme d'un accident dont
on serait sorti indemne. Nous l'avons vécue...
Nous ne sommes pas des rescapés, mais des revenants

Jorge Semprun

La maltraitance infantile ainsi que la polyvictimisation au cours d'une vie laissent de profondes traces psychoaffectives. Pourtant, certaines personnes résistent à la capitulation face à autant de traumatismes et parviennent non seulement à les surmonter, mais aussi à créer plus de vie à partir de leurs épreuves.

Dans le même ordre d'idées, Anaut (2002, p. 102) affirme que :

La résilience ne se réduit pas à la protection de l'intégrité et au maintien d'un état initial, mais se conçoit plutôt comme un processus dynamique et actif qui non seulement permet au sujet de faire face aux situations délétères, mais de s'enrichir secondairement de cette rencontre avec les difficultés qui lui confère un potentiel de facteurs de protection mobilisables ultérieurement.

La résilience présuppose donc que chaque individu possède un « réservoir de santé potentielle » selon l'expression de Lemay (1998), cité par Anaut (2002, p. 103); potentiel mobilisé afin de dépasser des situations d'adversité, grâce à des mécanismes de défense et à un ressort psychologique suivis d'un travail de mise en sens pour soi puis compréhensible et communicable pour autrui. Cette dernière condition devient la pierre angulaire du fonctionnement résilient à long terme, car, selon l'auteure :

On peut considérer que les mécanismes salvateurs relèvent de la résilience à court terme, c'est-à-dire un fonctionnement ponctuel; alors que pour que la résilience s'inscrive dans un fonctionnement plus permanent du sujet, celui-ci devra passer par un travail de mise en sens et d'élaboration psychique qui permettra l'installation d'un véritable processus résilient. (p. 110)

La résilience est en fait plus large que la simple capacité à surmonter l'adversité. Le véritable processus de résilience se caractérise par la capacité de la personne à déployer des

mesures adaptatives qui lui permettent de s'intégrer et de réussir socialement à la suite d'un traumatisme qui comporte un grave risque d'issue négative. Ainsi, la personne résiliente ne se contente pas de survivre après un traumatisme; elle s'insère socialement et mène une vie déployée, susceptible d'enrichir ses nouveaux réseaux et la culture dans laquelle elle s'inscrit.

Ce sont des rencontres fondatrices qui servent de déclencheurs et de soutien du déploiement de la personne en processus de résilience. La relation avec le tuteur s'appuie sur l'appropriation de la confiance et de l'estime réciproque. La relation sert de modèle et offre la possibilité de tisser des liens signifiants entre la personne et un tuteur de résilience, selon le terme de Cyrulnik, qui permet à la personne d'expérimenter un nouveau mode relationnel, réciproque, qui deviendra l'ancrage de son rapport renouvelé aux autres et au monde.

2.2 L'ACTUALISATION

L'actualisation représente la résilience aboutie, incarnée; la continuité de la force adaptative vers le déploiement de l'être. Elle est le résultat observable du renouvellement identitaire avec lequel la personne s'approprie son histoire et offre à elle-même, aux autres et au monde une présence sensible au potentiel déployé.

2.2.1 L'accompagnement

Le terme accompagnement est utilisé dans différentes professions pour définir différentes fonctions de soutien. Nous définirons ici l'accompagnement au sens de la psychosociologie à l'UQAR.

Il importe de reconnaître d'emblée que parler d'accompagnement suppose une vision relationnelle qui implique de d'identifier les ancrages sociohistoriques et culturels des parties concernées par la relation d'accompagnement. Les métiers d'accompagnement ne cessent de confirmer leur pertinence dans un monde en crise et en perte de repères normatifs, tels que la

religion, la famille, la communauté, au profit d'une culture individualiste. Dans cette perspective, Cousin (2016, p. 84) souligne ce qui suit :

Dans notre monde en mutation et en perte de repères et d'horizons de sens partagé, les pratiques d'accompagnement visent la découverte du sens que les personnes donnent à leurs choix, leurs décisions et leurs actions ainsi qu'aux événements qui les mettent au défi dans les différents secteurs de leur vie.

Selon Paul (2004), le concept d'accompagnement est multidimensionnel en ce sens qu'il implique les dimensions relationnelle, temporelle, spatiale et opérationnelle.

- *La dimension relationnelle* est la condition initiale de l'accompagnement en psychosociologie. Elle agit à la fois à titre de base, de support et de finalité. La préoccupation première de l'accompagnateur de changement est de créer les conditions nécessaires à l'émergence d'une dynamique de changement qui sera d'autant plus concluante que la relation entre l'accompagnateur et l'accompagné permettra de créer des conditions de sécurité pour l'accompagné et de libérer du temps pour que celui-ci fasse des apprentissages inédits.
- *La dimension spatiale* concerne quant à elle l'orientation du projet déterminée par l'intention initiale, modulée par la vie non prévisible de la personne accompagnée. Il s'agit d'une mise en projet amorcée par l'intention de l'accompagné lui-même qui décide de se mettre en chemin pour construire une vie meilleure.
- *La temporalité* est étroitement liée à la réciprocité comobilisatrice puisqu'elle « se déploie au cœur de la relation d'accompagnement » (Cousin, 2016, p. 85), dans le respect du rythme de la personne accompagnée.
- *La dimension opérationnelle* cherche à répondre à un contrat d'engagement clair, à des objectifs précis, avec des moyens concis ainsi qu'à l'établissement d'un échéancier souhaitable, mais non prescrit.

Vincent Cousin (2016, p. 85) nous met en garde et précise que « personne ne sortira indemne de cette aventure humaine. Les accompagnateurs comme les accompagnés en sortent altérés, transformés ». Il s'agit d'une véritable relation de réciprocité à l'intérieur de laquelle chacune des parties est engagée envers l'autre, sur un chemin partagé afin de permettre à la personne accompagnée d'aller à la rencontre d'elle-même et de découvrir sa propre subjectivité. L'auteur décrit avec une incroyable sensibilité l'importance de la qualité de présence du professionnel qui accompagne les personnes en processus de changement humain :

En effet, au-delà des dimensions théoriques et pratiques propres à chaque champ professionnel, parmi ceux qui constituent la galaxie des métiers de l'accompagnement,

la qualité de présence et de relation vécue dans un tel lien est d'une importance capitale. Elles participent à la fondation et à la consolidation des conditions susceptibles de permettre à la personne accompagnée de se redresser et de marcher son chemin d'accomplissement en vue de pouvoir exprimer dans le monde son potentiel singulier (Cousin, 2016, p. 86).

À cette sensibilité de l'accompagnateur s'ajoutent les fondements théoriques de la psychosociologie. Ceux-ci postulent que le changement se planifie et se réalise à partir des besoins propres de l'accompagné et ce, dans le respect de son rythme et de son processus. La démarche d'accompagnement, bien que planifiée, se doit d'être modulable, à l'écoute de l'imprévisible de la vie. Elle demande de reconnaître ce qui se donne et de l'accueillir, ce qui présuppose de consentir à quitter le connu pour aller vers cet ailleurs souhaité, porté par l'espoir d'un renouvellement de soi et de ses pratiques relationnelles.

2.2.1.1 La relation d'accompagnement

*Il y a des moments où on a besoin de sortir de soi,
d'accepter l'hospitalité de l'âme des autres.*

Marcel Proust

La relation d'accompagnement telle que nous l'avons décrite est une relation cocréatrice qui repose sur le consentement des parties à s'engager dans un processus de changement, tantôt planifié, tantôt émergent, mais jamais linéaire. D'après Paul (2009), la relation dite d'accompagnement se caractérise par les cinq dimensions suivantes.

La relation d'accompagnement est :

- 1) *Asymétrique*, puisque les parties impliquées possèdent des compétences et des puissances inégales.
- 2) *Contractualisée* par un projet commun joignant l'accompagnateur et la personne ayant fait la demande d'accompagnement. La détermination d'un contrat clair est incontournable dans la mesure où celui-ci clarifie les rôles et les responsabilités de chacune des parties et établit le pouvoir d'agir de chacun au cœur de la relation d'accompagnement.

- 3) *Circonstancielle*, dans la mesure où la demande d'accompagnement doit être circonscrite dans le contrat, ce qui permet de définir la situation et les déterminants qui influent tant sur la demande que sur les objectifs de la démarche d'accompagnement.
- 4) *Temporaire*, puisque toute relation d'accompagnement a un début, un déroulement et une fin et vise à atteindre un résultat souhaité, en l'occurrence l'autonomie de l'accompagné.
- 5) *Comobilisatrice*, en ce sens qu'elle exige l'engagement de chacune des parties à se mobiliser dans un processus humain, coformateur.

Rappelons, à la suite de Cousin (2016), qu'aucune des parties de la relation d'accompagnement ne sort indemne de ce processus relationnel éminemment transformateur.

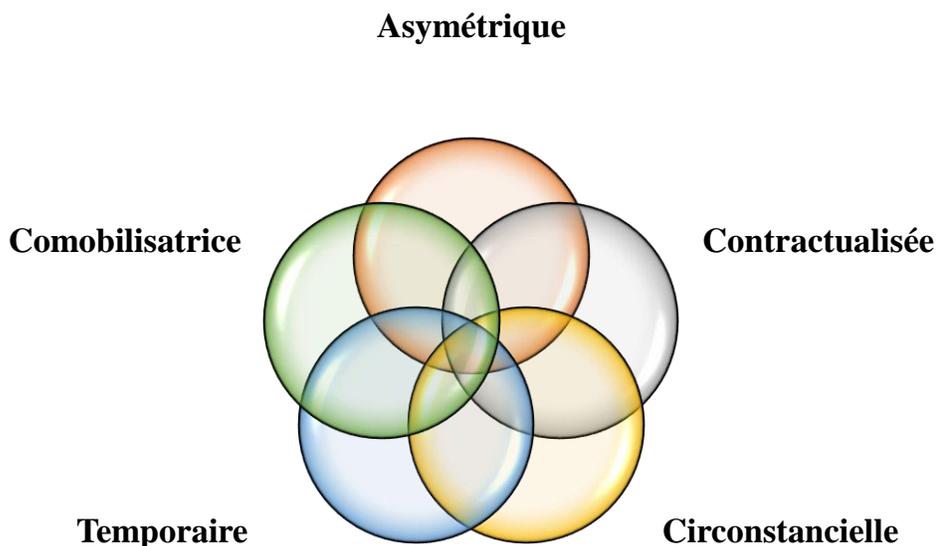


Figure 1 : Les cinq caractéristiques de la relation d'accompagnement (Paul, 2003)

2.2.1.2 Les pratiques d'accompagnement

Les pratiques d'accompagnement sont les moyens utilisés dans un processus d'accompagnement pour atteindre l'objectif souhaité grâce à l'acquisition de compétences par la personne accompagnée. Il s'agit donc d'utiliser de nouvelles méthodes de façon autonome et satisfaisante. Ainsi, les pratiques d'accompagnement en psychosociologie supposent-elles l'acquisition de connaissances et de compétences relationnelles.

a) L'accompagnement en somato-psychopédagogie

L'accompagnement somato-pédagogique est une approche élaborée par Danis Bois (2006) qui recourt à la médiation du corps et de son mouvement dans le but d'acquérir une conscience de soi à partir d'une expérience à la fois corporéïsée et réflexive. Les différentes pratiques d'accompagnement utilisées dans cette approche requièrent un contexte extraquotidien en vue de favoriser la perception du mouvement interne.

À la suite de Bois (2006), Cousin (2016, p. 92) indique que le mouvement interne est une « force de croissance, de guérison et de transformation qui participe aussi bien à la régulation de l'organisme, à l'équilibre psychique, qu'à l'accordage somato-psychique ». Le terme « extraquotidienneté » renvoie ici à « un contexte choisi par une série de contraintes installées, dans ce but, par l'accompagnateur ». (Bois, 2007, p. 76).

L'approche somato-pédagogique de l'accompagnement vise l'éducation perceptive afin de permettre à la personne d'accorder son expérience corporelle et psychique par « une mise en perspective de l'activité intentionnelle, attentionnelle, perceptive, réflexive et cognitive mise à l'œuvre dans la relation au corps sensible ». (Bois, 2009, p. 17). L'auteur place intentionnellement la perception avant la cognition puisque la finalité de cette pratique d'accompagnement est de renouveler le rapport à soi et au monde. C'est par le biais du renouvellement des représentations à partir du vécu corporel que les personnes peuvent déployer des compétences perceptives, réflexives et adaptatives.

Ce processus d'accompagnement propose des outils qui permettent d'accéder à une connaissance immanente, comme le dit Danis Bois (2007). Une connaissance qui se donne sous forme d'informations inédites, qui émergent lorsque la personne accompagnée a l'occasion de faire l'expérience à la fois incarnée et réfléchie d'elle-même par la rencontre de son corps sensible. L'immanence ne se donne alors que dans l'expérience de l'immédiateté et c'est là que réside la clef du renouvellement.

Afin d'accéder au mouvement interne, terreau du renouvellement du rapport à soi, aux autres et au monde, Bois (2007) propose différents dispositifs pédagogiques d'accompagnement : manuel, gestuel, introspectif, réflexif, sur le mode sensible et verbal. Présentons-les brièvement ici.

❖ **L'accompagnement manuel**

Ce premier dispositif d'accompagnement vise à réveiller le mouvement interne afin de permettre à la personne accompagnée de se percevoir dans l'intériorité de sa propre chair sensible. L'expertise de l'accompagnateur permet de guider la personne autant par la parole que par les mains, afin de convertir son attention et de percevoir son intériorité corporéisée grâce à la perception du mouvement interne.

En se laissant rejoindre au cœur de sa chair dans une expérience inédite, la personne accompagnée peut vivre une expérience d'accordage somato-psychique, se laisser conduire à la nouveauté d'elle-même, se laisser enseigner par elle.

❖ **L'accompagnement gestuel**

Après une dizaine d'années de pratique et de recherche dans le domaine de l'accompagnement manuel, Bois a cherché un médium permettant d'exprimer dans le monde visible des gestes caractéristiques du mouvement interne rencontrés dans l'accompagnement manuel. Il avait comme visée d'offrir à la personne accompagnée des moyens de sortir d'une position passive, étendue sous les mains des praticiens et de gagner en autonomie.

Ainsi l'accompagnement gestuel est né. Il s'agit d'une gymnastique sensorielle reproduisant un ensemble de mouvements lents façonnés selon les « impulsions du mouvement interne » (Bertrand, 2013). Cette pratique permet l'agir de la sphère perceptive à la sphère comportementale, de l'intériorité à l'extériorité. Bertrand (2010, p. 50) précise que cette pratique tisse

[...] un lien entre l'expérience extra-quotidienne et celle quotidienne vise le développement de l'autonomie des personnes et d'une qualité de présence à soi dans l'action en lien avec les phénomènes du Sensible. L'accompagnement gestuel constitue une invitation à entrer dans l'action tout en conservant son attitude contemplative.

❖ L'accompagnement introspectif

Ce dispositif d'accompagnement invite l'accompagné à se mettre en position assise et en situation d'immobilité. Les yeux fermés, il tourne son attention vers son intériorité corporelle, vers le silence, l'espace et l'évolutivité de son rapport à ses contours, son volume, sa globalité et ses états internes. Il soigne ainsi la présence envers soi, ce qui permet de construire une proximité à son corps, à sa pensée, à ses états d'âme et à ses impulsions d'action. Il devient ainsi capable de rééduquer son rapport aux autres et à l'environnement. Pour Berger (2006, p. 78), l'introspection sensorielle permet de vivre « une observation ressentie avant d'être intellectuelle; il ne s'agit donc pas de réfléchir sa vie, sans l'avoir d'abord perçue et ressentie en soi, par le biais des états de la matière du corps ».

L'introspection sensorielle consiste ainsi à inviter la personne à habiter sa posture en prenant acte du silence, de la luminosité, des tonalités de son intériorité, en y arrêtant son attention pour lui permettre de construire sa globalité et de se rencontrer d'une manière inconnue jusque-là.

b) L'accompagnement réflexif sur le mode du Sensible

En approche somato-pédagogique de l'accompagnement, la démarche d'accès au mouvement interne vise à prendre acte des contenus de vécus corporéïsés afin d'avoir accès à un sens qui se donne dans l'expérience sans avoir d'abord été réfléchi. L'accompagnement réflexif

consiste donc à accompagner l'information émergente par la description de la richesse de son expérience et en interprétant le sens que cela produit en elle. Cette pratique vise à développer les compétences perceptives, attentionnelles, réflexives qui pointent vers le développement de l'adaptabilité et du renouvellement du rapport à soi, aux autres et au monde.

c) L'accompagnement verbal sur le mode du Sensible

Finalement, l'accompagnement verbal devient la matérialisation, la mise au monde de l'expérience corporelle vécue puisque, si celle-ci demeure dans la conscience, elle n'est que représentation. Dans cette perspective, l'accompagnateur a la responsabilité de créer des conditions afin de permettre, faciliter, soutenir et écouter la mise en mots et la mise en sens de l'expérience corporelle vécue.

2.2.2 Le renouvellement des rapports

Pour Danis Bois (2006), l'approche somato-pédagogique de l'accompagnement a comme visée première le développement de la « potentialité perceptive », par le biais du développement d'une relation de proximité avec son corps sensible. Ce type d'accompagnement donne accès à un processus

[...] intime de changement qui touche d'abord le rapport à son corps pour s'étendre ensuite plus largement au rapport à soi et au monde [...]. La sollicitation de la potentialité perceptive mobilise la personne dans sa capacité à entrer en relation avec elle-même et avec ses états intérieurs. (Bois, 2007, p. 72-73)

Cette potentialité perceptive porte comme promesse une possibilité de métamorphose de ses manières d'être au monde grâce au renouvellement du rapport à soi, aux autres et au monde.

2.2.2.1 Le rapport à soi

Pour Danis Bois (2007), le renouvellement du rapport à soi passe principalement par le renouvellement du rapport au corps. À la suite de Bois (2007), Rosenberg (2015, p. 58) rappelle :

[qu]’au-delà de la capacité à nous faire rentrer en relation avec les autres et le monde, la faculté de percevoir son propre corps reste un lieu privilégié de rencontre avec soi-même [...]. C’est à partir de cette rencontre intime avec soi qu’évolue également le statut du corps qui devient ainsi participant à part entière dans les processus de reconnaissance.

La place qu’une personne accorde à son corps sensible lui permet d’accéder à de nouvelles perspectives d’existence. En effet, comme le propose Bois (2007), il y a diverses manières de faire l’expérience de son corps et cela produit des effets variés sur la manière dont le sujet s’expérimente dans le monde en relation avec lui-même.

Tableau 1 : Les différents statuts du corps définis par Danis Bois (2007, p. 58)

Les statuts du corps	Fonctions
« J’ai un corps »	<i>Corps utilitaire, corps machine, corps étendu</i>
« Je vis mon corps »	<i>Corps ressenti (douleur, plaisir) nécessitant un contact perceptif</i>
« J’habite mon corps »	<i>Corps prenant le statut de sujet, impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant lieu d’expression de soi à travers les perceptions internes</i>
« Je suis mon corps »	<i>Corps faisant partie intégrante du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d’existence</i>
« J’apprends de mon corps »	<i>Corps sensible, caisse de résonance de l’expérience capable de recevoir l’expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit</i>

D’après Rosenberg (2015, p. 59), « ce type de catégorisation nous permet de voir que le niveau perceptif du rapport à son corps va définir non seulement la qualité du rapport à soi, aux autres et au monde, mais aussi la qualité de la relation à sa propre vie ». Ainsi, d’après l’auteur, depuis une expérience d’absence à soi, la personne accompagnée peut alors commencer à se sentir vivre pour enfin pouvoir se rendre compte qu’elle est habitée par une vie qui dépasse sa propre

personne, et qui, ainsi, mérite son respect. Elle va découvrir qu'elle « sent la vie dans elle ». Cette prise de conscience influence directement les manières d'être et d'envisager son existence.

Habiter son corps, cela s'apprend. Le renouvellement du rapport au corps transforme de surcroît le rapport à la vie et à l'être. C'est une voie de connaissance, de transformation et de construction d'une intimité inédite avec soi-même, avec les autres et avec sa propre vie. C'est à ce moment qu'il devient important de trouver une éthique de gestion de son existence pour promouvoir de la cohérence dans sa vie. On constate en fait que notre environnement, les événements qui apparaissent dans notre vie quotidienne résonnent de manière percevable dans notre intériorité. Ce type de résonance nous informe de nous et nous donne des orientations sur les actions à poser (Rosenberg, 2015, p. 60).

Il semble important de préciser par ailleurs, avec Laemmlin-Cencig (2015), que ce chemin de resensorialisation n'est pas toujours de tout repos. Parfois, la personne peut se retrouver en état de souffrance physique et psychologique intense, aux prises avec une forme d'angoisse intérieure caractérisant l'éloignement de soi. L'engagement dans sa démarche de soin, d'apprentissage et de renouvellement permet à la personne de se réapproprier son corps et de gagner progressivement en confort, en santé, en porosité et en autonomie. L'accès à son mouvement interne permet à la personne d'ouvrir une porte sur des potentialités insoupçonnées qui affleurent à la conscience du sujet, à commencer par un fort sentiment d'existence, de vitalité.

Selon Bois (2007, p. 61), dans ce processus :

on assiste à l'éclosion d'un moi qui dépasse le moi social ou psychologique, que nous avons appelé moi ressentant. Celui-ci nous intéresse plus particulièrement, parce qu'il est à la fois sujet connaissant et sujet ressentant. Il se distingue des autres moi en tant qu'il est un moi de rapport touchant les couches les plus profondes de l'intériorité de l'homme. Il touche à l'expérience personnelle, aux confidences corporelles.

La rencontre avec le sensible est une expérience hors du commun. Par son extraordinaire nouveauté, elle donne accès à la Vie dans le corps. À son tour, celle-ci conditionne le rapport au sacré, au Vivant, et transforme le rapport à soi d'une manière jusque-là improbable, pour ne pas dire impossible. La rencontre avec le sensible offre une expérience de validation de l'expérience subjective qui permet au sujet de s'approprier un sentiment de globalité et de légitimité intrinsèque. On parle ici d'accordage somato-psychique où le corps et l'esprit s'embrassent et le corps renseigne la pensée.

À partir de cette posture, la distanciation et les stratégies d'évitement mis en place dans le passé sont repérées par des zones d'immobilité ou d'absence dans l'éprouvé sensible. Par la pédagogie manuelle, la mémoire sensorielle est stimulée et les tonalités sont réactivées dans le présent. C'est en cela que la distance créée entre soi et son corps est à nouveau comblée, que le rapport à soi est renouvelé, caractérisé par le sentiment de qualité de présence à soi qui remplit la distance habituellement ressentie. Un sentiment de résonance incarnée se développe au fur et à mesure que la personne accompagnée découvre sa singularité et qu'elle existe en elle-même.

2.2.2.2 Le rapport aux autres

Dans un rapport actualisé à soi, habité par sa vulnérabilité, la rencontre avec l'autre suppose un consentement que Rosenberg (2015, p. 64) présente comme une prise de risque, dans la mesure où il y a une possibilité de se délester de « ses protections, de se défaire de son armure et de risquer l'authenticité ». Il faut d'abord aller à la rencontre de soi-même en vue de développer une relation empathique avec soi et avec sa propre histoire. C'est seulement à partir de là qu'il devient possible d'aller à la rencontre de l'autre avec une intention de réciprocité et d'engagement dans une démarche qui autorise la reconnaissance des singularités. En effet, pour parvenir à la reconnaissance de la singularité de l'autre, il faut d'abord avoir fait l'expérience de la sienne propre.

Selon Gauthier (2015), l'autre permet de mettre en action le soi renouvelé et de s'engager à incarner la transformation intérieure en enracinant de manière concrète, dans le monde, l'expérience subjective de ce renouvellement. Gauthier (2015, p. 233) décrit cette expérience en ces termes : « Cet acte d'adhérer à son expérience qui nous ouvre à une nouvelle manière de vivre, d'être et d'agir est fondamental et est le garant de la liberté humaine ».

La rencontre avec l'altérité permet d'abord la rencontre avec soi. L'étonnement devant la nouveauté de soi dans la relation avec l'autre donne accès à un soi renouvelé, mais aussi à une nouvelle perception de l'autre. Le rapport à l'autre qui se vit dans ce type d'expérience est libre des *a priori* et des conditionnements issus de l'histoire du sujet. Ainsi, d'après Rosenberg (2015, p. 66), la relation devient vivante dans la mesure où elle « prend le statut d'un processus

révélateur, car ce qui devient perçu passe du côté du vivant ». Grâce à la qualité de présence et au renouvellement de la relation à soi, il devient possible d'entrer dans une réelle proximité avec l'autre. À cet égard, Agostini et *al.* (2008, p. 5) rappellent que : « Notre identité en tant que conscience d'être au monde passe par la reconnaissance d'autrui. Autrui nous renvoie une image de nous-mêmes qui favorise, en retour, la conscience de notre propre singularité et de notre propre unité. » En effet, la conscience de soi ne parvient à se développer qu'en situation de rencontre avec autrui dans le monde.

2.2.2.3 Le rapport au monde

En phénoménologie, « le monde est une construction personnelle impliquant l'ensemble de nos vécus », nous disent Agostini et *al.* (2008, p. 6). Ainsi, lorsque le rapport à soi est renouvelé dans une perspective de proximité à soi, de réciprocité à l'autre, le rapport au monde se module dans le même sens.

En ayant d'abord renouvelé le rapport à soi dans l'optique d'une reconnaissance intrinsèque de l'expérience, et en reconnaissant l'autre dans sa pleine subjectivité, le rapport au monde devient une opportunité « de comprendre cette multiplicité de perspectives et de reconnaître leur légitimité », nous expliquent Agostini et *al.* (2008). Le monde n'est plus un endroit menaçant, mais un lieu de réciprocité.

C'est à partir de cette transformation que le sujet développe une expression de soi dans le monde, une mise en action au quotidien renouvelée. Il s'agit, pour Gauthier (2015, p. 290), « d'enraciner ses modes d'action et d'être-au-monde dans cette nouvelle dimension de son être qui vient de lui être révélée ».

2.2.3 Le renouvellement identitaire

Dans une telle démarche, le sujet est sollicité au cœur de son processus de renouvellement à partir de l'information immanente qui se donne dans l'instant présent, se laissant transformer par elle dans une dynamique progressive, ainsi que Gauthier (2012) le décrit avec justesse :

Comme un nouveau fondement de mon identité en mouvement et en transformation. Ce « voyage », cet approfondissement et enrichissement identitaire ne se fait pas sans faire face à ses habitudes et à ses anciennes manières d'être qui ont besoin de temps pour s'actualiser, se laisser bouger et changer. Lorsque je découvre cette identité renouvelée, ancrée dans l'expérience de la joie ontologique, apparaît en moi un intense désir de m'établir dans ce « nouvel espace » et ainsi apprendre à articuler ma vie et à poser mes actes dans le monde depuis-là.

Ainsi, l'identité en mutation nécessite-t-elle une mise en action du soi renouvelé dans le monde afin d'apparaître et de poursuivre le processus de transformation. Il s'agit d'un apprentissage pouvant rencontrer des résistances observables, liées au poids d'anciennes habitudes qui ralentissent l'advenir de l'identité renouvelée. Comme Gauthier (2015) le précise, ce type de renouvellement a une teneur personnelle et relationnelle. En effet, pour éviter que la transformation demeure une intention ou un simple désir, elle doit se matérialiser dans des actions, des interactions avec de nouvelles manières d'être à soi, aux autres et au monde afin d'actualiser le renouvellement identitaire.

CHAPITRE III

ORIENTATION ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE

Depuis 1999, l'Université du Québec à Rimouski offre un programme unique au Québec intitulé *Maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. Ce cursus de deuxième cycle a pour orientation de permettre au praticien psychosocial d'effectuer une recherche sur sa propre pratique dans le but de la renouveler et de contribuer au développement de la connaissance dans le champ des pratiques psychosociales.

Je me suis inscrite à ce programme d'étude à titre d'intervenante psychosociale, métier que je pratiquais depuis sept ans. J'aimais profondément ce métier qui donnait un sens à ma vie et j'étais porteuse de nombreuses compétences reconnues par mes pairs et les jeunes que j'accompagnais. Par ailleurs, au cœur de cette même pratique je faisais face à des difficultés relationnelles qui se manifestent sous forme d'enjeux de luttes de pouvoir qui me maintenaient dans des rapports humains souffrants. Ces dynamiques dysfonctionnelles reflétaient mes difficultés intérieures de victimisation et me conduisaient à des impasses d'adaptation sociale. Je constatais que j'étais inconsciente de la nature de ces dysfonctionnements tout autant que des compétences que je possédais pour y mettre un terme. Il était devenu impératif pour moi de traiter ces questions autrement que par ma seule réflexion naturelle pour trouver des voies de passage. Il y avait bien quelques intuitions, des tentatives de compréhension, mais elles demeuraient des « connaissances ordinaires instables », pour reprendre l'expression de Wentzel (2011, p.48). Pour arriver à une compréhension exhaustive de mes difficultés et de mes compétences, j'allais devoir me définir en tant que chercheure, m'immerger complètement dans un processus rigoureux de recherche.

3.1 DE LA PRATICIENNE À LA PRATICIENNE CHERCHEURE

Le glissement identitaire de la praticienne à la chercheuse implique une action volontaire et engagée dans un contexte où la transformation de la compréhension d'un phénomène va modeler sa pratique. Ainsi, c'est au quotidien que le praticien se questionne, s'observe et se met en recherche d'une compréhension qui renouvellera sa pratique. L'objectif n'est pas nécessairement, la résolution d'un problème professionnel mais bien de développer une manière d'être « compréhensive » du monde dans lequel il évolue. C'est un engagement de soi, guidé par son intuition et rigoureux dans sa méthodologie, alliant l'expérience pratique à la réflexion théorique afin « d'explicitier, [...], rendre visible et [...] partager aussi bien le processus que le produit » (Wentzel, 2011, p.84).

Pas à pas, le praticien devient chercheur. Dans le cadre d'un programme de formation à la recherche, dans un champ de recherche donné, à l'intérieur d'une institution, elle-même inscrite dans un contexte socioculturel, l'ancrage identitaire qui se construit est tout aussi collectif qu'individuel. Collectif en ce sens que chaque praticien-chercheur vient enrichir la culture et l'identité même de son champ d'étude par sa démarche singulière. Individuel, car le chercheur engagé dans une étude de sa propre pratique découvrira une voie de passage lui permettant de créer de la connaissance à travers sa transformation identitaire et le renouvellement de ses pratiques.

Le point de départ des praticiens-chercheurs, selon Wentzell (2011, p.51-52) :

Se situe dans l'autorisation que se donne le sujet de dépasser l'opacité des processus conventionnels de production de connaissances. [...] Elle [la recherche] est surtout en premier lieu un acte d'interprétation en compréhension de phénomènes sociaux dans la perspective de résoudre un problème, d'évaluer une action, de donner du sens à certains comportements.

Bien plus qu'une réflexion, la démarche compréhensive requiert une méthodologie appliquée qui permet de poser la distance nécessaire avec l'objet tout en maintenant une proximité suffisante, puisque la finalité de la recherche est de transformer la pratique étudiée. Selon Wentzell (2011), faire de la recherche c'est sortir de l'expérience singulière, en se réappropriant

d'abord son vécu, en construisant un modèle interprétatif à partir de modèles théoriques enracinés dans des postures épistémologiques et méthodologiques qui définissent la posture de recherche.

Ainsi cette démarche compréhensive implique que la posture du praticien-chercheur repose sur le postulat suivant : l'expérience subjective de l'acteur interrogé ne peut être réduite à une fonction désincarnée. Le praticien-chercheur est habité par l'intention de renouveler sa pratique psychosociale en fonction des représentations et des découvertes qui seront modulées par la seule intention de s'engager dans le processus de recherche. C'est en s'engageant dans son parcours de formation que le projet de recherche du praticien-chercheur s'organise en fonction de la reconnaissance et de la validation de sa subjectivité et non par des déterminants externes. C'est dans une grande autonomie que le praticien se transforme en chercheur émancipé, en quête d'un « savoir lucide » selon l'expression de Wentzell (2011), qui implique une responsabilité sociale de production de savoirs appartenant au corps de recherche auquel il se rattache.

À l'instar de Wentzel – en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR – nous considérons l'expérience qualitative du sujet comme étant fondée. Il s'agit d'une manière incarnée de construire, de vérifier et d'expérimenter le réel. Par conséquent, cette expérience subjective peut alors soutenir la construction d'un sens commun au sein de sa communauté de praticiens, de chercheurs et de praticiens-chercheurs.

3.2 POUR UN PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF

Cette recherche se situe dans le champ des sciences humaines et sociales. Germain (1997, p.2) propose une construction de l'objet de recherche en sciences humaines en tant que « phénomènes » vus sous l'angle du fait « social » (Durkheim, 1988), de « l'esprit » (Dilthey, 1947) ou de « l'homme » (Weber, 1968). Le paradigme compréhensif interprétatif ne consiste donc pas à expliquer les phénomènes comme en sciences de la nature, mais à comprendre un phénomène social, à en découvrir le sens immanent par l'observation dans son contexte naturel et à lui attribuer un sens, tout en respectant la signification que l'observation prend pour le sujet.

Ainsi, la compréhension du phénomène d'actualisation de soi depuis une identité victimaire telle que vécue par la praticienne-chercheuse que je suis implique une posture radicalement subjective en tant que primat de l'étude des pratiques psychosociales. Puisque je suis la seule qui puisse faire état de la complexité de mon expérience et des subtilités qui la composent, il m'a fallu, comme le propose Léger (2013, p.55), plonger au cœur de l'expérience, « l'approfondir jusqu'à en saisir l'essence [...] jusqu'à en dégager un sens, une portée universelle dans l'expérience humaine ». Et c'est la rigueur appliquée, de la problématisation jusqu'à la compréhension, qui est garante de la validité de la recherche et conséquemment offrira un lieu où le singulier et l'intime rejoignent l'universel. Paillé et Mucchielli (2008, p.25) nous présentent la recherche interprétative compréhensive en tant que construction d'un sens qui se donne au chercheur puisque :

L'événement en tant que tel n'est pas chargé d'un sens clair, unidimensionnel et évident pour tout observateur. De la même façon, un projet de compréhension n'est jamais neutre, désintéressé et impersonnel. On assiste donc à une rencontre complexe, dont la description ne peut être que circulaire et la compréhension circonstanciée.

Cette recherche s'inscrit dans cette logique de compréhension du sens de mon expérience et non des relations de cause à effet. En effet, je ne souhaite pas expliquer les causes ou les facteurs qui m'ont amenée à développer une dynamique victimaire, ni blâmer qui que ce soit ou encore me féliciter de m'en être sortie. La seule prétention que porte ce mémoire est de toucher la sensibilité des praticiens qui accompagnent les personnes en contexte de précarité psychosociale, de comprendre comment peut se construire une identité victimaire et d'enrichir les pratiques d'accompagnement visant l'actualisation humaine.

S'échelonnant sur une période de dix ans, l'exhaustivité et la crédibilité de cette démarche sont considérables sur le plan de l'observation, de l'approfondissement et de l'élaboration du phénomène étudié. Ce chapitre permettra au lecteur de comprendre en quoi et comment la démarche rigoureuse sur le plan méthodologique est garante de la validité des résultats.

3.3 LA RECHERCHE QUALITATIVE

Inscrite dans l'épistémologie du paradigme compréhensif, la recherche qualitative, « n'est pas une invention de la science. Elle est d'abord une faculté de l'esprit cherchant à se relier au monde et à autrui » (Paillé et Mucchielli, 2008, p.23). Elle est constituée de « l'ensemble du processus mené de manière naturelle » (*ibid*, p.9) visant à rendre avec sensibilité la complexité d'un phénomène à partir du sens qu'il représente pour le sujet, en l'occurrence pour la chercheuse. Ce type de recherche se situe au cœur de pratiques quotidiennes et ses résultats deviennent pertinents autant pour le praticien-chercheur lui-même que pour d'autres praticiens. Ici, l'objectif est de mieux comprendre l'actualisation de soi depuis une identité victimaire à partir de l'expérience singulière de la praticienne-chercheuse.

La pertinence même de la recherche qualitative s'enracine dans la cohérence des choix effectués par le chercheur en ce qui concerne la production et l'analyse de données. En outre, la considération que l'objet de la recherche est en interaction avec son environnement et les individus qui le composent est incontournable. Savoie-Zajc (2000, p.173-174) précise avec justesse que :

La démarche souple et émergente de la recherche qualitative/interprétative permet au chercheur de comprendre de l'intérieur, la nature et la complexité des interactions d'un environnement spécifique, et d'orienter sa collecte de données en tenant compte de la dynamique interactive du site de recherche.

Paillé et Mucchielli (2008) abondent dans le même sens lorsqu'ils décrivent la construction interprétative en tant que « signification-pour-soi » des circonstances et des interactions de l'objet étudié avec son environnement. Ce milieu naturel permet l'observation de multiples situations rendant la complexité du phénomène et favorisant une compréhension enrichie.

Dans la perspective de prendre en compte l'ensemble des paramètres associés à la recherche qualitative interprétative pour développer une compréhension du processus d'actualisation depuis une dynamique victimaire radicalement en première personne, il m'est apparu que le choix de la méthode heuristique était le plus approprié pour atteindre mes objectifs. En effet, comme l'affirme

si justement Gauthier (2007, p.88), « la recherche heuristique est un processus de recherche interne à travers lequel la personne découvre la nature et le sens de son expérience ».

3.4 LA MÉTHODE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE

La recherche heuristique est une méthode progressive dans laquelle s'engage le praticien-chercheur afin de découvrir ce que porte son expérience singulière en termes d'apprentissages partageables dans un contexte circonscrit. L'originalité de la connaissance produite dépend de la capacité du chercheur « à reconnaître ce qui existe dans sa conscience, de le recevoir, de l'accepter et de rechercher sa nature et sa signification en vue d'en approfondir la compréhension », nous explique Gauthier (2007, p.88). Il s'agit en fait d'une immersion passionnée de la chercheuse au cœur de l'expérience étudiée, d'une plongée dans le moment présent d'où peut émerger l'inattendu, l'« eurêka », au cœur de sa recherche.

Ainsi la chercheuse s'ouvre aux avenues émergentes des possibles, appuyé sur ses ressources internes afin d'explorer la question qui s'est imposée de l'intérieur. Son engagement dans son processus de mise en sens s'enracine dans la quête de découverte de soi et du déploiement de son potentiel vers une compréhension de son expérience qui permet d'identifier des applications pragmatiques pour d'autres praticiens.

3.4.1 Les étapes de la recherche heuristique selon Moustaka

Lorsque le monde tel que nous le comprenons cesse d'avoir du sens pour soi et que nos certitudes sont ébranlées *il nous devient possible*, selon Moustaka (1973, p.132) « de regarder la vie en ce qu'elle est vraiment, parce que ce regard jaillit des profondeurs de notre moi ». Cette interrogation intrinsèque devient de plus en plus pressante et l'urgence d'y répondre se fait sentir. Il s'agit du point de départ de la recherche heuristique selon l'auteur.

La période d'exploration qui suit le questionnement consiste en une quête de solution à la question préalable. Il s'agit pour le chercheur de plonger dans le cœur de sa problématique afin

de s'en imprégner et de pouvoir en rendre la complexité. Ce qui motive le chercheur c'est l'inspiration contenue dans la promesse d'une découverte latente. Quel sens l'expérience donnée prend-elle ? Quels sont les contours de ce qui questionne, qui pose problème?

La troisième phase définit la période durant laquelle le chercheur sort de son isolement afin de relier son expérience à celles d'autres qui se racontent dans des entrevues, des biographies. Il s'agit ici pour le chercheur d'être réceptif, car le quotidien donne accès à différentes formes de la question et ainsi se construit une définition de ce qui cherche à se donner.

Par la suite le chercheur s'immerge au cœur de soi et de ce qui fait problème jusqu'à saturation de l'expérimentation de ce qui pose un questionnement. Le projet de recherche devient le centre de l'univers du chercheur et toute expérience devient matière à observation.

La cinquième phase proposée par Moustaka (1973, p. 137) se définit par l'intégration « intuitive des diverses dimensions et composantes, jusqu'à ce que jaillisse une vision du phénomène dans sa totalité ».

Puis la sixième étape consiste à démarrer un dialogue avec la littérature. Moustaka (1973) insiste sur l'importance de procéder à cette étape vers la fin du processus de recherche. Il est incontournable que le chercheur aura déjà construit le sens « pour lui » de l'expérience afin de s'assurer de respecter la découverte inédite « pour soi ». Toujours selon Moustaka, débiter la lecture trop tôt dans le processus pourrait influencer le cours de la « mise en sens pour soi » et le chercheur passerait à côté de la connaissance latente.

Finalement, le manuscrit dans lequel le chercheur dépose l'ensemble de son processus vient ajouter à la connaissance commune par la communication de ses découvertes. Le chercheur partage ainsi le fruit de sa quête personnelle en écrivant afin de tenter d'interpréter le sens immanent de son expérience afin qu'il devienne explicite et compréhensible. Paillé et Muchielli (2003, p.107) précisent que l'écriture « se pose comme un discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, [...] de débusquer le non-dit ou l'implicite ». C'est spécifiquement

cet exercice qui donne corps à la connaissance partageable découverte dans l'expérience singulière du chercheur.

Pour Paillé et Mucchielli (2003, p.14), la méthode heuristique s'inspire de la phénoménologie en ce qu'elle requiert une description généreuse de l'expérience sans mécanisme explicatif se caractérisant par l'effort « d'explicitier le sens que le monde objectif des réalités a pour nous (tous les hommes) dans notre expérience (partageable) ». Elle cherche à appréhender intuitivement les phénomènes de conscience vécus.

Afin d'appréhender ces phénomènes, l'approche biographique m'a semblé adaptée à la quête existentielle de compréhension de l'actualisation depuis une identité victimaire dans un contexte de recherche-formation.

3.5 L'APPROCHE BIOGRAPHIQUE DANS UNE DÉMARCHE DE RECHERCHE-FORMATION

Les origines de l'histoire de vie en tant que science prennent racine au XIX^e siècle. Pourtant, ce n'est qu'au XX^e siècle que Dilthey se penchera sur la capacité de l'homme de se transformer en attribuant un sens à son histoire de vie.

Par la suite, au début des années 1980, émerge le courant francophone des histoires de vie en formation, avec Gaston Pineau et un groupe de praticiens-chercheurs (Pineau, 2006). Ensemble, ils présentent une approche mettant de l'avant la recherche-action-formation-existentielle par un travail d'écriture du récit de vie visant l'appropriation d'une histoire personnelle afin de procéder à une expérience transformatrice du sujet en formation.

Puisque ma participation au colloque du Réseau québécois pour la pratique des histoires de vie (RQPHV) en 2007 a levé le voile sur mon difficile rapport à mon histoire de vie, il me semblait évident que je devais aborder mon projet de formation universitaire en tant que formation existentielle, en commençant par l'écriture de mon récit de vie. Le morcellement identitaire et l'absurdité que je ressentais me semblaient liés à mon passé douloureux que je croyais devoir

porter seule et taire, dans l'ombre. Le récit de vie m'apparut alors comme une voie de passage incontournable.

Lechner (2011, p.223) souligne que la recherche biographique représente une démarche à la fois identitaire et philosophique du sujet en ce sens qu'elle invite à ajouter « une dimension sociale et politique en incluant les interdits, les silences, les impossibilités à dire, les existences recluses ou reléguées dans les ombres de la Cité ». Il s'agit d'une discipline en construction qui appelle un monde d'inégalités vers une plus grande interconnexion de l'humanité puisque c'est dans cette diversité que se tisse une plus grande compréhension du monde. La recherche biographique, selon l'auteure, légitime le droit de parole en levant le voile sur ces contextes d'inégalités. Elle permet l'émancipation de ceux qui « portent la reconnaissance au droit de parole pour la visibilité, la reconnaissance de groupes antérieurement exclus de l'appartenance à l'espace commun » (*ibid*, p.218). Il s'agit d'un combat de tous les peuples dont la victoire n'appartient qu'à quelques-uns. Nos existences singulières mobilisées par notre autoréflexion se joignent à un effort collectif de la dimension politique de la recherche et de la production de savoir.

Ainsi, la démarche individuelle d'écriture du récit de vie vise la reconstruction identitaire du narrateur en lui permettant de « comprendre qu'il est le produit de son histoire dont il cherche à devenir le sujet » (Soncarrieu, 2001, p.3). Cela présuppose que :

Les individus donnent une forme à leurs expériences, comment ils font signifier les situations et les événements de leur existence, comment ils agissent et se construisent dans leurs environnements historiques, sociaux, culturels, politiques [...] capables de prendre en charge leur propre singularité, d'affirmer un pouvoir d'eux-mêmes, autrement dit, de devenir des sujets. [...] Mais celle-ci [la forme donnée] est intimement liée à une conception philosophique qui reconnaît aux individus une disposition situationnelle à être sujets de leurs actes et de leurs choix d'existence. Or, de quelque manière qu'on les nomme, il y a là l'affirmation d'une « liberté » et d'une « autonomie » dont tous les individus et toutes les sociétés sont loin de faire l'expérience. (Lechner, 2011, p.216)

Pour Josso et Schmutz-Brun (2002), l'acte d'écriture en lui-même exige une prise de position de la part du narrateur, une sorte de méta réflexion afin de puiser l'histoire singulière à raconter par une subjectivité assumée. Pour y parvenir, les auteures (*ibid*, p.168) proposent une

démarche en trois boucles dynamiques « à l'intérieur de laquelle le narrateur doit circuler pour progresser dans son processus de connaissance ». Par conséquent, l'interdépendance de l'écriture comme art de l'évocation, l'écriture comme construction de sens et l'écriture comme recherche nourrit le processus de réflexion quant aux choix des expériences témoin de la construction identitaire.

La fonction du récit de vie phénoménologique est de démontrer comment l'individualité singulière s'est construite par l'interaction avec son environnement, les déterminismes sociaux et la quête d'émancipation de l'individu depuis ses expériences fondatrices. Ainsi, c'est à travers la réactualisation des événements passés grâce au processus d'écriture que les individus découvrent la façon avec laquelle ils ont intégré les réalités éprouvées tout au long de leur parcours de vie.

S'engager dans un processus d'écriture d'histoire de vie implique nécessairement la rencontre avec la charge émotionnelle rattachée aux anecdotes rapportées dans le récit. Je fus bouleversée à certains moments. En fait :

Toutes les anecdotes rapportées dans les récits s'y trouvent parce qu'elles contiennent une charge émotionnelle très forte qui a laissé une « trace », voire un traumatisme tel que la personne a été provoquée à « en faire quelque chose ». Il arrive également que certaines des microsituations rapportées le soient précisément parce qu'elles « attendent » encore de trouver sens, qu'elles habitent la personne comme des énigmes dont elle a seulement l'intuition que leurs résolutions seraient importantes pour elle. (Josso et Schmutz-Brun, 2002, p.172-173)

Ainsi le récit permet au narrateur de répondre à ces moments, en les reconnaissant et d'aller à la rencontre de lui-même par la quête de sens et de formation identitaire. Il arrive que soient ajoutées certaines informations par un travail intersubjectif qui peut être réalisé par la lecture d'ouvrages traitant des différents thèmes rencontrés dans le récit.

3.5.1 Processus d'écriture d'inspiration autobiographique

Comme je l'ai déjà mentionné, ma rencontre avec le travail des histoires de vie lors du symposium du RQPHV en 2007, intitulé *La vie : histoire de corps, d'âme et d'esprit... de la*

blessure à la reliance, a été une expérience charnière dans mon processus de recherche. Lors de cet événement, j'ai été saisie par la coupure qui s'était installée dans mon rapport à mon propre corps et par l'ampleur et la profondeur des blessures qui jalonnaient mon histoire de vie et auxquelles je m'identifiais. Les conférences, ateliers et activités qui étaient proposés résonnaient en moi comme l'écho d'une quête commune, celle d'une humanité plus vivante et reliée.

J'en étais alors au tout début de mon cursus de maîtrise. Celle qui allait devenir ma directrice de recherche a souligné la pertinence et l'importance de regarder mon rapport à mon corps dans mon histoire de vie à travers un processus d'écriture autobiographique. Je me suis donc engagée dans ce processus et mise à l'écriture des moments les plus douloureux de ma vie selon une chronologie inversée depuis mon diagnostic de VIH. L'écriture agissait comme un processus de libération par l'extériorisation de ma souffrance. J'ai poursuivi cette démarche jusqu'aux premiers souvenirs souffrants de ma vie.

L'écriture de ces moments m'a permis de comprendre comment je m'étais construite et comment j'étais devenue prisonnière de l'identification à mon histoire de vie. Motivée par le sentiment d'accompagner et de sécuriser les parties les plus vulnérables de mon être, je poursuivais cette écriture malgré les fortes charges émotionnelles que j'y rencontrais et les difficiles prises de conscience qui en émergeaient. Je ressentais une véritable libération! D'une part, parce que j'entendais ces parties si longtemps ignorées de tous, y compris de moi-même et que je leur donnais voix. D'autre part, parce que je voyais doucement émerger de ces récits d'expérience une première compréhension et du sens dans mon histoire absurde.

En effet, plus qu'un simple exercice de rédaction, la mise en sens de l'histoire exige un effort d'organisation créant une évolution logique de la transformation. Josso et Schmutz-Brun (2002, p.170) précisent que le narrateur prend conscience de la valeur qu'il donne à sa vie, par une projection de soi, attribuée à ces fragments de vie au moment où ils sont survenus puis lors de l'évocation, « comme si le sens du récit ne parvenait pas à se nommer tant que ces quêtes n'ont pas été mises à jour ».

L'écriture de mon récit se faisait avec cœur, j'étais à l'écoute de celle qui avait vécu ces moments et peu à peu je commençais à découvrir comment la victime en moi s'était construite et comment je l'avais intériorisée.

3.6 LE TERRAIN DE RECHERCHE

Le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales invite les praticiens à produire de la connaissance, ancrée dans leurs pratiques relationnelles personnelles et professionnelles à partir d'une situation d'écart qu'ils observent. Ma question et mes objectifs de recherche concernent l'immense souffrance éprouvée en lien avec mon histoire de vie, ma dynamique victimaire et ma soif d'actualisation. Mon terrain de recherche au sens large s'est donc imposé comme étant constitué du rapport à soi, aux autres et au monde. Pour comprendre comment s'est construite mon identité victimaire, je me suis adressée à mon histoire de vie où je me suis sentie en rupture, en difficulté, voire en souffrance. Pour comprendre comment s'est construit mon chemin d'actualisation, mon attention s'est tournée vers ma pratique en recherche-formation souvent constituée d'expériences de grande cohérence relationnelle dans mon quotidien. Sur ce dernier terrain de recherche, il m'a fallu garder des traces de ces moments du quotidien et appliquer une rigueur assidue dans la description phénoménologique des expériences.

3.6.1 Les outils de production de données

L'écriture a toujours été pour moi un moyen d'extérioriser le tumulte qui m'habite. À plusieurs étapes de ma vie, la tenue d'un journal a constitué un exutoire à ma souffrance et à mon isolement. D'ailleurs, à mon entrée à la maîtrise j'avais spontanément ouvert un journal avant même de savoir que le journal de recherche faisait partie des différents outils de production de données qui sont utilisés en étude des pratiques psychosociales. Tout naturellement j'ai donc poursuivi la production de données écrites tout au long de mon parcours de recherche en enrichissant ma pratique d'écriture des propositions méthodologiques pour la tenue de journaux de recherche de Barbier (1996) et de Bois (2007) et ensuite des pratiques de description

phénoménologiques de l'expérience proposées notamment par Galvani (2004). Notons ici que les différentes descriptions phénoménologiques de l'identité victimaire seront investies dans le chapitre IV constitué de mon récit de vie, et que les données produites à travers mes journaux conduiront à un récit de formation présenté au chapitre V, relatant mon chemin d'actualisation.

3.6.1.1 Journal de recherche

Tenir un journal de recherche me semblait l'outil privilégié afin de laisser des traces : des traces d'expériences signifiantes, d'étonnements, de réflexions, de citations qui m'ont marquées lors de mes lectures, etc. Bref, mon journal est un amalgame d'écrits narratifs qui retracent mon parcours depuis mon premier séminaire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales jusqu'à aujourd'hui. Comme Baribeau (2005, p.108) l'explique :

Le journal de bord est constitué de traces écrites, laissées par un chercheur, dont le contenu concerne la narration d'événements [...] contextualisés (le temps, les personnes, les lieux, l'argumentation) dont le but est de [...] se souvenir des événements, d'établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analyste, de se regarder soi-même comme un autre.

a) Le journal d'itinérance de Barbier (1996)

Dans la mise en place de mon journal de recherche, je me suis d'abord inspirée du protocole proposé par René Barbier. Chacune des inscriptions dans mon journal retrace un moment significatif décrit avec rigueur, incluant les faits observables, les impressions et les émotions vécues sur le vif ainsi que la réflexion entraînée durant la survenance de l'événement puis pendant l'écriture. Cet exercice permet de se voir comme un autre dans une lecture future donnant accès à des informations qui autrement se seraient perdues dans le continuum du quotidien. Cette forme initiale est appelée « journal brouillon » selon l'expression de Barbier (1996). Peu à peu, le travail rigoureux quasi quotidien a donné corps à ma réflexion entourant mon projet de recherche et ce, sur une période de dix ans (de 2007 à 2017).

Pour Barbier (1996, p.98) le journal d'itinérance du chercheur est un outil méthodologique dans la mesure « où il représente bien un instrument méthodologique d'investigation exprimant, de jour en jour, l'appropriation et le déploiement d'une problématique centrale ».

La deuxième étape du journal est le « journal élaboré ». Il s'agit de la forme que prend la réflexion du chercheur entourant sa recherche pour un futur lecteur. « À cette étape, le chercheur peut insérer et appuyer son expérience en dialoguant avec les auteurs, philosophes, poètes, praticiens ou scientifiques » (*Ibid*, p.100). L'organisation de la pensée du chercheur se fait au gré des insertions d'autres auteurs afin de sortir de la boucle de sa propre pensée vers son extériorité. Pour ma part, c'est durant ma dernière année de recherche que je me suis mise à la lecture d'ouvrages traitant des différents thèmes impliqués dans mon journal, qui allait devenir mon récit de formation, et dans mon récit de vie. Ces ouvrages de recherche contribuaient à la construction du sens de mes expériences de vie. Cette valeur ajoutée à la validation de mon expérience complétait celle du processus d'écriture qui, en lui-même, avait amorcé un processus d'autovalidation, étape charnière de mon processus d'actualisation.

Enfin, la troisième et dernière phase, celle du « journal commenté », implique le partage de la réflexion du chercheur avec des accompagnateurs de sa démarche de formation. Par des échanges ouverts, la pensée du chercheur devient plus riche et l'écriture devient de plus en plus adaptée à de futurs lecteurs. Dans ces moments de partage, mes deux directrices ont nourri ma réflexion par l'approfondissement de mon expérience et l'élaboration de ma pensée sans en modifier le sens.

b) Journal en mode Sensible

Pour Bois (2007), l'écriture du journal de recherche en mode Sensible s'inscrit à la suite d'une activité dite extraquotidienne, dans la post-immédiateté de cette activité, car la nouveauté qui se révèle au sein de l'expérience sensible est vraiment originale. La rencontre en soi de ce qui se donne est sans précédent pour la personne qui la vit. Elle ne s'apparente à aucune autre expérience vécue par le passé. La pratique descriptive de la nouveauté se doit d'être rigoureuse afin de permettre une mise en sens de l'expérience et d'apparaître à soi-même. Pour ma part,

l'écriture descriptive m'a permis de me rencontrer, telle que je suis dans l'instant présent et non dans la représentation que j'avais *a priori* de moi et de ma vie. Par l'acte simple de nommer mon expérience et en laissant des traces de mes étonnements, je me suis approprié les subtilités qui se sont données au fur et à mesure de mes séances et le sens de mon expérience se donnait librement par ma plume ainsi que Paillé et Mucchielli (2008, p.24) l'expliquent avec justesse : « nommer, c'est rendre signifiant. Nommer est un acte fondamental ».

L'écriture en mode sensible est fondamentale puisqu'elle permet à l'expérience Sensible de perdurer et de s'y référer à des fins de compréhension dans le futur. Toutefois, là n'est pas le seul bénéfice de l'écriture. Bois (2007) définit en trois actes l'activité d'écriture qui permet une mise en forme de soi à partir de la validation de l'expérience vécue, telle que je me l'approprie et que je la définis. Par la description que j'en fais, l'expérience sensible me permet de reconnaître mon expérience propre en tant que valide et parce qu'elle est valide, elle marque la progression de mon processus d'actualisation. En m'appropriant mon expérience, en prenant conscience de ce qu'elle signifie pour moi, je pose les conditions de ma transformation identitaire. Peu à peu, je me libère du besoin du regard des autres et je développe un réflexe de présence à soi comme source interne de validation.

3.6.1.2 Description phénoménologique de l'expérience

Nous avons déjà présenté la pratique de l'écriture phénoménologique telle qu'investie dans l'approche autobiographique. Que ce soit dans la perspective de cette approche ou encore dans des descriptions inscrites dans les journaux d'itinérance ou en mode Sensible, la pratique de description phénoménologique est au cœur de la production des données de cette étude de pratique.

[...] la phénoménologie est un courant philosophique qui se concentre sur l'étude des phénomènes, de l'expérience vécue et des contenus de conscience. Le terme « phénoménologie » origine du grec « phainómenon », le phénomène, désignant l'apparence au double sens de « ce qui apparaît » et de « son apparaître » (Bordeleau, 2005, p.107) ainsi que de « logos » désignant l'« étude ». Ricoeur en parle comme « science descriptive des traits essentiels de l'expérience prise dans son intégralité »

(2014) et Vermersch la désigne en tant que « science de l'apparaître » (1994, p.208). (Léger, 2016, p.122)

Toujours selon Léger (2016), il est possible de s'entendre sur deux invariants pour saisir l'essence et la dynamique de cette science de l'apparaître, au cœur de l'étude des pratiques psychosociales, soit 1) la saisie et 2) l'expression de l'expérience vécue par la médiation d'un langage. La pratique de description phénoménologique de l'expérience exige la suspension des jugements, des présomptions, des connaissances, d'attributions de causes et d'effets à propos des phénomènes observés. Il s'agit de la suspension phénoménologique ou encore de l'« *epochè* » (du grec *épokhê*). Greisch (2014) précise que la suspension phénoménologique est essentielle pour arriver à la source de la signification du monde vécu à travers un mouvement qui fait qu'on cesse de voir celui-ci d'une manière naturelle et quotidienne pour le voir d'une manière réflexive en tant que phénomène pur et que nous sommes en mesure de nous transformer ou, pourrait-on dire, de nous reconstituer dans le vrai sens de Bildung (éducation) (Van Manen, 1984).

Dans ce projet de recherche-formation, on entrevoit alors, comme le précise Léger (2016, p. 123) :

la pertinence de l'approche phénoménologique pour se "déprendre" de ses idées – idéaux, valeurs, théories professées, représentations et jugements entretenus autour de sa pratique – et entrer dans une saisie attentionnée et rigoureuse de la pratique "telle qu'elle est effectivement vécue", c'est-à-dire entrer dans le processus de collecte de données sur cette dernière

La particularité de cette étude des pratiques psychosociales radicalement en première personne consiste dans le fait que ces données descriptives et narratives, proprement phénoménologiques, feront ensuite l'objet d'un examen phénoménologique donnant lui-même lieu à la rédaction de deux récits phénoménologiques : un récit de vie et un récit de formation.

3.7 LA MÉTHODE D'ANALYSE QUALITATIVE

*L'analyse qualitative est une activité de l'esprit humain
tentant d'avoir du sens face
à un monde qu'il souhaite comprendre et interpréter
voire transformer.*

Paillé et Mucchielli

Tel que nous l'avons postulé avec Germain (1997) la recherche en sciences humaines et sociales vise la compréhension et non l'explication des phénomènes humains. Elle implique un travail rigoureux afin de rendre le sens de l'expérience; « l'écriture y est non seulement incontournable, elle est en soi actualisation de l'analyse, déploiement de la conceptualisation », nous disent Paillé et Mucchielli (2008, p. 127). Dans cette perspective, l'écriture est un acte créateur de sens et de communication de la connaissance produite. On peut donc dire que l'écriture en sciences humaines et sociales représente le cœur même de la recherche qui :

Donne lieu à une analyse très vivante. Sa fluidité et sa réflexivité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref de faire écho à la complexité des situations et des événements (*Ibid*, p. 127)

3.7.1 Première étape de l'analyse qualitative: Examen phénoménologique des données

C'est avec un fort sentiment de réalisation entremêlé de saturation et de fierté que j'ai rassemblé les données que j'avais produites pendant neuf ans. Je me sentais prête à m'imprégner de ce parcours riche en rebondissements et en émotions que j'avais traversé durant toutes ces années. Pour me préparer à la suite, je devais me placer en posture dite phénoménologique, c'est-à-dire en suspension de ce que je croyais que j'allais découvrir et des explications déjà connues pour accueillir ce qui allait se donner dans le moment présent de l'examen.

Étant donné la suspension de mon projet durant une période de quatre années, l'étape de l'examen des données s'est produite sans pression temporelle de réalisation et de finalisation de mon mémoire. De plus, cette pause dans ma recherche a fait en sorte de m'offrir une perspective

renouvelée devant mes données. C'était comme si les expériences décrites avaient été vécues par une autre personne, tant ma transformation identitaire était forte. J'étais touchée par celle qui avait écrit ces mots, j'honorais mon chemin avec étonnement face à ce qui s'était construit en moi durant ce parcours de recherche-formation. C'est en cela que consiste, pour Paillé et Mucchielli (2008, p. 88), l'expérience de l'examen phénoménologique des données qu'ils décrivent ainsi :

Il s'agit de [...] se laisser toucher, lâcher prise par rapport à nos catégories interprétatives impératives, et voir, penser, comprendre autrement, donc ne plus être tout à fait soi suite à cette expérience de l'autre. La compréhension véritable ne peut pas advenir autrement : comprendre c'est perdre un peu de soi pour gagner un peu de l'autre, accueillir l'inconnu pour se dégager du connu.

Il est nécessaire de préciser ici que, dans le contexte d'une recherche radicalement en première personne, cet autre dont parlent Paillé et Mucchielli, est un autre en soi, ou « soi-même comme un autre » pour faire référence à l'ouvrage fondamental de Paul Ricoeur (2015).

3.7.1.1 Les opérations de l'examen phénoménologique

L'examen phénoménologique des données est sans équivoque l'ancrage de la théorisation des expériences observées, décrites ou racontées, afin de comprendre le plus fidèlement possible le phénomène étudié. Pour y arriver, le chercheur procède à trois opérations successives.

La première opération consiste en une lecture visant à s'imprégner des expériences inscrites dans les journaux et descriptions phénoménologiques du chercheur. Le défi qui m'attendait à ce moment-ci de mon processus exigeait de ne pas revivre ces moments à partir du souvenir et de la trace qu'ils avaient laissée en moi, mais comme le lecteur d'un roman qui n'a aucune idée de ce qui vient dans les pages suivantes. Il s'agit, pour Paillé et Mucchielli (2008, p. 86), de retenir « la phénoménologie de E. Husserl, l'appel radical à **un retour aux choses pour ce qu'elles sont, telles qu'elles se présentent, comme elles se présentent** ».

Alors, j'ai plongé une première fois au cœur de mes journaux afin de comprendre ce qu'ils avaient à me communiquer. C'est dans une posture « d'écoute initiale complète et totale », pour reprendre l'expression des auteurs, que j'ai lu avec curiosité, **sans tenter de faire émerger le**

sens qui s’y trouve, chacun de mes journaux de recherche. Je me suis assurée de toujours être dans des dispositions de calme et de réceptivité avant de procéder, car je sentais qu’il y avait quelque chose de sacré dans cette opération.

Après avoir lu une première fois tous mes journaux, j’ai effectué une **deuxième lecture, en procédant cette fois à des annotations dans la marge**. Cette opération vise à répondre aux questions « De quoi s’agit-il ici ? De quoi cela me parle-t-il ? ». Afin de m’assurer de procéder sans appréhension, j’ai relu à deux reprises chacun de mes journaux afin de repérer le plus objectivement possible les thèmes émergents. « Il ne faut pas préjuger, à cette deuxième étape du travail d’analyse, de la validité du témoignage ou de la crédibilité des logiques interpellées » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 90). Durant cette procédure, j’observais des récurrences dans mes écrits, puis des étonnements. Un sens commençait à se forger et la trame de ce qui allait devenir mon récit de formation m’apparaissait de plus en plus clairement. Il s’agit principalement de « mettre le plus possible entre parenthèses (réduction phénoménologique) les préconceptions à propos du phénomène, d’autre part, à se situer strictement au niveau de ce qui se présente, tel qu’il se présente » (*ibid*, p. 90).

La troisième et dernière opération consiste à **rédigier des récits phénoménologiques, à savoir récit de vie et récit de formation**. Ces récits reprennent la chronologie des données produites sélectionnées selon deux critères. Elles doivent contenir des éléments qui permettent de poursuivre les objectifs de recherche préalablement définis et permettre au lecteur d’avoir accès à l’expérience intime du chercheur. Paillé et Mucchielli (2008, p. 93) considèrent le récit phénoménologique comme un résultat de recherche en soi « car il reproduit la ligne le long de laquelle se construit le sens vécu et s’articule le cas », en l’occurrence ici, le phénomène étudié.

Voilà comment se construit l’ancrage empirique d’une analyse qualitative. Par la suite, une mise à distance et une théorisation se feront par une analyse en mode d’écriture.

3.7.2 L'analyse en mode d'écriture

L'analyse en mode d'écriture, selon Paillé et Mucchielli (2008, p. 125), demeure la méthode la plus appropriée pour les recherches dont le premier matériau est d'ordre biographique, étant donné qu'elle « constitue un prolongement naturel des récits phénoménologiques ». Puisque cette recherche consiste à comprendre la construction d'une identité victimaire et l'actualisation de la praticienne-chercheuse, ce sont deux récits phénoménologiques qui seront analysés. L'un étant le récit de vie et l'autre, le récit de formation.

3.7.2.1 Les opérations de la transposition

L'analyse en mode d'écriture commence par un travail de transposition qui consiste à annoter le corps de données initial ainsi que des récits phénoménologiques rédigés. Par conséquent, elle se produit à la suite de l'examen phénoménologique et de la rédaction de récits phénoménologiques. La transposition se divise en trois opérations, en boucle : l'appropriation, la déconstruction et la reconstruction.

L'appropriation, selon Paillé et Mucchielli (2008, p. 125), se compose de « l'ensemble des processus comprenant l'examen des données, l'articulation de ces données entre elles ou en rapport avec des référents interprétatifs, de manière à parvenir à un horizon de compréhension ». Il s'agit pour le chercheur de déterminer une valeur analytique au matériau en fonction de ses objectifs. À cette étape, j'observai que toutes les données se rapportaient au rapport à soi, aux autres ou au monde, et cela tant dans la manifestation de mon identité victimaire que dans mon processus d'actualisation. De plus, ces données se rapportaient à mes objectifs de recherche.

La deuxième opération, la **déconstruction** du matériau, représente la sélection et le regroupement des données issues des récits en fonction des thèmes précédemment définis : rapport à soi, aux autres et au monde. À la suite de ces procédures, une relecture m'a permis de voir émerger un rapport soit de victimisation, soit d'actualisation dans chacun des thèmes. Une fois cette opération terminée, je m'engageai dans la **reconstruction** du matériau où l'écriture est utilisée en tant que stratégie analytique à partir du moment où elle cesse d'être strictement

descriptive afin de « prendre la forme d'essais plus conceptuels, [qui] donne[nt] alors à repenser dans des paramètres nouveaux le phénomène étudié, [et] en fasse[nt] ressortir les aspects les plus significatifs (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 128).

En conclusion de ce chapitre, nous dirons que dans la perspective d'une recherche compréhensive, d'une étude de pratique radicalement en première personne et d'une recherche-formation, les processus de problématisation, de production et d'analyse des données en mode phénoménologique contribuent successivement et concomitamment à la transformation identitaire du praticien, au renouvellement de ses pratiques et à la construction de connaissances. Il s'agit en fait d'une démarche performative qui pense ce qui est agi et agit ce qui est pensé. Concrètement, cela s'est manifesté dans l'expérience de la praticienne qui, ayant accès à des compréhensions nouvelles de ses pratiques relationnelles, s'observait et s'expérimentait au quotidien dans une identité actualisée et des pratiques renouvelées dans une boucle progressive transformatrice et productrice de connaissances. Pour ma part, chaque étape de la recherche m'a donné accès à une compréhension de plus en plus claire du phénomène de l'identité victimaire et du processus d'actualisation que je proposerai au chapitre sur la compréhension de cet ouvrage.

CHAPITRE IV
RÉCIT DE VIE
LE CRI DES ORIGINES

Ce chapitre présente mon récit de vie. En effet, le thème de cette recherche trouve ses ancrages dans les abysses et les cadeaux de ma vie singulière, qui s'inscrit dans le contexte socioculturel où j'évoluais depuis ma tendre enfance. Les conditions de production de ce récit ont été précisées dans le chapitre précédent.

4.1 LA VIOLENCE DE L'ENFANCE

Dès mon plus jeune âge, j'ai vécu beaucoup de souffrance dans mes liens familiaux et mon milieu scolaire. J'étais jeune, vulnérable, sans outils et sans défense, souvent au bout de mes capacités adaptatives dans un monde que je n'arrivais pas à comprendre. Ce n'est pas du tout étonnant que dans ce contexte, j'en sois venue à me percevoir comme la victime désignée des adultes de mon entourage, en particulier, et du monde et de la vie, en général. Comme le précise Colombo (2015, p. 86) « la violence physique est la forme élémentaire de l'abaissement personnel puisqu'on retire alors à l'individu toute possibilité de disposer librement de son corps ». Dans ce contexte, l'existence physique elle-même n'est ni reconnue ni respectée. Lorsque cette violence est subie à l'intérieur du processus de socialisation, dans l'enfance, et est le fait des personnes qui sont censées aimer et protéger l'enfant, celui-ci reçoit un message de négation de sa valeur et de ses droits fondamentaux. Pourtant, je ne croyais pas mériter autant de souffrance, comme si quelque chose en moi ne parvenait pas à se résigner. Malgré la situation aberrante dans laquelle je me trouvais, je cherchais intensément comment échapper à cette vie absurde, comme si je croyais profondément qu'une autre vie serait possible dans un ailleurs hypothétique.

Avant l'âge de 10 ans, je cherchais déjà à fuir : fuir ma mère en allant chez mon père, fuir mes parents dans la nature paisible. Parce qu'ils étaient mes parents, que j'espérais leur amour et

leur protection et que je devais vivre avec eux, la souffrance s'est intensifiée jusqu'à ce que j'aie la ferme intention de couper les liens avec ma famille pour enfin me libérer d'elle et de la souffrance qu'elle m'infligeait. Je suis toujours étonnée de voir que j'ai pu faire un tel choix si jeune. Je réalise que j'avais plus de force et de moyens que ce que je croyais à l'époque.

4.1.1 Violence physique

J'ai grandi chez ma mère, qui était dépassée par les multiples défis de son existence plutôt difficile et qui utilisait les corrections physiques comme méthode éducative. Elle n'avait pas beaucoup de contrôle sur sa propre vie et essayait comme elle le pouvait de contrôler son environnement. On aurait dit que j'étais responsable de tout ce qui n'allait pas dans ce système familial, ce qui ajoutait encore à la confusion de ma mère. Peu importe ce que je faisais ou disais, elle me promettait que j'allais le regretter. Je ne savais jamais ce que j'avais fait pour mériter ses emportements, ce qui me jetait dans un profond désarroi. Chaque fois, je regrettais quasiment d'exister, j'étais terrorisée; je savais que tôt ou tard une tuile allait me tomber sur la tête. J'étais constamment en état d'hyper vigilance.

Je me souviens, j'ai sept ans. Je reviens de l'école et j'ai faim. J'ai peur de demander une collation avant le souper. Je fouille dans le congélateur, qui était dans ma chambre, et j'en sors une brioche, que je cache sous mon lit pour qu'elle décongèle. Ma mère l'a découvert et elle m'a réservé une de ses corrections exemplaires malgré mes supplications. Elle m'attendait à mon retour de l'école et m'a accueillie en me tapant. J'implore son pardon, mais elle continue de taper, les fesses me chauffent tellement... Je mets mes mains pour laisser un répit à mes fesses endolories. Elle tape plus fort en criant : « Ôte-les, tes mains! J'ai pas fini avec toi. » Je pleure. « Tu vas pleurer pour de quoi. » Elle part dans la cuisine. J'entends le tiroir à ustensiles s'ouvrir et je sais déjà ce qui m'attend. Puis, l'eau qui coule du robinet me le confirme. C'est la cuillère de bois. Elle me ramasse encore et me frappe avec. Ça me fait tellement mal... Je me dis qu'elle ne peut pas m'aimer et me faire autant mal. Je lui crie : « Je ne t'aime plus, t'es plus ma mère! » en me jurant qu'un jour je me vengerai, c'est elle qui aura mal. (Journal de recherche, St-Sauveur 2008, p. 2)

J'étais terrorisée par ma mère. J'étais toujours à l'affût de ses réactions, j'essayais de prévoir ses humeurs puisque je savais que j'allais souffrir physiquement. Je vivais quotidiennement dans

un état d'hyper vigilance. D'après Côté (1996, p. 214), je ressentais déjà des symptômes de stress post-traumatique qui « peuvent créer des perturbations au niveau de l'image de soi et du monde ».

À long terme ces traumatismes induisent des difficultés interpersonnelles comme le détachement et motivent des « efforts de protection tels que les mécanismes de dissociation, de retrait et d'abus de substances », toujours selon Côté (1996, p. 214). L'abus de substance étant un moyen de réduire la souffrance, comme nous le verrons un peu plus loin.

4.1.2 Inceste

Je garde peu de souvenirs des fins de semaine chez mon père. Toutefois, je me rappelle très clairement que je les attendais avec impatience.

Les fins de semaine chez mon père sont de vrais refuges contre la hargne de ma mère. Souvent, mon père nous emmène, ma sœur et moi, faire des activités, des marches en forêt, découvrir des lieux historiques, etc. Il connaît et nous montre plein de choses, et moi je veux apprendre. Il devient mon héros, celui qui sait. J'avais une confiance aveugle en lui. Je me sens aimée de lui par le seul fait qu'il me consacre du temps pour m'apprendre des choses. Il ira même jusqu'à m'apprendre le plaisir sexuel. À cette époque, c'est tellement difficile chez ma mère et j'ai tellement besoin d'amour, que je ne suis pas en mesure de savoir ou de sentir que la vie chez mon père a aussi quelque chose de malsain. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 10)

Le contexte de la participation passive de la victime d'inceste est présent dans 80 % des cas, selon Jehu (1988), cité par Deslauniers (1998, p. 34). Certains enfants sont dans un tel état de négligence psychologique et affective qu'ils recherchent désespérément des démonstrations affectives, ce qui de toute évidence était mon cas.

Les moments chez mon père étaient toujours apaisants et me reposaient du stress éprouvé chez ma mère. Haesevoets (2003) brosse un portrait des mères d'enfants victimes d'inceste. Elles sont des mères non protectrices, voire agressives, autoritaires et dominatrices envers leur enfant abusé. Elles manifestent une surdité sélective devant la détresse de l'enfant, submergées par leur propre détresse devant l'échec de leur vie conjugale. Je cherchais l'attention et l'amour de mon père de manière incessante. Haesevoets (2003) dépeint clairement la situation : l'enfant victime

de violence familiale éprouve l'inceste comme un moyen de combler les carences affectives étant donné que l'activité sexuelle devient la seule source de contact relativement affectueux pour l'enfant, une forme de reconnaissance affective que l'enfant que j'étais recevait comme une gratification.

Je dois dire qu'au moment des faits, je me sens privilégiée. Je crois que mon père m'aime plus que ma mère. Je ressens beaucoup de plaisir et je me sens importante pour lui. Haesevoets (2003) décrit cela comme la pression du secret par gratification. En effet, dans mon cas, le très grand besoin d'être aimée s'accompagne d'un très grand besoin d'être admirée; l'enfant que j'étais se sentait gratifiée par ces attouchements.

Je ne réalise pas que ce qui se passe produira des ondes de choc durant plusieurs années dans ma vie d'adolescente et d'adulte. Je ne me serais jamais douté que mon père, à qui je porte une admiration inconditionnelle, ferait quelque chose qui me causerait du tort. Notons que le trouble de personnalité à état limite et l'addiction sont des problèmes reconnus comme étant des impacts psychopathologiques de l'inceste (Haesevoets, 2003).

J'ai 9 ans, je suis en quatrième année du primaire et des intervenants viennent en classe parler de l'inceste et des formes de violence familiale dans le but d'aider les enfants et les enseignants à détecter ce type de situation afin de mieux protéger les enfants. Moi, je suis assise à mon bureau et je suis en état de choc. Je suis en train d'apprendre que mon père à qui je fais confiance me cause du tort. Je ne sais vraiment pas quoi faire de mon trouble, de la surprise, de la peur et de la peine que cela me cause. Les intervenants nous disent d'aller les voir si jamais nous connaissons quelqu'un à qui cela est arrivé.

À la pause, je suis allée les voir. Ils m'ont dit qu'ils allaient s'en occuper. Après cela, plus personne ne m'a parlé, rencontrée ou expliqué quoi que ce soit. Les intervenants m'ont dit de trouver un adulte de confiance pour lui en parler. J'en ai alors parlé à ma tante maternelle, qui n'avait que 16 ans. Pour moi, c'était une adulte. Elle m'a dit qu'elle n'avait pas le choix que d'en parler à ma mère. Puis, plus rien. Silence radio. Ma mère continue de m'envoyer chez mon père.

Mon père ne me dit absolument rien. Les intervenantes ne reviennent pas me voir. Je me sens perdue.

Mon père cesse ses attouchements, qui constituaient ma seule source d'affection. Il ne me dit rien. Je perds ainsi le sentiment d'avoir une relation privilégiée, je me sens punie, je me sens trahie aussi. Je suis seule, impuissante, je me sens démunie et en état de choc. Plus tard, à 32 ans, j'entreprends ma maîtrise et à travailler mon histoire de vie. C'est le retour du refoulé. Je me sens si mal. Je rapatrie toute la souffrance de ma vie. Je tente de la contenir du mieux que je peux et de me faire accompagner, enfin, pour faire resurgir ces thèmes de ma vie si longtemps gardés loin de moi. Je commence à sentir le besoin d'en discuter avec mon père. J'apprends alors de sa bouche qu'un intervenant l'avait rencontré, que mon père avait reconnu ses gestes incestueux, qu'on lui avait demandé d'aller en thérapie et de ne plus me toucher. C'est vraiment étonnant qu'en 1984, au Québec, personne parmi tous ces adultes qui étaient au courant de cette histoire n'ait pensé à m'accompagner, moi, et à m'aider à faire sens de tout cela!

4.1.3 Intimidation à l'école

L'école était l'un de mes refuges, du moins en classe, et un moyen de me sentir compétente. Je réussissais bien et cela me procurait de la joie. Toutefois, pour toutes les raisons évoquées précédemment, je n'arrivais pas à me faire d'amis.

L'école primaire n'est pas de tout repos non plus. Le problème ne se situe pas dans l'apprentissage scolaire comme tel, mais dans la cour d'école. Il me semble que des difficultés de socialisation et d'adaptation m'empêchent de créer des liens avec les autres enfants. Je suis toujours le bouc émissaire, je suis souvent victime de violences physiques, verbales et psychologiques. Dans ce contexte, je deviens petit à petit persuadée que je ne suis vraiment pas comme les autres, anormale, indésirable et stupide. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p.25)

Tout comme à la maison, je me sens prise dans un mode relationnel où je suis victime des autres, sans pouvoir personnel, mais surtout avec une expérience intime de la prise de pouvoir de l'autre sur moi. D'après Craig et Pepler (2003), plus l'intimidation se poursuit longtemps chez l'enfant victime de violence, plus celui-ci éprouve de l'impuissance et se sent incapable de se

défendre lui-même. Craig et Pepler (2003) avancent que ce modèle relationnel crée la fondation des relations à venir à l'âge adulte puisque l'intimidation, à l'instar de la violence durant l'enfance, induit des problèmes intériorisés, tels que la dépression, l'anxiété, des symptômes psychosomatiques et une faible estime de soi. Ces problèmes auront des impacts psychosociaux à long terme, comme la délinquance. Il devient donc essentiel que les adultes protègent les enfants victimes de violence à l'école afin de réduire le pouvoir négatif des enfants agresseurs. J'avais donc de plus en plus la certitude que le monde était divisé en deux : les agresseurs et les agressés, les oppresseurs et les opprimés. Ce n'est pas étonnant que plus tard, dans ma vie professionnelle, je me sois laissée prendre par l'archétype du défenseur des opprimés, comme on le verra plus loin dans ce texte.

4.2 ANARCHIE OU LA « NO FUTURE GENERATION » - ENTRE AFFIRMATION ET NÉGATION DE SOI : UNE QUÊTE DE RECONNAISSANCE

L'indépendance, c'est la clochardisation

Charles de Gaulle

Tout, dans l'environnement de mon enfance, m'a préparée à la suite des événements. Les différentes formes de traumatismes que j'ai vécues, allant de la violence physique en passant par l'intimidation à l'école, jusqu'à l'inceste m'ont appris que les gens sont méchants, que je ne suis pas en sécurité parmi les humains, que je ne suis pas aimable et que je dois tout faire pour me libérer.

L'absence d'une relation de qualité avec l'environnement, dans l'enfance, les amène [les enfants] à éprouver l'autre comme une menace et à tenter de s'en affranchir, parce que tout ce qu'ils ressentent est vécu comme une influence dangereuse de l'autre sur leurs pensées (Birraux, 2002, p. 108).

Je me sens donc en danger à la maison comme à l'école. Progressivement, je décroche de ce monde d'adultes dont je ne comprends pas les règles et que je trouve souvent hostile à mon égard. Je ne veux plus travailler fort pour obtenir de bonnes notes. De toute façon, personne n'est satisfait de mon rendement.

À la maison, tout ne fonctionne que par reproches. Je sens trop de pression et je refuse d'être responsable de ma situation. À la maison et à l'école, les adultes me renvoient que je dois m'investir plus, que je dois prioriser mes intérêts, que dans la vie il faut travailler fort pour faire sa place. Et moi, je me sens de plus en plus perdue, mal dans ma peau et incomprise. Personne ne voit dans quelle détresse je me trouve.

Même si je travaille très fort pour obtenir de la reconnaissance et, si possible, un peu d'amour, on me demande de travailler encore plus fort, on me dit que je gaspille mon potentiel en me désinvestissant. Alors je me construis une vision de la vie désespérante. Je ne veux qu'une chose : être aimée et reconnue pour tous les efforts que je fais. Je veux être soutenue quand les choses sont difficiles. Les adultes autour de moi me montrent un monde de performance où celle que je suis ne suffit pas pour être reconnue et ne semble pas mériter d'être tout simplement aimée. Je n'en veux pas de ce monde-là.

4.2.1 Refus global de la négation

*Dans cette rue où je m'égare
Éparpillé dans mes gestes et brouillé dans mon être
Tombant et soulevant dans l'âme*

Gaston Miron

Au début de mon adolescence, mon besoin fondamental d'être aimée, incluse ou utile n'étant pas comblé dans mon environnement familial, j'intègre lentement une image de moi négative, insuffisante, ce qui provoque chez moi une réactivité à toute autorité que je perçois comme dangereuse. Je fugue, je fuis, je réagis et ma mère ne sait plus quoi faire de moi. Elle n'a plus d'autre choix que de m'envoyer deux ans en centre d'accueil pour me réhabiliter.

Je déteste encore plus ma mère de me rendre doublement victime. Non seulement je me sens victime de sa négligence, mais c'est moi qui suis placée. Je vis de l'injustice et de l'incompréhension. Je me dis que c'est elle qui devrait être punie, pas moi, pas encore moi. Je me sens tellement impuissante. Comme si tout se jouait entre des adultes qui n'ont aucune idée de ce

que je vis et qui n'ont pas l'intention de me le demander non plus. Je reste deux ans en centre jeunesse. Ma mère est totalement désinvestie. Elle n'est jamais venue me voir, elle ne m'appelait pas non plus.

Au bout de ces deux ans, je sors du centre jeunesse pour aller chez mon père. Je ne me sens pas à l'aise d'aller chez mon père. Mais je n'ai pas d'autre choix si je veux sortir du centre d'accueil. À ce moment, je me sens abandonnée par ma mère; aller habiter avec mon père confirme cet abandon. Mon père tient à se faire respecter. Peut-être craint-il d'être dépassé par la délinquante que je suis devenue aux yeux de tous. Il se montre sévère, ne négocie pas beaucoup, cadre tout et pose des limites.

Pour moi, cela n'avait aucun sens. Je ne connaissais pas mon père ainsi. Je ne comprenais pas. Je me disais que quelqu'un qui n'avait pas su respecter la limite de l'interdit de l'inceste n'avait pas de leçon à me donner. Je ne voulais pas me plier son cadre. J'ai 16 ans, je vis chez mon père. Cependant, je suis sortie du centre jeunesse totalement révoltée d'avoir été punie, rejetée, abandonnée par mes parents qui m'ont fait placer en centre jeunesse plutôt que d'assumer leurs responsabilités envers moi. J'étais envahie par l'incompréhension et l'injustice de la domination des adultes sur moi et sur ma vie. Je les percevais comme une menace et j'étais prête à tout pour m'affranchir. Je me sentais seule au monde, comme la plupart des jeunes qui ont grandi en contexte de domination, j'étais habitée par la haine de mes parents et par le rejet de moi-même. Il m'était de plus en plus difficile d'être avec moi et encore plus d'être dans ma famille. Comme le dit avec pertinence Parazelli (2004, p. 192), je refusais massivement le modèle parental, ce qui entraînait chez moi une volonté intense d'affirmation de soi. J'ai donc choisi la rue. Il s'agissait de la meilleure solution pour fuir l'autorité parentale et l'absurdité du consensus social dont je me sentais victime.

Parazelli (2002) rappelle que le fondement de la construction identitaire consiste à faire la distinction entre soi et l'autre, un processus de socialisation en boucle réalisé durant l'enfance qui se conclut durant l'adolescence, la période où les jeunes cherchent leur autonomie, l'affranchissement de l'autorité parentale afin de devenir adultes. Je vivais un processus de

socialisation et d'affirmation, et la vie dans la rue représentait pour moi l'option la plus viable parmi toutes les autres qui étaient à ma portée, à savoir vivre dans un centre jeunesse ou chez l'un de mes deux parents. Comme l'expliquent avec brio Colombo (2015) et Parazelli (2002), pour un jeune comme moi, la vie de rue devient un affranchissement de la négation de son identité vécue dans le milieu familial. Il est clair que, pour moi, l'option de la rue me donnait l'espoir de me mettre à l'abri de la souffrance insoutenable que je vivais dans mes liens familiaux. Je me disais qu'au moins là, j'aurais la liberté d'être qui je suis sans qu'on me revoie une image d'insuffisance.

4.2.2 Affirmation de soi

*Je vous salue clandestins et militants
Hommes plus grands pour toujours
Que l'âge de vos juges*

Gaston Miron

Je décide de reprendre le contrôle sur ma vie en rejoignant les jeunes de la rue. J'avais donc besoin de me sentir le droit d'être qui je suis, ce qui n'était pas permis à la maison. J'étais alors prête à plonger dans un univers dont j'ignorais tout, au nom du rejet du monde tel que je le comprenais à cette époque. Je ne connaissais que le monde de mes parents ou encore celui des centres jeunesse. Je les trouvais d'ailleurs assez proches. Ils se composaient de rejet, d'abandon, de domination et d'obligation de transgression pour survivre. Je voulais être libre, être moi-même. C'est ce que je souhaitais par-dessus tout.

Pour Parazelli (2002), le besoin de fuir l'autorité, le besoin de liberté et d'indépendance est moins important que celui de s'affirmer. Pour les jeunes ayant subi l'autorité de manière abusive, la rue devient un refuge où à la fois l'affirmation et la négation de soi deviennent un enjeu fondamental. C'est ainsi que j'ai choisi de lâcher l'école, de sortir au centre-ville et de devenir itinérante. Comme je l'intuitionnais, la rue est devenue assez vite pour moi un lieu de liens authentiques, de liens sécurisants.

Ce qui me frappe dans mes premières expériences de la rue, c'est que les jeunes que j'y rencontre ont un grand désir de m'aider. Ils m'offrent un toit, me disent où trouver de la nourriture, quels sont les meilleurs coins pour « quêter » de l'argent aux passants. De plus, je ne suis jamais seule, j'ai toujours un ou deux amis pour me tenir compagnie. Nous parlons des adultes, de nos déceptions, de nos rages, de notre refus catégorique de participer à la société et de ressembler à nos parents. Je me sens à ma place, entourée, soutenue. Peu m'importe que j'aie froid ou que je ne mange pas à ma faim. Enfin, je me suis construit une famille aimante. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 29)

Sheriff (2000), cité par Boudreault et Parazelli (2004), met ainsi en lumière le processus initiatique que représentent le choix de la rue, le rejet de la société et de ses normes, le désir de trouver autre chose de plus significatif qui donne un sens à l'expérience de vie des jeunes. Ainsi, contester les normes sociales ne revient pas seulement à remettre en question l'autorité, ou les fonctions parentales ou encore les limites nécessaires indiquant ce qui est acceptable sur la scène sociale. Il s'agit aussi, pour les jeunes de la rue, d'une tentative de montrer au monde qu'ils existent malgré tout. Dans cette perspective, le temps d'errance s'apparente aussi à une recherche de sens capable de soutenir l'épine dorsale qui leur permettra de vivre debout et de trouver le fil rouge si douloureusement manquant de leur existence. Colombo (2015) abonde dans le même sens et présente des trajectoires de rue différentes, aux motivations et aux pratiques de rue distinctes selon les expériences de vie et les héritages familiaux. La quête de sens et de cohérence traverse tous ces parcours.

Puisque l'expérience subjective de mon enfance reposait sur la négation, ma motivation était devenue d'être aimée, acceptée, incluse, bref que mon droit d'exister me soit accordé, et ce, quels qu'en soient les contextes, les implications ou les impacts. J'ai fini par abandonner des bouts de moi au fur et à mesure des expériences afin de me trouver des semblables. J'arrondissais mes contours afin de me mouler à une forme, qui n'est pas la mienne, qui n'est pas celle de ma famille d'origine. J'ai été initiée aux normes de la rue, à un nouveau code de fonctionnement; j'ai appris ce qui est ou n'est pas acceptable entre nous, avec les « citoyens ». J'ai adopté une autre forme, sans me soucier des impacts futurs; l'important était de trouver des semblables, de partager nos souffrances, de créer un espace de reliance. Pour Colombo (2015), les jeunes recherchent

dans la rue un sens, un sentiment d'appartenance et la confirmation identitaire qu'ils n'ont pas trouvée dans des relations parentales où domine la négation.

Je suis ainsi entrée sans doute ni hésitation dans une forme de refus global de tout ce que je connaissais jusque-là. J'étais *Alice au pays des merveilles*, j'étais tombée dans un univers où tout ce que j'avais à faire, c'était de repousser les limites, encore et toujours un peu plus loin. Boudreault et Parazelli (2004, p. 216) affirment que la violence et les cris des jeunes qui se tiennent en marge de la société « cherche[nt] à prouver qu'ils existent malgré tout, contre tous ».

4.2.3 Négation de soi ou le pouvoir de fuir

Mon entrée dans la vie de rue m'a aussi initiée au monde de la drogue. Je suis donc tombée assez tôt dans la cocaïne. Dès mon expérimentation, je me suis rendu compte que la consommation me soulageait efficacement de mon mal-être omniprésent depuis si longtemps. D'après Beaumeister (1994), ces comportements de fuite dans la consommation de drogues constituent une méthode de rétrécissement de la conscience de soi. L'auteur affirme ainsi que l'aspect le plus fondamental et le moins significatif du soi est le corps, car il est le lieu qui contient toutes les représentations significatives du soi. Par conséquent, la consommation de drogues permet une concentration sur les effets produits sur le corps et ainsi, suspend momentanément les représentations douloureuses de la conscience de soi. L'extrait suivant relate ma première injection de cocaïne. Je décris explicitement les effets sur mon corps et combien tout devient magnifique alors que je me retrouve dans une situation de grande détresse :

Je me souviens que ça été foudroyant. En quelques secondes à peine je ressens une chaleur qui remonte dans mon corps comme un raz de marée jusque dans ma bouche où je découvre le goût métallique de la cocaïne. J'entends chacune des gouttes de pluie qui créent une musique sur les escaliers de secours de la ruelle. Je vois la lumière du lampadaire qui transforme ces gouttes de pluie en des milliers de petits cristaux lumineux. Tout est magnifique! (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 8)

Je vivais des instants extraordinaires. Plus aucun souci en tête, uniquement des sensations corporelles agréables, euphoriques, qui créent une suspension dans la dure réalité de la rue, un

relâchement des tensions internes de mes représentations de moi-même et de ma vie. Malheureusement, cet effet de suspension ne dure pas et je souhaitais plus que tout répéter l'expérience afin de me maintenir dans cet état d'absence euphorique. Mon besoin d'éloignement, de négation de moi était si grand, que je n'ai même pas sourcillé lorsque la prostitution est devenue le seul moyen de me procurer assez rapidement l'argent nécessaire à ma prochaine dose, et ce, dès que cessent les effets de la première injection.

Quelques minutes à peine après ma première injection, je ressens une urgence de répéter l'expérience. La chute est aussi foudroyante que les moments d'extase quasi indescriptibles créés par les effets de l'injection sont euphoriques. La réalité encore plus difficile à supporter. Je dois trouver de l'argent rapidement. Je me renseigne. On me donne des indications pour le garage le plus proche et on m'indique le coin de rue reconnu pour la prostitution. On me dit comment faire pour être repérée et choisie par un client. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 8)

Deslauniers (1998) explique que la prostitution, chez les victimes d'inceste, est une forme de réappropriation du pouvoir sur leur sexualité. Il est vrai que le choix du client, du prix, du lieu et du moment de l'éjaculation peut représenter une forme de pouvoir. En revanche, toutes les violences physiques, psychologiques et sexuelles subies durant la période de prostitution replacent la victime d'inceste en situation d'agression de la part d'un, voire de plusieurs agresseurs. De son côté, Beaumeister (1994, p. 16) précise que « le soi est aussi doté d'un besoin de pouvoir. Le soi veut se sentir maître de son environnement, de ses rapports avec les autres et de lui-même. À défaut d'une maîtrise véritable, il peut se donner l'illusion du pouvoir ». Ainsi, l'illusion d'exercer un pouvoir sur ma vie en choisissant la rue et la prostitution m'a plongée dans la répétition du cycle de violence que je cherchais à fuir en quittant la domination de mes parents. Voici un extrait de mon récit de vie qui décrit mon quotidien à l'époque où je vivais des revenus de prostitution et qui illustre en quoi et comment j'ai intégré le modèle de reconnaissance négative de mes parents en me soumettant volontairement aux multiples violences liées à ma décision de vivre dans la rue.

Les hommes que j'ai connus durant la période de prostitution étaient, pour la plupart, des hommes frustrés par leur relation avec les femmes. J'ai souvent servi d'objet de défoulement. Tel un « *punching-bag* », des hommes m'ont frappée, violée, étranglée, menacée avec un couteau sous la gorge ou un « *gun* » sur la tête. On m'a déjà lancée

hors d'une voiture en marche; on a déjà tenté de me pousser dans le fleuve St-Laurent. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 8)

Dans un premier temps, j'ai fui mes différents contextes de vie : j'ai quitté ma mère pour aller vivre chez mon père, puis mon père pour le centre jeunesse et ensuite le centre jeunesse pour la rue. Je ne savais pas que cette fuite était en fait une course contre moi-même, une course afin de me couper de ma souffrance intérieure qui, au final, m'a éloignée de moi-même, jusqu'à me détruire complètement, à ne plus rien ressentir et à perdre tout sentiment d'exister.

Prostituée et sans-abri, je crains de me faire arrêter, de me faire assassiner et malgré cela, je reste là, immobilisée par la détresse. Je ressens un désespoir profond, semblable à un trou noir qui s'approfondit lorsque j'essaie de m'endormir, le corps endolori par les injections, les relations sexuelles à répétition et les marches qui n'en finissent plus. Je pleure de longs moments en me disant que je ne mérite pas cela, que je suis une bonne fille. Il m'arrive d'implorer Dieu de venir me chercher, je n'en peux plus de souffrir. Je fais plusieurs tentatives de suicide, toutes ratées. Chaque fois, je suis arrêtée par la police, un ami, un amoureux, toujours dans des situations peu probables qui pourtant se produisent et contrecarrent mes tentatives de suicide. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 30)

Je me détruisais à petit feu, mais la souffrance demeurait. En fait, elle augmentait au fil des événements. Je ne voulais plus souffrir, je voulais que tout s'arrête pour que je puisse enfin être en paix. Mais comment fait-on pour s'éviter soi-même? Quitter ses significations, ses représentations, son histoire, sa souffrance? Selon Baumeister (1994), on peut y arriver en focalisant sur le corps physique, ses sensations et ses mouvements. Ainsi, le soi se trouve presque automatiquement réduit à son expression physique la plus élémentaire en détournant l'attention des autres aspects plus significatifs.

La consommation de drogue était pour moi la recherche sans fin de suspension de la conscience de soi. Mais cette consommation m'a plongée dans une expérience corporelle douloureuse au fil des années. Par conséquent, je croyais que la seule solution était de mourir afin de mettre un terme à cette roue sans fin de recherche de suspension et d'absence de soi. Toutefois, à ma grande surprise, l'extrait de mon récit de vie qui suit nous démontre que je ne voulais pas

mourir. Je vivais là ma première expérience de conversion au sens où Mirachi (1696)² l'utilise. Un désir de vivre que je ne me connaissais pas a répondu plus vite que ma pensée et m'a renseignée moi-même sur cette volonté à vivre :

Puis une nuit, après une surdose accidentelle, je me réveille à l'hôpital St-Luc de Montréal. Et une voix me demande si je sais où je suis. J'ai répondu, habitée par la crainte de la réponse : « J'espère que je ne suis pas morte! » (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 32)

J'étais moi-même surprise de ma réponse puisque dans les mois précédant cette surdose, j'avais attenté à ma vie à plus d'une occasion. Toutes mes tentatives avaient échoué en raison d'interventions que je qualifierais aujourd'hui de « divines » étant donné leur forte improbabilité. Je venais de vivre une expérience transcendante motivant mon désir de sortir de la rue, de changer de vie, de choisir la vie, la Vraie.

4.3 PASSER DE LA MORT À LA VIE : UNE EXPÉRIENCE DE CONVERSION

Notre devoir le plus impérieux est peut-être de ne jamais lâcher le fil de la Merveille. Grâce à lui, je sortirai vivante du plus sombre des labyrinthes
Christiane Singer

Comme je ne savais pas que je voulais vivre et que ma réponse en revenant à la vie était « J'espère que je ne suis pas morte! », je ne pouvais plus faire semblant que je n'avais pas vécu ce moment. Je savais désormais que je voulais vivre, mais je savais aussi que je ne pouvais plus vivre dans ces conditions. En fait, j'étais ébahie par cette conscience de retour à la vie, mais je ne savais pas trop ce que ça impliquait. La seule chose à laquelle j'ai pensé était d'abord d'en terminer avec la consommation, car c'était assurément la mort qui m'attendait sur ce chemin.

² 1La conversion est un acte de retournement radical à partir duquel un sujet recommence sa vie.

Cette expérience fondatrice, soit la prise de conscience que je ne souhaitais pas mourir, est un moment de bascule important dans mon récit. C'est à partir de là que j'ai décidé d'arrêter de consommer, de quitter la rue, etc. J'ai vécu cette étape comme une conversion radicale.

D'après Gauthier (2015, p. 150), vivre une conversion implique la rencontre en soi, avec une puissance d'être plus vaste que le moi qui permet à la personne d'accéder à une clarté en soi et à une force qui donne le courage « de mettre entre parenthèses celui que l'on croyait être pour aller à la rencontre de la part inviolable de soi ».

C'est dans cette optique que (Chalier, 2011, p. 62) affirme que :

Se convertir, c'est donc d'abord se délester de ce que l'on croit à tort être soi-même – et auquel on s'accroche si souvent par désespoir, par peur de découvrir la fausseté de cette idée – et retrouver la mémoire de ce qui nous dépasse, nous unifie et nous singularise.

À l'instar de Foucault (2001), Gauthier (2015) nous parle d'une expérience de métanoïa qui met le sujet en contact intime avec une radicale nouveauté en lui qu'il ne soupçonnait pas auparavant. Ainsi, quand je m'entends dire que j'espère ne pas être morte en sortant du coma après mon expérience d'overdose, je suis mise par je ne sais quelle grâce en relation avec une vérité en moi qui sait que je veux vivre malgré la douleur et mes multiples tentatives d'en finir. Pour Foucault (2001), l'expérience de métanoïa évoque une expérience de transformation voire de transfiguration. « Il s'agit donc d'un bouleversement de l'esprit, d'un renouveau radical, il s'agit d'une sorte de ré-enfantement du sujet par lui-même, avec, au centre, la mort et la résurrection comme expérience de soi-même et de renoncement de soi à soi » (Foucault, 2001, p. 208).

Gauthier (2015) précise alors que le fruit de la rencontre du sujet avec ces réalités qui logent dans la profondeur de son inconscient et qui sont encore totalement inexplorées change et réoriente sa vie tout en affectant toute sa personne. Ainsi, la personne est non seulement habitée d'un nouveau désir, mais elle est aussi portée par celui-ci et elle s'engage corps et âme d'une façon totalement inédite dans et pour sa vie.

Elle devra alors continuer à tenir tête à ses habitudes et à tout ce qui, en elle, l'empêche de garder le cap vers sa nouvelle orientation de vie. L'expérience de conversion ne se réalise donc pas sans embûches. Elle exige du temps, de la persévérance et de la patience.

4.3.1 Changer de vie oui, mais vers quel horizon?

Voici une question à laquelle je n'aurais jamais pu répondre en sortant de la rue. Plutôt que de me sentir soulagée, dès ma sortie de la rue, je me suis retrouvée face à un grand vide, à une grande solitude. J'avais trouvé dans la rue un reflet de moi qui me convenait; j'étais punk, *no future* : « vivre libre ou mourir » chantait Bérurier Noir. Rien ne pouvait m'arrêter. En revanche, l'expérience qui me parlait de mon désir de vivre au réveil d'une surdose m'a justement convaincue du contraire. Comme si un horizon de possibles jusque-là insoupçonné devenait envisageable. Une petite voix au fond de moi me suggérait qu'une autre vie était possible, qu'il n'était pas trop tard et qu'un autre avenir restait plausible!

Je savais, par contre, que vouloir une autre vie exigeait de choisir un autre mode de vie, de sortir de la rue et de la toxicomanie. Mais quelle vie m'attendait? Je l'ignorais puisque rien de ce que je savais de la vie en dehors de la rue ne me convenait. C'était la vie de mes parents, des centres jeunesse, de la perfection, de la production, de l'individualité. Tout ce que je continuais de refuser. Je me suis fait la promesse de me créer une autre forme de vie. Je plongeais donc, tête baissée, dans un univers que je ne connaissais pas. Toute ma vie, je m'étais sentie victime, impuissante, mal-aimée; il me fallait renoncer aussi à cette vision de moi et des autres. Après avoir passé sept années dans la rue, je savais qu'en sortir n'allait pas être chose aisée. En fait, cela me faisait terriblement peur. D'après Colombo (2015), plus les jeunes restent longtemps dans la rue, plus la rupture avec le reste de la société se confirme et plus la menace d'y laisser leur peau s'intensifie.

C'est donc pour échapper à ce risque de négation totale de leur existence (la mort sociale et/ou physique) qu'ils entament leur processus de sortie de la rue, tout en cherchant la possibilité de s'affirmer à travers l'appropriation d'une place sociale différente que celle de la rue. (Colombo, 2015, p. 114)

Après une thérapie de neuf mois et une période de transition de six mois, je retourne vivre à Montréal, abstinente, mais fragile. Je réalise rapidement que je ne sais pas du tout « vivre normalement ». En dehors de la rue, je suis totalement en état de choc culturel. Après quelques années de solitude et d'errance, il faut réapprendre à vivre. Oui, tout réapprendre.

Je devais apprendre à me lever le matin, me laver tous les jours, me brosser les dents, laver mes vêtements, me préparer à manger et manger chaque jour, saluer les gens que je croisais, sourire, même si rire pouvait sonner faux au début. Établir une bonne hygiène de vie. [...] J'étais épuisée de réaliser ces tâches et je ne pouvais pas me reposer durant la journée. [...] Je me couchais le soir épuisée et le matin venait trop rapidement (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 34).

De plus, il me fallait apprivoiser le monde du travail. Après ma thérapie, je me suis retrouvée en maison d'hébergement. J'ai travaillé pour mon père afin de recevoir sa reconnaissance de père, mais je me suis butée à mon incompetence et à l'insatisfaction de mon patron.

Mon entrée dans la vie professionnelle m'a fait découvrir qu'il y avait un code vestimentaire, langagier, relationnel avec les collègues, etc. On aurait dit que je venais de changer de pays. J'ai ainsi appris pendant trois ans à me conformer à l'image que mon père exigeait dans son entreprise et aux yeux de ses associés. J'ai travaillé fort pour apprendre à raffiner mon vocabulaire, à solidifier ma posture, à cacher mes tatouages, à teindre mes cheveux, à diminuer mon maquillage, à porter des vêtements répondants à la norme (tenue de ville). (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p.35)

Dans ce nouvel environnement, je ne me sens pas à ma place et je deviens lentement la demoiselle St-Sauveur, celle que son père présente avec fierté. Être la fille du boss était difficile pour moi. Comme je le mentionnais plus haut, je recherche douloureusement la proximité, la protection, l'amour et la reconnaissance du père et j'étais aux prises uniquement avec les attentes du boss. Sur le plancher, je faisais face à un boss exigeant qui formulais constamment des demandes et m'adressait sans ménagement des reproches professionnels.

Il n'avait pas saisi que j'avais besoin d'apprendre. Je vivais une grande transition avec ses défis et ses écueils. Je ne comprenais pas bien ce qu'on attendait de moi. Je me retrouvais dans la dynamique relationnelle de mon enfance qui m'avait conduite à la rue. J'avais beaucoup de difficulté à recevoir les reproches de mon père. Je me sentais complètement incompetente, je

réagissais fort et j'étais souvent sur la défensive. Quand mon besoin d'être en relation avec mon père devenait pressant, je lui demandais de me recevoir dans son bureau.

Dans ces moments, je pouvais lui faire part de ma difficulté à m'intégrer dans cet environnement de compétition (marketing). J'avais un petit espace pour me relier, mais ses encouragements à continuer dans la voie de l'autonomie par le travail se traduisent par des phrases comme : « *C'est ça, Isa-Belle, la vraie vie, le monde, le travail et ce n'est pas une partie de plaisir. Il faudra que tu t'y fasses.* » Ce qui me laissait avec le sentiment de ne pas être entendue. Comme si je ne faisais que me plaindre de difficultés inventées. Je me sentais seule avec ma solitude, comme d'habitude. Après avoir passé plusieurs mois à tenter de faire comme si et à persévérer dans cette voie qui semblait être la bonne, j'ai dû me rendre à l'évidence que malgré ma détermination, je n'arrivais plus à m'ajuster et j'ai choisi de m'éloigner de cette situation génératrice de stress. J'ai quitté mon emploi après mon congé de maternité pour retourner aux études et me former en intervention psychosociale. (Journal de recherche, St-Sauveur 2008, p. 12-13)

J'ai recherché la reconnaissance d'intervenants à la maison d'hébergement où j'avais habité à ma sortie de thérapie. Je n'étais plus une jeune de la rue « *junkie* », mais je n'étais pas non plus une jeune adulte « adaptée ». Je savais que je ne voulais plus être celle d'avant sans savoir comment être autrement. Colombo (2105) aborde avec justesse l'oscillation identitaire à la sortie de la rue comme un processus paradoxal :

Il ne s'agit pas de choisir l'un ou l'autre pôle afin de construire véritablement son identité. [...], la nature paradoxale est exacerbée par le fait qu'il s'agit d'un repositionnement, ce qui implique une tension entre l'ancienne position identitaire et la nouvelle. Pour construire son processus de sortie, il y a un moment où le sortant ne peut faire le choix entre une identité de jeune de la rue ou son contraire. Lors de ce processus, il est les deux à la fois. (Colombo, 2105, p. 45)

J'ai travaillé suffisamment fort pour que les intervenants m'écrivent une lettre de recommandation pour l'Université du Québec à Montréal (UQAM) où je m'étais inscrite afin de me prouver que dans ce système on pouvait être à la fois une *ex-junkie* et une étudiante de niveau universitaire. J'ai réussi un certificat, puis un bac. Mon inscription à la maîtrise faisait partie de mon besoin de réinsertion socioprofessionnelle. Je sentais le besoin d'être reconnue socialement comme une « savante », une « intello ». Je souhaitais plus que tout faire partie de l'élite du « savoir », comme si cela allait effacer les traces de mon ancienne vie. Je vivais toujours avec la conviction que je ne méritais rien de tout ce qui m'était arrivé, que j'avais le droit d'être aimée,

respectée, dorlotée, soignée, puisque je m'étais engagée à essayer de choisir la vie. Il s'agit là de ma toute première conviction personnelle, de reconnaissance de soi pour soi, indépendamment de ce que *l'autre* peut bien m'attribuer comme valeur puisque de toute façon mon expérience m'a appris que *l'autre* demeure un être froid, rejetant, dangereux.

Même si j'étais sortie de la rue depuis plus de dix ans, je continuais de lutter pour me sentir le droit d'Être. J'étais toujours à la poursuite de ma valeur personnelle dans le regard des autres puisque l'image que j'avais construite durant mon enfance était celle d'une personne indésirable, non aimable, dont on peut abuser. Une fois adulte, tout le monde me répétait de passer à autre chose, de lâcher prise face au passé, ce qui ne faisait qu'alimenter mon besoin d'être reconnue. Bowlby (1988) affirme que la réalité de l'expérience compte autant que sa valeur subjective. Dénier cette réalité, c'est rajouter l'injure à la blessure et blâmer la victime. Je crois que c'est exactement ce que j'ai vécu avec ma famille. Tant que je n'ai pas enfin été entendue, accueillie, reconnue par *d'autres* en tant que victime de cette enfance douloureuse, j'ai continué à rechercher cette reconnaissance dans chacun de mes liens au cours de ma vie d'adulte, n'ayant pu construire une image positive de moi-même avant de m'inscrire à ce programme en étude des pratiques psychosociales. C'est là que ma quête intellectuelle a croisé ma quête existentielle. Je présenterai dans le chapitre suivant cette expérience de formation et de transformation qui m'a permis d'accompagner avec efficacité cette expérience de conversion qui s'amorçait.

CHAPITRE V

RÉCIT DE FORMATION DE LA VICTIMISATION AU RENOUVELLEMENT IDENTITAIRE

5.1 À LA RECHERCHE DE LA RECONNAISSANCE SOCIALE : FAIRE PARTIE DE L'ÉLITE DU SAVOIR

La vérité est plus forte que l'éloquence, le savoir supérieur à l'érudition

Martin Luther-King

Après plus de dix ans passés à tenter de réussir mon chemin de réinsertion socioprofessionnelle, j'ai le sentiment d'avoir tout fait. J'ai essayé de trouver ma place en tant que mère, conjointe, professionnelle et fille de mes parents. Je suis toujours aussi fragile, les deux pieds au bord du gouffre. Je ne connais pas ma propre valeur. Mon besoin de me dire prend racine dans mon besoin d'être reconnue par les autres, de me voir dans leurs regards pour me rassurer face à mon identité fragile. Dans mes relations avec ma famille, je me sens constamment menacée, sans aucun droit d'être moi-même. On me demande à tout moment de m'adapter, d'être le moins sensible, le moins réactive possible. Je souffre de mon sentiment de solitude et de marginalité. C'est ainsi que j'arrive à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

À l'image de ma sortie de rue, je me suis encore une fois parachutée dans un univers dont je ne connais rien. Je croyais que j'allais étudier les luttes de pouvoir au sein des équipes multidisciplinaires dans le cadre d'une recherche qualitative conventionnelle. Je me sentais capable d'entreprendre un tel projet tout en ne sachant pas comment m'y préparer.

Je me souviens de ma première journée à la maîtrise. Je ne savais même pas comment m'habiller. Je ne voulais pas « faire madame », mais je ne voulais pas être la seule en jeans. Je voulais faire bonne impression et paraître sérieuse dans ma démarche. J'étais anxieuse, je me demandais qui seraient mes collègues de classe et comment je m'intégrerais dans le groupe. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 1)

5.1.1 L'écart qui me cherche ou l'appel de la Vie

*Ainsi ne s'agit-il que de vivre ce qui nous rencontre
Une force secrète coule en permanence, rejoins-la
Il n'y a plus rien qui ne soit pas l'essentiel*

Christiane Singer

Dès mes premiers instants à la maîtrise, j'ai pris conscience de l'ampleur de la souffrance qui m'habitait, malgré toutes ces années de démarches personnelles et de cheminement de réinsertion sociale. J'avais longtemps cru que si je m'adaptais socialement et si je mettais de la distance dans le temps entre mes années de rue et le présent, j'arriverais à devenir quelqu'un de respectable. Malgré mes multiples efforts, ma détermination et ma persévérance, je ne me sentais pas plus respectable. En fait, je me sentais habitée par un sentiment d'imposture dont je faisais part à mes proches, qui tentaient de me rassurer : ils me rappelaient toutes ces étapes d'adaptation sociale que j'avais accomplies, comme pour étayer la preuve de ma réussite. Malgré la reconnaissance qu'ils m'offraient, mon sentiment d'imposture augmentait, ne faisant qu'amplifier mon évidente incapacité à accueillir la douleur qui m'habitait et à en prendre soin.

Je peux dire aujourd'hui que la reconnaissance sociale, juridique et affective nécessaire à la sortie de rue, comme l'affirme Colombo (2015), est certes satisfaisante, mais pas suffisante pour être réellement libre et conquérir le droit d'exister, nous le mentionne l'auteure en citant LeBreton (2007).

Mon projet de recherche m'a permis de lever le voile sur ma détresse, sur le sentiment de mort qui m'accompagnait chaque jour depuis ma sortie de rue, il y a presque vingt ans maintenant, et dont je m'étais éloignée afin de survivre, d'exister et d'entrer dans le monde. Mais survivre n'était plus suffisant. J'avais soif de vivre, j'étais propulsée depuis des années à la recherche d'un « mieux-être ». J'avais un jour choisi la vie, mais ce que je croyais être la vraie vie me laissait toujours insatisfaite. Je ne savais pas ce que je cherchais exactement, mais je vivais cette quête continue de bien-être comme une sorte de quête du Saint-Graal. La quête était mon moteur, mais je n'atteignais jamais vraiment mon but.

L'extrait de mon journal de recherche suivant exprime une intelligence incroyable dans ce processus qui se met au service de la chercheuse que j'aspirais à devenir. Au moment où j'écris cet extrait, je n'ai encore aucune idée que je cherche à reconnaître la Vie vivante en moi. Je crois plutôt espérer trouver des solutions aux luttes de pouvoir dans les équipes de travail multidisciplinaires. Et pourtant, nos professeurs nous le disaient bien, en citant Karlfried Graf Dürckheim (2010) : on est toujours celui qu'on cherche et qu'on voudrait devenir, puisque le moteur qui met en marche chaque chercheur est le cherché lui-même.

C'est donc avec surprise que je découvre, en analysant mes journaux de chercheuse, que deux aspects très importants pour ma quête apparaissent : premièrement la dimension du corps, qui m'apparaît intuitivement incontournable dès les premiers séminaires de maîtrise, et deuxièmement la reconnaissance qu'on m'offre – c'est-à-dire la possibilité d'apparaître telle que je suis et d'être accueillie comme telle – que je n'arrive pas encore à recevoir.

Après ma première journée de cours, je suis logée chez une collègue de promotion. Ce soir-là, elle reçoit des amis à souper. Ils parlent de fasciathérapie. Je n'ai jamais entendu ce mot. Ils m'expliquent alors qu'il s'agit d'une méthode de soin corporel axée sur les fascias. Je ne sais pas non plus ce que sont les fascias. Les amis de ma logeuse m'informent que ce sont des tissus conjonctifs qui s'interpénètrent et recouvrent les muscles, les os, les nerfs, les artères et les veines, ainsi que tous nos organes internes, y compris le cœur, les poumons, le cerveau et la moelle épinière.

Je comprends donc que le plus intéressant du système fascial est qu'il ne s'agit pas seulement un système de revêtements séparés, mais surtout une structure continue qui existe dans le corps humain, de la tête aux pieds, sans interruption. La preuve que toutes les parties du corps sont interreliées grâce aux fascias qui tissent et supportent l'unité somato-psychique de chaque être humain. La fasciathérapie est donc une pratique manuelle qui agit directement sur les fascias. Au cours de cette soirée, je suis foudroyée par la prise de conscience de mon non-rapport à mon corps. En effet, chaque fois que je dis « moi », je ne pense jamais à mon corps. Je suis en fait dissociée de lui. Je n'ai aucune conscience de cette unité du corps et de l'esprit dont il est question

dans les conversations autour de cette table. Moi, je tente de soigner ma psyché sans me soucier nullement de mon corps et sans aucune conscience corps-esprit. Ce soir-là, avec mes nouveaux amis, je parle un peu de moi en faisant de légères allusions à mon adolescence difficile. Je ne veux pas trop aborder les véritables raisons de cette rupture entre mon corps et mon esprit.

Je ressens la présence de ces gens autour de moi, ces chercheurs, ces collègues, ces hôtes. Ils sont tous là, attentionnés, ils se soucient de moi et c'est trop! Trop d'accueil, trop de présence... j'étouffe! Je brise le moment en nommant mon malaise. Je suis fébrile, je me mets à rigoler pour faire baisser ma tension, j'essaie d'écouter les autres... je suis envahie par moi-même et toutes ces prises de conscience qui me tombent dessus en bloc [...]. Voilà, j'ai passé ma vie à chercher le lien, mais dès qu'il y a trop de proximité, j'étouffe et je m'éloigne. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 6)

Il devenait ainsi évident que j'avais rendez-vous avec mon corps dans cette maîtrise. C'était exactement ce que je devais explorer. Je le savais. Au fond de moi, une certitude m'interpellait. J'avais ressenti la qualité de présence de mes nouveaux amis, je connaissais maintenant la différence entre me couper de moi et être présente, et je constatais avec étonnement à quel point je ne savais pas être présente.

Après avoir entendu une collègue de promotion s'interroger, dans notre communauté apprenante, sur « *ce qui nous empêche de transporter notre foyer en nous, ce qui fait qu'on se quitte* », je me dis que le secret du sentiment d'inclusion se trouvait en partie dans le fait de « transporter son foyer en soi ». Je réfléchis tout en écrivant et la question identitaire apparaît alors dans mon journal de chercheure :

Ma construction identitaire avec un Soi fort, je ne suis pas déstabilisée par la prise de pouvoir de l'autre. Lorsque je suis sûre de ma valeur, je suis ancrée et unifiée. Chacun son pouvoir, j'ai le mien celui d'agir sur ma vie. L'autre a aussi ce pouvoir sur lui-même. Lorsque nous sommes dans un espace commun, comment mon pouvoir peut-il agir sans compromettre celui de l'autre? Quelle est la zone confortable de partage de pouvoir? À partir de quand je me sens menacée par la prise de pouvoir de l'autre? En quoi ma sécurité, ma compétence sont-elles menacées? Qu'est-ce que je perds et qu'est-ce que je cherche à gagner dans les luttes de pouvoir? (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p.12)

Voilà comment mon processus de recherche a commencé et comment ma réflexion s'est orientée vers mon rapport à moi-même, aux autres et au monde, et non pas vers les luttes de

pouvoir dans les équipes multidisciplinaires. Une force intérieure appelait des questions plus que des réponses. J'ai su, ainsi, que j'étais sur la bonne voie. Je cherchais une question, une problématique qui me concernait dans mes pratiques psychosociales. Je me trouvais face à mes luttes intérieures, au rapport de pouvoir que j'installe dans toutes mes relations sans savoir ni comment ni pourquoi. La question identitaire, quant à elle, semblait se révéler une voie que j'allais explorer par l'écriture de mon récit de vie afin de découvrir comment je m'étais construite.

5.1.2 La question qui me cherche : Je veux être, mais qui est JE?

Dès les premiers instants à la maîtrise, j'entre en contact avec mon histoire, ma souffrance. Je suis animée par le besoin d'ÊTRE, mais j'ignore ce qui fait obstacle et quel chemin prendre pour y arriver. Dans mon journal de chercheuse, je découvre toute l'intelligence portée par mon questionnement existentiel. La chercheuse que j'apprends à devenir, par le simple fait de se questionner, débute sa transformation par la quête des voies permettant de sortir de la dissociation et de cheminer vers l'incarnation. Je souhaitais déployer mon être, ne plus me quitter, devenir adulte. Je voulais me prendre par la main pour m'auto-accompagner. Je prenais conscience de cette grande souffrance qui avait accompagné tout mon chemin de vie. J'avais aussi un si grand besoin de me dire, brimé par ma crainte du rejet. Déjà, au cours de ma première fin de semaine de cours, je voyais mes thèmes de recherche apparaître les uns après les autres. Durant les premières semaines de ma recherche, la vie s'est chargée de m'offrir des opportunités de vivre des expériences hors de l'ordinaire, des expériences dites « extraquotidiennes », qui m'ont plongée dans un questionnement que je ressentais comme vital, et essentiel à la poursuite de ma vie.

À la suite de Bois (2007), Bertrand (2013) affirme que la création des conditions *d'extraquotidienneté* permet de pouvoir apprendre à appréhender autrement son propre corps, les autres et le monde. D. Bois (2007, p.75-76) explique en ces termes cette condition d'extraquotidienneté :

L'extraquotidienneté place le sujet dans un rapport à son expérience qui le sort de l'expérience dite première [...]. Elle installe des conditions productrices d'une nouveauté qui ne relève plus de « l'accident », de l'imprévisible, mais bien d'un choix, d'une série de contraintes installées, dans ce but, par [l'accompagnateur].

Dans ce sens, Cousin (2016) précise, à la suite de Bertrand (2013), que le premier mandat d'un accompagnateur au contact du corps sensible consiste à créer les conditions d'une expérience corporéifiée, qui soit réellement extraquotidienne, inédite, perceptive et porteuse de sens. Une telle expérience relie la personne accompagnée à une force d'autorégulation du Vivant, qui se donne à percevoir sous forme de mouvement interne et qui lui sert d'axe organisateur pour piloter son propre processus de changement.

Ainsi, j'avais l'intuition féroce que cette recherche était au service de ma vie et qu'elle allait me permettre de transformer des pans importants de mon existence et de ma pratique. J'étais convaincue que l'aboutissement de mon chemin de recherche pouvait m'offrir un mieux-être avec moi et dans le monde. Motivée par la croyance que rien n'arrive pour rien dans la vie, j'ai plongé dans l'univers de la relation au corps puisque ma vie avait placé cela sur mon chemin, mais aussi par besoin d'être reconnue, d'être guidée et d'appartenir à ce cercle de chercheurs que je découvrais et que je commençais à aimer et à admirer.

5.1.3 Exploration de mon terrain de recherche

Ainsi, je débutai ma quête existentielle en participant au symposium du réseau québécois pour la pratique des histoires de vie (RQPHV) qui devait, au départ, n'être qu'une opportunité intellectuelle de comprendre comment l'écriture de mon histoire de vie pouvait être utilisée dans ma recherche. Encore une fois, ma question de recherche me cherchait, l'intelligence du processus était à l'œuvre : la Vie m'appelait et je l'entendais. Ce symposium, où je m'étais rendue innocemment, avait pour thème « *La vie : histoire de corps, d'âme et d'esprit... de la blessure à la reliance* ». Au fur et à mesure que j'écoutais les conférenciers, je me retrouvais une fois de plus plongée au cœur de ce qui allait devenir mon objet de recherche. J'étais totalement impressionnée par le difficile chemin de mon corps. Un chemin traumatique à plusieurs égards

qui m'a laissé des séquelles et qui me rappelle sans cesse cette marginalité intériorisée que j'éprouve comme une agression. Durant ce symposium, je voyais ma vie défiler devant moi comme une énorme expérience souffrante. J'en mesurais le poids et je prenais de plus en plus conscience de ce que je voulais pour ma vie.

Je veux être ce que je suis, tant pis pour les jugements. Faire les choses comme je les sens, en cohérence et en communion avec moi. Transporter mon foyer en moi. Silence, malaise, prendre soin. Me recentrer sur moi, m'habiter. C'est trop bruyant. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p.17)

Cette quête existentielle, identitaire se formait lentement au fil des premières semaines. L'extrait suivant est frappant de clarté quant à l'éloignement que je reconnais entre *moi et mon corps, moi et ma vie* lorsque je tente de placer mon attention sur ce corps. Quand j'y parviens, je perçois uniquement un chaos et un morcellement que je ne parviens pas à accueillir.

Au cours de ce symposium, j'ai la chance de d'assister à la conférence de Jeanne-Marie Rugira, professeure-chercheure au département de psychosociologie de l'UQAR. Jeanne-Marie s'intéresse à la fois au corps et aux histoires de vie. Je suis fortement impressionnée, très inspirée et vraiment touchée. Pour la première fois, me semble-t-il, je rencontre quelqu'un qui semble avoir expérimenté autant de souffrance que moi. À la pause, après son intervention, j'espère me rapprocher d'elle et lui demander de diriger mon projet de recherche. À l'issue d'un atelier d'écriture et de prise de parole durant le symposium, j'écris dans mon journal :

Mon rapport à mon corps et mon rapport à moi, ce n'est pas différent. Pourtant, même après avoir lu mon texte, je me sentais trembler des orteils aux épaules; ma tête, quant à elle, réfléchissait à un sentiment étrange : réaliser à quel point, physiquement, je suis morcelée. Depuis le début de la maîtrise, la vie crie à l'intérieur de ce corps mort pour que JE la libère. Qui est JE? Je constate que je ne veux pas me séparer de ma douleur. Elle m'est chère, elle est mon vécu, ce à partir de quoi je me définis. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007)

Ce moment constitue un point tournant dans mon processus de formation à la recherche. J'entrevois alors la possibilité de lier mon histoire de vie à cette nouvelle quête visant à me réapproprier mon corps.

J'éprouvais mon corps comme un obstacle à ma vie, alors que j'avais constamment lutté pour obtenir le droit d'Être, d'exister, de vivre en paix. Selon Bois (2007), il s'agit d'une relation au corps où ce dernier est considéré comme *corps objet ou corps machine*. Dans mon cas, j'étais aux prises avec une machine brisée, avilie, malade, un corps qui abrite davantage la mort que la vie. Il faut dire que mon corps a payé cher mes années dans la rue. Je vis désormais avec le VIH/Sida et l'hépatite C. Je suis encore vivante, mais je me suis habituée à vivre avec le sentiment que mes jours sont comptés. Mon corps abrite cette mort qui guette constamment dans les interstices de ma chair.

Je cherche à me rapprocher (*de mon corps*). C'est difficile, je suis confrontée, cette semaine, chez le médecin, à la lâcheté de mon corps. Cet obstacle dans ma vie. Je ne reconnais pas ce corps, il ne me ressemble pas. Je suis pleine de vie et lui, plein de poison. Seule nous unit l'urgence de vivre et de se battre pour vivre. (St-Sauveur, fiche d'intégration, 23 novembre 2007)

Toute cette réflexion autour de ma relation à ma souffrance, mon histoire, mon corps m'avait prise de court. Ces luttes de pouvoir que je croyais extérieures à moi étaient en fait ancrées au plus profond de moi. J'incarnais l'éloignement de soi avec une grande clarté. Au moment de mon inscription à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je n'avais aucune idée que j'allais également vivre une expérience de transformation existentielle.

Dans l'étonnement, j'ai accepté de parcourir sur ce chemin que la vie déroulait devant moi, en acceptant chaque défi sans discussion, mue par ma soif de me libérer de ma souffrance, par ma quête de mieux-être. J'ai ainsi décidé de me mettre à l'écoute et de consentir à l'appel de la Vie. Désormais, je cherche à apprendre à vivre avec l'histoire que je porte. Selon ma directrice de recherche, et plusieurs membres de ma communauté apprenante, c'est en acceptant de « suivre le fil rouge de ma potentialité humaine » (Bois, 2007, p. 70), qui exigeait que je consacre toute mon attention à cette problématique d'éloignement de mon corps et de moi que j'allais découvrir une nouvelle manière d'être au monde.

5.2 À LA RECHERCHE DE SOI : LA RENCONTRE AVEC LA SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE

La somato-psychopédagogie est une discipline fondée par Danis Bois. Comme le rappelle Cousin (2016), son objet d'étude porte principalement sur la médiation du corps sensible et plus particulièrement sur le rapport que l'accompagné entretient avec son corps vivant. Dans le même ordre d'idées, Berger (2006) affirme que la psychopédagogie perceptive est une discipline qui « étudie les moyens par lesquels on peut grandir en conscience, à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti » (2006, p. 12). « Les pratiques d'accompagnement et de formation qui s'inspirent de la psychopédagogie perceptive s'adressent prioritairement au corps et ont comme intention première d'accorder le corps et l'esprit. » (Cousin, 2016, p. 92). Le recours à la médiation du corps sensible procède alors par la voie de l'accompagnement manuel, gestuel, introspectif et langagier. La parole ou encore l'écriture font office de voies de création de sens et de cohérence. Ainsi, accompagner, en psychopédagogie perceptive, c'est offrir à la personne accompagnée une occasion de renouveler son rapport à elle-même, aux autres et au monde. Il s'agit de tisser une relation de proximité et de conscience avec son propre corps. Dans ces conditions, les pédagogues de la perception affirment qu'il est possible de vivre une véritable transformation identitaire à partir du renouvellement du rapport que l'on entretient avec son corps. En effet, ce rapport influence de manière directe notre rapport au monde.

Je me suis donc appuyée sur la psychopédagogie perceptive pour m'engager dans un processus d'apprentissage, d'accompagnement et de recherche d'une pratique permettant de diminuer voire de combler la distance entre soi et soi et de développer un fort sentiment d'exister.

La promesse de ressentir en moi un lieu vivant était très alléchante puisque, comme je le décrivais plus haut, la représentation que je m'en faisais réduisait mon corps à « une machine, là où la mort vit ».

Je me suis donc mise à l'école de mon corps. Les mises en situation extraquotidiennes proposées permettent d'expérimenter notre corps dans un contexte inhabituel donnant ainsi accès à des perceptions inédites et étonnantes. Comme le propose Danis Bois (2007), ce type d'expérience intérieure finit par devenir une motivation en soi. La personne assiste alors à

l'émergence d'un intérêt nouveau pour des aspects d'elle-même et de son expérience qu'elle ne connaissait pas jusque-là.

Ces perceptions [...] ne sont pas accessibles par la perception de tous les jours (perception naturelle) et demandent, pour être appréhendées, une attention et une intention particulières. [...] Ce n'est pas seulement l'information qui est saisie, mais aussi des effets dans la sphère de l'éprouvé corporel interne. C'est ce mode de perception extraquotidienne qui offrira un « ressenti signifiant », un ressenti qui porte un sens. (Bois, 2007, p. 339)

Cette démarche pédagogique inscrite dans mon parcours de formation universitaire allait bientôt devenir beaucoup plus qu'une formation expérientielle. Je m'apprêtais à vivre une véritable formation existentielle qui allait me permettre de me « reconnaître au cœur de mes expériences sensibles et produire une véritable métamorphose de l'être » (Josso, 1991 dans Bois, 2007, p. 335).

D'après Cousin (2016), les principes théoriques et pratiques de la psychopédagogie perceptive permettent aux personnes de construire une relation de proximité avec leur corps, de prêter attention à leurs états intérieurs pour devenir des sujets conscients des effets du rapport au corps sur le renouvellement du rapport aux autres et à leur environnement. À cet égard, ce type de travail invite la personne accompagnée à tourner son regard vers son intériorité corporéifiée. Une fois la perception entraînée, la personne prend conscience de la présence d'un processus dynamique qu'elle sent en elle, sous forme « d'un mouvement interne qui se meut au sein de la matière et qui porte en lui le principe premier de la subjectivité » (Bois et Austry, 2007, p. 7).

C'est justement ce mouvement interne qui anime la profondeur de la chair humaine et porte en lui une force de croissance, de guérison et de transformation qui participe aussi bien à la régulation de l'organisme, à l'équilibre psychique, qu'à l'accordage somato-psychique (Bois, 2006; Lambert, 2013; Bertrand, 2015). Dans ce contexte, il devient important de créer des conditions favorables pour que l'attention, le regard et l'écoute de la personne accompagnée, habituellement tournés vers le monde extérieur, s'orientent enfin progressivement vers l'intériorité de son corps. Ce repositionnement attentionnel et la clarté de l'intention vont permettre à la personne accompagnée de trouver un apaisement profond, autant dans son corps,

dans ses états émotionnels que dans sa pensée qui se repose alors de son agitation habituelle. La personne se relâche au fur et à mesure que le corps se dépose, son corps comme son esprit se retrouvant dans :

Une sorte de communion d'état, dont le point commun est la présence à soi. Une présence à soi à la fois physique et psychique, dans laquelle les états du corps et les états mentaux ont la même place, la même importance, la même tonalité, sans prédominance de l'un sur l'autre, en équilibre. C'est cet état d'équilibre entre le corps et l'esprit que l'on appelle l'accordage somato-psychique (Berger, 2006, p. 54).

5.2.1 Le point de départ : ce corps, « cette machine où la mort vit »

L'introspection sensorielle est le premier médium qu'on me présente dans le cadre de mes séminaires en étude des pratiques psychosociales. Le matin du deuxième séminaire de formation, on nous propose un exercice d'introspection sensorielle visant à contacter notre intériorité. Je me retrouve face à moi-même, dans une très grande détresse. Voici l'extrait de mon journal de chercheuse que j'ai écrit immédiatement après l'exercice :

Ma douleur prend toute la place. Je suis pliée à partir de mon plexus. Je suis totalement coupée du plexus jusqu'aux orteils, les bras aussi. Je ne perçois que la tête et le plexus. Je pleure. Ce contact avec cette douleur. J'ai envie de crier. Je n'ai plus de place pour m'habiter. Je ne peux pas être présente à l'autre, je prends toute la place. Je cherche à faire entrer le silence, je le rassemble autour de moi, mais il n'entre pas. Ça crie trop à l'intérieur. J'AI MAL! (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 8)

Ce premier contact avec mon intériorité a été percutant. Je décris, dans mon journal, comment l'expérience de ma souffrance rend impossible ma présence à l'autre : je suis trop occupée à ressentir mon propre désarroi ou envahie par mon malaise intérieur. En étant en présence de mon intériorité, j'ai contacté en moi une chaleur tellement intense que j'ai cru m'évanouir. Dans ses travaux, Berger (2009, p. 50) décrit la sensation du mouvement interne comme une douce chaleur, donnant accès au sentiment d'être unifié et à une vitalité interne profonde : « *L'ensemble est source de bien-être souvent intense.* » Contrairement à ce qu'elle évoque pour d'autres, cette chaleur était loin de me rassurer. Je trouvais l'exercice interminable et mon souffle se faisait de plus en plus difficile. Je me suis mise à pleurer en silence sur mon

siège. Je n'arrivais simplement pas à me lever, de peur de déranger les autres. L'exercice s'est terminé par un retour de la conscience du corps vers le local. Je ne comprenais pas trop ce qui venait de se passer. Je constatais qu'il m'était intolérable de sentir mon intériorité. Cette expérience était tellement intense, je ne pouvais pas me cacher la tête dans le sable. Je traversais un moment charnière, où le temps se modifie, un moment où plus rien n'existe, que l'expérience présente que je venais de vivre de tout mon être. Je ressentais cela avec une intensité intérieure qui me faisait totalement vibrer. Je venais de vivre ma première expérience de connaissance immanente. Une conviction rencontrée dans mon intériorité, comme une surprise ainsi que Bois (2007, p. 342) le rapporte :

Toujours surpris par ce qu'il découvre [dans son intériorité], par l'intensité qui lui dévoile en même temps à quel point il ne la percevait pas. Cette surprise s'accompagne d'une prise de conscience radicale, qui provoque un sentiment déroutant. Cette connaissance mérite bien le statut de connaissance, au sens où le vécu du sensible apprend vraiment à l'étudiant quelque chose de lui-même, de ses manières d'être, de ses manières de faire. C'est sur la base de cette prise de conscience que s'engagera le processus de transformation. La nouvelle manière d'être à son corps devient une nouvelle manière d'être à soi et au monde.

C'est ainsi que débuta mon questionnement sur la place qu'occupe mon rapport à moi-même, en commençant par ma relation à mon corps.

Le contraste qui ressort du prochain extrait de mon journal de chercheuse me déstabilise. Les exercices précédents m'ont mise en contact avec un chaos intérieur et de grandes souffrances. Or, dans ce nouvel exercice, j'ai ressenti de la lumière et du bien-être, ce qui m'étonne et crée une fissure dans la façon dont je me représente mon corps, à savoir « seule la mort habite ce corps ». Pourtant, cette représentation se transforme : *J'ai un corps* devient *Je vis mon corps* selon la progression proposée par Bois (2007, p. 58)

Cette nouveauté que je viens d'expérimenter remet en question mes convictions quant à ce que je peux ressentir en moi. Il s'agit d'un véritable fait de conscience inédit, au sens où Berger (2009, p. 55) nous l'explique, puisque « les perceptions nouvelles, jamais vécues, jamais ressenties, jamais rencontrées jusque-là; toutes ces "premières fois" qui, parce qu'elles sont premières, vont créer de l'étonnement, vont déclencher une réflexion » et amorcer la

transformation de mon rapport à mon corps, du moins modifier la représentation du statut de mon corps. La chaleur devient réconfortante.

Je me sens bien en centration. Je me sens lumineuse [...] durant la centration, je n'avais pas de vertiges. J'étais calme et ensoleillée. Seules mes épaules et ma nuque étaient tendues. Je commence à regarder mon corps comme un endroit chaleureux. (Journal de recherche, St-Sauveur 2007, p. 17)

Ce changement d'état éprouvé m'a encouragée à adopter d'autres pratiques extraquotidiennes en portant l'espoir de retoucher à cette lumière en moi.

5.2.2 Mon corps, lieu d'étonnement

La thérapie manuelle, autre modalité extraquotidienne proposée par Bois (2007, p. 105) est un exercice qui se fait avec un thérapeute. Celui-ci, *par une pression à la fois douce et ferme, son toucher va concerner le « cœur du corps »*, permet à la personne d'expérimenter diverses tonalités et fluctuations très subtiles de son « ambiance interne ». Cette expérience de rencontre avec soi, toujours selon Bois (2007, p. 107), permet à la personne d'abord de prendre « conscience de son contour, de sa peau, de sa posture, puis se sent progressivement concernée dans une globalité et une profondeur qui lui donnent le sentiment d'être écoutée et prise en compte dans tout ce qu'elle est. » (*Ibid*, p. 107)

On m'a proposé une séance de thérapie manuelle et j'ai accepté. Je voulais me rapprocher du groupe de praticiens-chercheurs en somato-psychopédagogie et j'étais curieuse de cette promesse sous-jacente de connaître la lumière, ressentir la libération, le bien-être en moi.

Cette section contient le récit de mon premier traitement en thérapie manuelle, extrait de mon journal de chercheure (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 64). La richesse de la description exige une analyse par sections.

Tout d'abord, je tiens à souligner qu'il y a pour moi une distinction à faire entre connaissance et compréhension, que ni l'une ni l'autre, ni l'ensemble, ne sont équivalents à

l'expérience éprouvée qui elle, donne accès au sens, comme le précise si bien Berger (2009, p. 59), citant Bois et Austry (2007, p. 19) :

Depuis sa relation au Sensible, le sujet assiste en direct à « l'éclosion de sa pensée » pour reprendre une expression de Merleau-Ponty. Il s'agit d'un mode de pensée radicalement original, spontané, qui possède une dimension incarnée, éprouvée et ample, créatrice d'une connaissance qui n'est pas construite sous le sceau de la réflexivité habituelle.

Je me faisais évidemment une idée de ce que j'allais vivre, mais j'étais loin d'imaginer la teneur de l'expérience qui fut la mienne. Dans un premier temps, je faisais une expérience de moi, intense et inédite sans pour autant bien en saisir les implications réelles. La compréhension de mon expérience et de ses effets ne s'est donnée qu'à la relecture de mes journaux de recherche au cours du processus d'analyse et d'interprétation. L'extrait suivant nous permet d'observer la peur que je ressentais au contact des mains de la thérapeute malgré le fait que je croyais savoir ce qui m'attendait :

J'ai reçu aujourd'hui mon premier traitement de fasciathérapie. Je ne savais trop quoi penser. J'avais lu quelque chose dans un mémoire de maîtrise. Je connaissais donc la démarche sans trop la comprendre. Je me sentais rassurée par les informations de la thérapeute. J'avais une idée de ce qui allait se passer. Quand elle a posé ses mains sur moi, j'étais d'abord surprise que ce soit sur ma poitrine! Je me demandais dans quoi je m'étais embarquée, ça roulait à 100 milles à l'heure dans ma tête. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 64).

Il faut se rappeler que mon corps a été malmené, molesté et abusé. Rien d'étonnant, dès lors, à ce qu'il me soit difficile de recevoir un soin corporel à cette étape de mon histoire. Avec le temps, j'apprendrai à vivre cette expérience avec plus de fluidité.

Cette expérience m'a permis, dans un deuxième temps, d'expérimenter l'éveil de ma matière, qui s'est donnée à ma perception grâce à une douce chaleur, rassurante cette fois-ci. Les mains de la thérapeute, bien que posées sur ma poitrine, semblaient éveiller et diffuser de la chaleur dans tout le haut de mon corps, jusqu'à la taille. Ce qui, par contraste, rendait évidente l'absence de sensations dans le reste de mon corps. La représentation (connaissance) que le reste de mon corps est bel et bien présent sur la table n'est pas suffisante pour le ressentir. Je décris

avec clarté comment, à ce moment, ma pensée attribue à quelque chose d'extérieur à moi la cause de cette chaleur et l'absence de sensations dans le reste de mon corps :

Puis la deuxième chose à laquelle j'ai pensé, c'est la chaleur de ses mains. Elles étaient chaudes. Lentement, chaque partie traitée devenait calme, reposée, sereine. Je me remplissais au fur et à mesure C'est comme si, chaque partie, avant d'être touchée, n'existait pas Mes jambes ont longtemps été absentes. Je savais bien qu'elles étaient là, mais les mains de la thérapeute sur mon thorax et toute la chaleur qu'elle créait dans ma poitrine et mon thorax annihilait la présence de mon corps à partir de la taille jusqu'aux orteils. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 64).

N'ayant aucune structure d'accueil afin d'expliquer l'expérience que je vivais, je recherchais des explications rationnelles et connues décrivant une expérience corporéifiée et sensible, dans mon cas, une expérience hors de l'ordinaire, à cent mille lieues de mon cadre de référence habituel, à savoir : « mon corps est malade et donc, si je pleure, c'est que mon corps malade me rend triste ». Il est vain de chercher une cause connue à une expérience de nouveauté. Je ne trouvais pas d'explications. Le traitement se poursuit :

Le mouvement haut/bas de la poitrine provoquait une boule dans ma gorge quand la thérapeute remontait et le sentiment d'une émotion refoulée vers le bas. Mon côté gauche, juste sous les côtes, j'avais de la peine. Je l'ai nommée. Je n'arrêtais pas de penser à mon foie, qui est à droite. Je ne sais pas pourquoi j'ai de la peine à gauche, trop bas pour être le cœur. Étant donné mon souci de transparence avec la thérapeute, je lui ai mentionné mon hépatite C lorsqu'elle m'a demandé : « Sais-tu ce que c'est, cette peine? » (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 64).

La pauvreté de mes perceptions est éloquente et mes réponses, si naïves. Malgré tout, je suis étonnée de constater comment je parle déjà du mouvement interne, dans mon premier traitement ; je le ressens comme un flux « *qui coule tout doux* ». Cette douceur me repose, me remplit. L'extrait suivant nous permet d'observer comment je découvre la vie dans *ce-corps-qui-est-le-mien (moi-mon-corps)*, qui me donne à vivre la plénitude tant recherchée dans mon quotidien :

Le traitement a continué, je m'éveillais au calme de mon corps relâché. Je sentais le flux se promener en moi. « *Ça coulait tout doux* ». Je me suis rendu compte que ma tête aussi s'était alourdie : il n'y avait plus d'atomes qui se garrochaient dans tous les sens. Je me sentais en paix, reposée, pleine, ce qui me manque le plus dans ma vie quotidienne. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 64)

Encore plus étonnant pour moi, je ressentais les mouvements sans m'y engager et me laissais accompagner. Une qualité de présence, d'attention dans le moment présent que je ne me connaissais pas et qui se donnait sans que je la cherche.

À la fin, la thérapeute tenait ma tête et je sentais les mouvements avant qu'elle ne les fasse! C'était très étrange comme sentiment. Comme une proximité entre elle et moi. Une intimité, dans mon corps. Elle m'avait guidée à l'intérieur de moi, un peu comme un agent immobilier qui fait une visite guidée en présence de la propriétaire. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 64)

Je ressens une différence marquée dans ma façon d'habiter mon corps. L'expression « nouveau costume » est éloquente :

À la fin du traitement, j'ai pris quelque temps pour me ramener à la réalité, bouger mon corps comme si j'essayais un nouveau costume. Je reprenais possession de mon corps. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 64)

Aussi improbable que cela puisse paraître, il y avait une grande source de joie à l'intérieur de moi. Je venais d'expérimenter, à l'intérieur de moi-même, le bonheur que je poursuivais depuis ma sortie de rue, celui que je cherchais dans l'accomplissement de rôles, de responsabilités, d'étapes d'intégration sociale.

Par la suite, une grande joie m'a habitée. Je me sentais tellement heureuse ... je me serais mise à sauter partout comme une super balle ... comme ma fille, comme quand j'étais enfant. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 64)

Cette première expérience me confirme la pertinence, dans ma quête existentielle, de poursuivre une démarche de pédagogie perceptive afin d'apprendre à vivre avec moi-même et avec l'histoire que je porte. Je me suis engagée dans cette proposition que la vie me présentait sans savoir ni comprendre ce que cela impliquait. Il s'agissait d'un changement en soi : cela faisait une éternité que je n'avais pas accepté de propositions dont je ne contrôlais pas les aboutissements.

5.3 ENGAGEMENT VERS LA DÉCOUVERTE DE SOI

La joie et la paix que j'avais ressenties durant mon premier traitement en thérapie manuelle m'ont encouragée à poursuivre l'expérimentation de cette pratique du Sensible qui s'offrait à moi. J'avais le sentiment d'effleurer du bout des doigts la réponse à ma question : « Comment apprendre à vivre avec l'histoire que je porte ? » puisqu'au fur et à mesure des traitements que je recevais, j'expérimentais mon corps, non pas la représentation que je m'en faisais, mais bien l'éprouvé Sensible tel que décrit dans les extraits qui suivront dans cette partie. Cela m'apportait un grand réconfort de ressentir la Vie à l'intérieur de moi.

5.3.1 L'appropriation de mon expérience dans mon corps

Après avoir vécu plusieurs années hors de mon corps par instinct de survie, la réappropriation de mon corps, de mes membres, de mes sensations physiques fut la première étape de mon exploration du Sensible.

Le premier extrait met en évidence ma difficulté à nommer et à ressentir différentes parties de mon corps. Dans l'extrait suivant, je pleure à deux occasions différentes au contact de mon cœur, touché par un autre :

Hier, en fasciathérapie, j'ai pleuré quand la thérapeute a touché une partie gauche, sous les côtes. J'ai demandé à Jeanne ce que c'était, je lui explique ce que j'ai éprouvé et elle me dit : « Mais ton cœur est accoté sur ta rate, là. » Elle a mis sa main sur mon côté gauche et j'ai pleuré à nouveau. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 66)

Au fur et à mesure des traitements, je m'approprie différentes parties de mon corps. Graduellement, *moi et ce corps* décrit plus haut devient *moi et mon corps*.

En discutant avec la thérapeute, je réalise que mes épaules et mon dos font maintenant partie de moi. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 77)

Aujourd'hui, j'ai senti mon sang. D'abord dans mon pied droit. Je le sentais se diffuser et je sentais mon pouls. Puis le thérapeute s'est mis à travailler avec mes jambes et la sensation est remontée jusqu'à ma taille. Puis mes avant-bras. Je ne suis pas certaine que c'était chaud. En fait, je sentais un courant froid, mais cela me réchauffait le corps. Je

ressens présentement la sensation et c'est réellement du froid qui coule et qui réchauffe le membre. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 13)

On peut observer le parcours de l'appropriation de mon corps, le sentiment de globalité se former alors que certains termes apparaissent tels que « je me sens », « mes mouvements », « je m'habite » et finalement « ancrée dans mon corps ». Il s'agit de la transition vers le statut « j'habite mon corps » (Bois, 2007, p. 58), comme l'extrait suivant nous le donne à voir :

La thérapeute me faisait découvrir mon calme, la lourdeur du corps. Aujourd'hui, je me sens semblable à cet état. Je m'habite, je suis ancrée dans mon corps, je me sens dépliée du plexus (je me sens encore comme ça à l'heure du coucher), légèreté de l'âme, il y a de la douceur dans mes mouvements. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 96)

Ainsi, tout comme la drogue, la fasciathérapie (thérapie manuelle) deviendra pour moi un lieu de bien-être que je chercherai à conserver durant et après la séance en m'éloignant de tout ce qui ne ressemble pas à ce bien-être et ce, sans autres questions, simplement par habitude de quitter ce qui est souffrant de manière instinctive et impulsive. Cela amènera son lot de remises en question sur mes choix de vie, mais je ne développerai pas cet aspect de mon cheminement afin de me concentrer principalement sur mon rapport à mon corps et sur la façon dont ma formation universitaire fut pour moi une réelle expérience de transformation existentielle.

Je vis ces moments avec la naïveté d'un enfant qui découvre un univers presque magique tant il est étonnant. Après chaque séance de thérapie manuelle ou d'introspection sensorielle, j'écris avec le plus de détails possibles ce que je viens d'expérimenter, ne sachant trop ce qui est important ou non de noter. L'écriture représente pour Bois (2007) une des activités extraquotidiennes proposées dans le cadre de la pédagogie perceptive. Il s'agit de décrire l'expérience d'accompagnement dans un journal, dans mon cas mon journal de chercheure, immédiatement après l'expérience Sensible. Cela exige de nommer l'expérience, de la reconnaître, de la valider. L'auteur nous explique avec précision que :

La personne sera invitée à se prononcer sur la valeur qu'elle donne à l'expérience qu'elle fait. La personne devra se poser la question et prendre position. Il s'agit d'une valeur pour soi et de son impact dans sa vie quotidienne. [...] C'est à ce moment, en général qu'apparaît la phase de négociation entre cette nouveauté et la structure d'accueil de la personne, faite de ses habitudes, de ses repères, de ses valeurs; phase de négociation qui

peut générer certaines tensions. [...] En effet, une fois que la personne entre en rapport avec sa force de renouvellement et que s'active en elle sa résistance, c'est elle-même qui est au cœur de la négociation.

Je poursuis mon cheminement sans être très consciente du processus de négociation que Bois décrit. Je suis plutôt concentrée sur mes expériences du Sensible et ce qu'elles éveillent dans l'immédiateté.

5.3.2 Reconnaître ma victime intériorisée et l'accompagner

Le développement de mes compétences attentionnelles et perceptives se poursuit et me permet de ressentir les dualités qui m'habitent, non pas en pensée, mais bien dans mon corps, mon expérience sensible de mon besoin automatique de fuir, comme je le décris dans l'extrait suivant.

Je tente de me libérer de quelque chose qui me pèse dans le dos, me fait l'effet d'une brique, par la lourdeur et l'inconfort de ma peau qui s'y frotte. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p 77-78)

Au fur et à mesure, je ressens des états d'abus, de danger durant mes traitements. Voici quelques extraits de mon journal de chercheuse dans lesquels je décris comment, durant des séances de thérapie manuelle, je me sens en danger alors que je suis dans un contexte de soin :

Quand il me prend par les bras, je me sens prise au piège. Je ne me sens pas libre, comme prisonnière. Je me sens encore comprimée, écrasée. J'ai du mal à respirer. Je prends de grandes respirations, comme pour reproduire l'espace pour respirer. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 107)

Je suis aux aguets, je cherche à savoir ce que le thérapeute va faire ensuite. Chaque fois qu'il bouge je me méfie. Tout mon corps se tend et attend, à l'affût, ce qui va arriver. Même mes yeux fermés essaient de voir ce qu'il fait. J'essaie de me détendre, certaines parties de mon corps y parviennent alors que d'autres s'agitent. La tête. Touche pas à ma tête, c'est mon outil, ma survie. Mais qu'est-ce qu'il y veut à ma tête ? Tout mon corps se met à sauter, se tendre. C'est involontaire, je réagis de partout. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 110)

Quand le thérapeute exécute une pression vers le bas, je me sens écrasée, imposée de rester là, obligée, diminuée, ça m'opprime. J'ai du mal à respirer et j'ouvre la bouche

pour laisser passer plus d'air. Il fait noir, je suis repliée sur moi-même, j'ai de la peine, je pleure... Quand je suis dans l'espace où je suis bien, je ne veux pas être avec l'état difficile. J'absorbe dans chaque particule la lumière et je ne veux rien savoir du reste! Après, je ressens que je garde la tête haute quand le thérapeute refait le mouvement vers le bas et que la peine m'opprime à nouveau. Je vois la lumière, mes yeux sont lumineux, la tête haute et mon souffle est coupé au plexus. Il met une main sur ma cuisse. Je me sens menacée. Je trouve ça ridicule et je me force à tolérer sa main, car je sais que je ne suis pas en danger avec lui, mais mon corps souhaite disparaître. Je suis tendue, comme dans le béton. [...] Comme si en le souhaitant assez fort mon corps n'allait rien ressentir. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 118)

En m'engageant dans un processus de soin, je découvre que mon passé et ses dangers ne sont absolument pas réglés, contrairement à ce que je croyais jusque-là. Dans mon corps, j'expérimente des états d'abus, de peur, un sentiment de menace bien réel alors que je suis en sécurité. Bois (2007, p. 279). nous explique que « le passé semble se réactualiser dans le présent sous la forme de perceptions nouvelles, d'états intérieurs, de tonalités qui véhiculent le souvenir enfoui d'un état, d'une attitude, d'un rapport plus que d'un événement ».

Ces extraits nous donnent aussi à observer comment je cherche à fuir ce que j'éprouve, comme s'il s'agissait d'une menace qui m'empêcherait de retrouver des états de légèreté, de lumière, que j'associe à une libération des tensions internes. Bien que j'aie décrit mes expériences immédiatement après les séances de thérapie manuelle, je ne prends pas conscience à ce moment-là de ce qui, en moi, cherche à fuir tout ce qui n'est pas agréable. C'est au moment d'écrire ce récit de formation que la situation s'éclaircit : mon processus de transformation s'accompagne de grandes résistances.

Cette expérience me permet de comprendre que l'état de victime que j'éprouve dans mes liens m'appartient, constatation incontournable. Cette victime est ancrée dans ma chair et elle a besoin d'être accompagnée afin de retrouver sa sécurité. Je poursuis donc mon parcours de soin afin d'apprendre à la reconnaître et enfin construire ma sécurité intérieure, mon foyer intérieur, comme en parlait une de mes co-chercheuses.

5.3.3 Reconnaître et accompagner celle qui a été

En regardant un reportage de l'émission *Les Francs-Tireurs* sur les jeunes de la rue, je suis touchée par la réaction de Richard Martineau. Je le sens ému devant la détresse humaine de ces jeunes qu'on a l'habitude de traiter de voyous. Je sentais qu'il les avait « vus », reconnus. J'éprouvais un besoin intense de communiquer mon appréciation à monsieur Martineau quant à son humanisme durant ce reportage. En tant qu'ancienne jeune de la rue, voir un journaliste aller au-delà du sensationnalisme pour faire une véritable « rencontre » sur le plan humain m'avait touchée profondément. Quelques jours plus tard, je recevais une invitation à témoigner de mon expérience de rue. J'ai donc accepté de participer à l'émission puisque je ressentais toujours ce besoin d'être reconnue. J'avais besoin que monsieur et madame tout-le-monde entende ce que j'avais à dire. Je portais la conviction que mon histoire, mon expérience de la rue pouvait faire réfléchir les téléspectateurs ainsi que je l'écris dans mon journal de chercheuse (St-Sauveur, 2007, p. 98).

J'essaie de penser au message que je veux transmettre dans l'entrevue avec *Les Francs-Tireurs* [...] je veux sensibiliser l'humanité à chacun des parias de notre société; je veux que les gens sachent que c'est possible de s'en sortir; je veux que les gens se demandent qui est le fou, qui est aliéné par sa vie? Y a-t-il vraiment un monde meilleur que l'autre? Je veux que les gens pensent à une action qu'ils peuvent poser pour aider un autre être humain à survivre [...]. Le débat ne soulève pas le vrai problème : celui des relations entre les personnes vivant sur la terre, celui de l'épanouissement de chacun des êtres humains. Je m'endors en sachant que j'ai accompli quelque chose d'important.

En me rendant à l'entrevue, je parcours les quartiers où s'est déroulée cette vie passée et je prends la mesure de celle que je suis devenue. Je ne suis plus la même qu'à l'époque. Dix ans se sont écoulés et je fais l'expérience surprenante de me reconforter, comme je le décris dans l'extrait suivant :

[...] j'en profite pour visiter mes vieux quartiers. Il y a une part de moi qui accompagnait celle qui avait vécu là. C'est comme si je me prenais par la main en me parlant doucement : « Là, là, là ... c'est fini. Ne t'en fais pas, ce cauchemar est terminé. » (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 99)

Plutôt que de fuir mon histoire comme je le faisais depuis une dizaine d'années, je lui donnais une voix. Et même si je me suis sentie harponnée par monsieur Martineau, je ne perdais pas de vue mon objectif : témoigner de mon expérience et tenter de faire bouger les choses dans notre monde qui méprise les « différents ». J'ai atteint un double objectif sans le savoir, comme l'illustre l'extrait suivant :

Je suis calme, je parle de moi, de mon expérience. Je ne me questionne pas, je parle tout simplement. À la fin, je sens que j'ai accompli ce que j'avais à accomplir, j'ai le sentiment de m'habiter dans tout mon corps, jusqu'au bout des doigts. L'équipe de tournage m'a remerciée et m'ont dit que je les avais touchés. Je crois que c'est ce qui me confirme que je peux réussir à sensibiliser. Je dois d'abord être moi pour pouvoir communiquer mon expérience comme ça. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 99)

En plus d'avoir touché l'équipe durant mon témoignage, j'ai fait l'expérience de ma globalité en embrassant mon histoire. Parce que je l'avais expérimenté en fasciathérapie, je pouvais dire que « m'habiter dans tout mon corps » revenait à m'approprier mon histoire. Ce que je vivais au-dedans se manifestait au-dehors. À ce moment-là de mon parcours, j'ai eu le sentiment de m'être trouvée. L'exploration du Sensible m'a permis de me relier à moi-même, de ressentir l'unification de mon être, ma globalité. Cette expérience est merveilleusement nourrissante. Je me sens enfin en plénitude avec moi-même. Toutefois, la resensibilisation a aussi libéré toutes sortes d'émotions, de sensations intenses, de malaises qui se manifestent lorsque je suis face à autrui ou dans une intensité fusionnelle telle que je me perds dans l'autre.

5.4 RENCONTRER L'ALTÉRITÉ : UNE LUTTE ENTRE ÉLOIGNEMENT ET FUSION

Dans cette partie, je tenterai de montrer en quoi et comment une relation d'objet à mon corps se perpétuait dans des relations d'objet aux autres, d'une part, et, d'autre part, que ces relations se sont transformées en même temps que mon propre rapport intériorisé.

À l'image de mon rapport à la vie, mon expérience corporéifiée me donne à observer comment je tolère mal mes tensions internes, mes inconforts, mes émotions. En fait, je cherche à

fuir tout ce qui me crée un malaise et à répéter compulsivement tout ce qui me procure un apaisement. Voilà en quoi consistent mes luttes intérieures.

Les soins corporels ont accentué ma sensibilité en dehors des activités extraquotidiennes, comme la fasciathérapie et les exercices d'intériorisation. Je ressens de plus en plus les tensions du quotidien et mon intolérance à ces tensions est de plus en plus marquée. Lentement, une lutte s'installe entre, d'une part, mes tensions, qui me tirent vers des états habituels et intolérables d'éloignement et, d'autre part, le Vivant, que j'éprouve en thérapie manuelle, comme une nouveauté qui m'appelle, état avec lequel je cherche à fusionner.

Quelques intuitions naïves font surface sans que je comprenne réellement à ce moment-là comment mon rapport à mon corps détermine mon rapport aux autres et dans le monde. Voici un extrait de mon journal de chercheuse qui fait état de mon questionnement :

Je crois que je dois d'abord me réapproprier mon corps, m'unifier comme personne. Il s'agit de la base pour établir une relation à moi-même [...]. C'est ma motivation pour transcender mes propres limites : l'idée d'être éventuellement en relation avec d'autres êtres humains. Dans toute ma difficulté d'être, de me dire, d'accompagner, je comprends que c'est la relation difficile que j'ai avec mon corps qui crée une distance avec moi-même. Une séparation entre moi et mon corps m'empêche de créer des relations, des liens unifiants avec d'autres. Je suis toujours dans une dynamique « pousse-tire », je me rapproche / je m'éloigne. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 62)

5.4.1 L'éloignement

Ayant vécu différentes formes d'abus ma vie durant, j'ai appris qu'en me coupant de moi, des autres, du monde, je n'avais pas à ressentir les souffrances existantes dans mes liens puisque je n'y étais pas confrontée.

5.4.1.1 L'éloignement de l'autre

J'avais bien perçu les tensions à l'intérieur de moi-même. Pourtant, j'en attribuais toujours la responsabilité à l'autre, à l'altérité perçue comme une menace pour ma plénitude nouvellement acquise en fasciathérapie. Ne sachant faire autrement devant l'inconfort lié à mon mal-être, je me

coupais alors de la relation. L'extrait suivant de mon journal de chercheure illustre ma difficulté à consentir aux tensions, d'une part, et la distance que je crée dans la relation pour m'éloigner de ces tensions, d'autre part :

Cette relation de « tire-pousse » est épuisante, je suis fatiguée. J'ai envie de tout foutre en l'air et de lui laisser les enfants pour revenir dans six semaines. Juste pour voir la différence. Je veux me libérer. Je me sens enchaînée dans une vie qui ne me convient plus. [...] Je crée une distance entre lui et moi et je lui interdis l'accès à mon intimité et continue de lui faire porter la responsabilité du problème. Je ne lui accorde pas le droit de faire partie de la solution. Je me coupe de lui, je m'isole, je sabote la relation et je le rends responsable. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 41)

Je crois que certaines de mes difficultés relationnelles sont directement liées au sentiment que l'autre représente une menace. Cette vision du monde, construite dans mon enfance et consolidée dans la rue, reste imprégnée au plus profond de moi et teinte chacun de mes liens actuels. Voici un extrait de mon journal de chercheure qui illustre cette lutte entre la fusion et l'éloignement alors que je perçois une menace :

Je suis en plein cœur de mon enjeu : me faire aimer. Il m'aime je le sais, je le sens, mais parfois la certitude me quitte. [...] est un homme qui exprime son affection par des *jokes* plates et autres attitudes qui m'éloignent. Quand il est comme ça, je me sens prise en défaut. Il ne fait que me taquiner, mais ça me brise le cœur et je me justifie pour le convaincre que je suis aimable et que je ne suis pas une mauvaise personne. (Journal de recherche, St-sauveur, 2008, p. 17)

Je commence lentement à observer un désir de rapprochement, mais je reste malgré tout impuissante devant ma façon de m'éloigner de ce qui me met en contact avec ma fragilité. Par ailleurs, contrairement à mon conjoint précédent, je laisse celui-ci être présent dans ma recherche de compréhension de ce qui me pousse à m'éloigner. Ma sensibilité renouvelée et l'intensité avec laquelle je ressens ce qui se passe en moi et cela me laisse perplexe, ainsi que je le précise dans l'extrait suivant. Nous pouvons observer comment je tente de rester dans la relation malgré l'impulsion de fuir :

Mais qu'est-ce qui se passe? Je suis prête à déménager, à partir vivre ailleurs. Comme pour me protéger. [...] Tout à l'heure, il me dit que je suis prête à tout laisser tomber à la première embûche. Il met le doigt sur le bobo, mais je ne sais pas comment voir clair dans tout ça. Je ne sais plus où est la limite entre « je ne suis pas heureuse » et « c'est

intolérable » ou « je délire dans mon enjeu, donc je suis aveugle ». Je crois que c'est un peu tout ça. On est là, on discute. Il est doux, je le sens, là avec moi. Il est à mes côtés dans ma recherche de compréhension, je lui parle de moi. Je reconnais qu'il a raison quand il dit que je suis prête à tout laisser tomber quand ça va mal. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 33)

Aujourd'hui, grâce à mon travail sur mes données, je sais que cette perception m'appartient et que c'est à moi de créer les conditions nécessaires à des relations saines, à commencer avec moi-même. L'engagement que j'ai pris envers moi-même de trouver le sens de mon expérience de vie me nourrit dans mon processus de recherche d'actualisation. Ainsi, je poursuis mon élan vers la compréhension des conditions dont j'ai besoin afin de vivre une vie satisfaisante, avec les défis que cela comporte.

5.4.1.2 Éloignement de soi

À mon arrivée au programme de maîtrise, je n'avais aucune idée du vide intérieur qui m'habitait. Ce sont les exercices d'intériorisation et les séances de fasciathérapie qui me donnent à expérimenter mon intériorité vertigineuse. J'avais d'abord accepté ces exercices afin d'obtenir de la reconnaissance extérieure, mais, prise à mon propre jeu, je découvrais l'urgence de soigner ma vie. Il m'apparaissait logique de poursuivre dans cette voie même si je sentais que ce défi dépassait grandement mes capacités.

J'explique à la thérapeute que ma problématique est la suivante : je vis avec la mort en moi. Quand je la ressens, j'ai tellement peur de mourir que je m'engouffre dans le désespoir, seule, loin des autres. Il n'y a pas si longtemps, je niais que la mort m'habitait, faisait partie de moi, alors je n'étais pas très ébranlée et je continuais à réfléchir la vie plutôt que de la sentir. Je ne veux pas arrêter de sentir la mort dans moi, je veux seulement retrouver un appui à l'intérieur de moi, qui me permette d'accompagner ma vie avec la mort. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 36)

Je réalise avec le temps qu'en relation, j'adopte une attitude égocentrique : je m'attends à ce que l'autre réponde à mes besoins, me voit tel que je l'exige et ne demande rien en retour puisque je souffre d'être moi et que son regard me permet d'apparaître. L'extrait suivant illustre clairement cette dynamique :

J'ai parlé à ma mère au téléphone. Je me sens tellement décalée par rapport à elle. Je me sens éloignée. Je n'écoute pas vraiment ce qu'elle me dit. Elle rit, alors ça me rassure. Je pense au fait qu'elle ne sait pas ce que je traverse et surtout, je réalise que je n'ai aucune envie d'ouvrir avec elle la porte sur mes moments difficiles. C'est tout. Pas de doute, pas de culpabilité, pas de peine-parce-que-je-voudrais-que-ma-mère-soit-une-mère-pour-moi. Je me tais, *live* au téléphone. (Journal de recherche, St-Sauveur 2007, p. 108-109)

Cet extrait nous donne aussi à voir comment j'attribue à l'autre la responsabilité de mon bien-être intérieur. Lorsque l'autre ne comble pas ce besoin, je suis face à mon vide intérieur, à ma solitude, à ma souffrance nouvellement recontactée.

5.4.2 La fusion ou la recherche de reconnaissance

Dans mon rapport aux autres, à l'opposé de l'éloignement, se trouve la fusion. N'ayant pas encore construit une image de moi positive, je compte toujours sur l'autre pour combler mon vide intérieur.

Au fur et à mesure de mon parcours, je recherche la reliance, la proximité, les liens nourrissants. Je me questionne sur les conditions idéales, propices à la réalisation de cet objectif relationnel sans avoir pris conscience que je demande à l'autre de combler mon vide intérieur. Ainsi, je me lance à la poursuite des moments où je me sens reliée.

5.4.2.1 La fusion avec l'Autre

Dans ce premier extrait qui illustre la fusion, je nomme mon besoin : être acceptée avec toute mon histoire et mes secrets. Je cherche tout de même les conditions nécessaires à cette acceptation, je décris comment je confonds la proximité et la fusion, en utilisant des termes tels que « comme si rien d'autre n'existait en dehors de nous deux », « la lumière qui nous englobe, notre bulle », « cet espace de proximité » :

Au dîner, je suis avec [...], je suis bien dans la proximité qui s'installe avec elle, comme dans une bulle avec elle. C'est comme si rien d'autre n'existait en dehors de nous deux. Je suis en relation avec elle, je lui dis que je veux lui dévoiler mon secret [...] je lui

confirme mon réel désir d'être en reliance avec elle et que j'en suis à l'étape de me dévoiler. Je le lui dis en la regardant dans les yeux et je vois dans ses yeux tout l'accueil qu'une amie donne à son amie dans un tel moment. Dans son regard accueillant, je ressens la reliance, la lumière qui nous englobe, notre bulle. La chaleur de sa main qui serre la mienne [...] nous poursuivons notre discussion. Je pense que la proximité existait déjà avant que je ne me dévoile. Elle est en fait une condition à ce que le dévoilement adienne. Je me sens maintenant en mesure d'Être avec [...], je sens que je peux me dire, qu'elle accepte cet espace de proximité. Je me sens bien et en paix. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 65)

Bien que je ne perçoive pas alors l'exigence que je projette sur l'Autre pour me sentir « bien et en paix », ce moment ainsi que celui de l'extrait suivant me permettent de vivre ce que j'appelle une « reliance extraordinaire », à partir de mon histoire, qui est très souffrante à cette étape de mon parcours. Cette reliance me donne à expérimenter l'Autre autrement que comme une menace. Voici donc le second extrait :

Il est ému, je suis touchée par la proximité qui se vivait sous mes yeux. Dans l'élan de moi vers l'Autre, à partager une part de soi comme un hologramme. Il n'y avait rien d'autre que nous, l'un avec l'autre. Je ressens un lien qui part du plexus, il nous unit. Je peux me dire, on se regarde dans les yeux. L'air devient épais. Nous sommes ensemble. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 68)

Ces deux moments m'ont plongée dans un questionnement sur mon besoin de me dire. La réponse semble tourner autour de la nécessité de « me sentir entière », comme je l'explique dans l'extrait suivant :

Que quelqu'un d'autre me redonne ma globalité. Quand je me sens en reliance intense (fusionnelle?) en fait peut être que c'est parce que je me sens entière à ce moment et je comprends que je dois me relier à d'autres pour me sentir entière. Ce qui est malsain, d'après moi. Je devrais pouvoir arriver à me sentir entière sans être avec quelqu'un. Mais la fusion du moment me renvoie ma propre beauté et je ressens la beauté de l'autre. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 92)

D'abord, rencontrer l'altérité m'a permis d'expérimenter que je me sens menacée par l'autre en relation, probablement parce que je ressens un grand vide intérieur. Ainsi, je poursuis les moments fusionnels qui me donnent à vivre des expériences plaisantes plutôt que menaçantes. La reconnaissance que je ressens dans les moments fusionnels devient addictive à un point tel que

jusqu'à ce que je reprenne mon projet de maîtrise, en mai 2016, je poursuis encore des relations fusionnelles, ainsi que l'extrait de mon journal, datant de janvier 2016, l'illustre :

En rétablissement, j'ai toujours rencontré des hommes qui ne le sont pas, qui m'attirent physiquement, mais qui me chavirent en dedans. Je lâche les réunions A.A, tranquillement je glisse vers la consommation et je me perds, je m'éloigne de mes priorités en me fondant dans la passion. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016, p. 34)

5.5 VERS LA RECONNAISSANCE DE SOI

Depuis le début de mon parcours de recherche, mes croyances fondamentales ont été mises à l'épreuve. J'ai dû faire face à l'idée que j'avais de moi, des autres et du monde jusqu'à ma conversion. J'ai découvert que je ne suis pas la victime que j'ai toujours cru être. J'ai admis que le monde n'était pas un endroit hostile et que je n'avais plus à me battre pour exister. Pour y arriver, toutefois, j'ai dû commencer par retrouver celle que j'avais été pour l'accompagner et devenir celle que je suis maintenant. Il me fallait d'abord me relier à moi-même. La pratique de la fasciathérapie m'a permis de me découvrir dans la nouveauté. J'ai ainsi pu reconnaître que cette lutte pour le droit d'Être que je réclamais n'était en fait que l'écho de mon propre éloignement de moi-même.

5.5.1 De la négation à l'appropriation de soi

J'ai vécu tant d'années la reconnaissance négative de mes parents, j'ai reproduit cette négation de soi, j'ai tenté d'utiliser les autres afin de ressentir de la reconnaissance, je me retrouve devant la responsabilité de ma quête existentielle : me donner le droit d'Être. Comme je le découvrais durant le cours de praxéologie, en mai 2008 : « *Le droit d'Être est réprimé profondément pour avoir des relations harmonieuses. Je touche tellement à ce besoin d'Être, [...]. C'est moi, dans mon corps qui m'empêche d'Être. Je pousse dans mon ventre, vers le bas, ça me fait mal et je pleure.* » (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 10) Pour y arriver, je devais commencer par établir une relation à moi-même.

5.5.1.1 Apprivoiser la présence à soi

Je serai longtemps habitée par un sentiment de panique à l'idée d'être seule avec moi-même. Cette crainte redouble avec le début de mon processus de resensibilisation en fasciathérapie, puisque je ressens intensément mon intériorité vertigineuse et que je ne sais pas du tout comment m'accompagner. À l'instar de Lenoir (2015, p. 59) je qu'il faut savoir donner du temps aux choses :: « Il s'agit de laisser notre corps et notre esprit se faire envahir par nos sensations pour que naisse la joie. Mais cette connexion à nos sens implique aussi de consentir à la possibilité d'émotions plus négatives, comme la tristesse, la colère ou la peur. »

Je reconnais les deux sources d'angoisse. D'abord, celle qui provient de la lutte entre l'éloignement que je connais et la proximité à soi qui m'appelle. La deuxième source d'angoisse prend racine entre les idées que je me fais de ma réalité et le corps qui est mon expérience actuelle. Je ressens une grande crainte à l'idée d'être seule avec moi-même. Voici quelques extraits de mon journal de chercheure présentés chronologiquement afin de démontrer comment les passages d'un état de panique à un état de bien-être se succédaient, parfois dans la même journée :

Je suis angoissée à l'idée de passer la soirée seule, j'ai eu une journée où le corps était à l'avant-plan, faisant monter l'anxiété d'un cran toutes les demi-heures. Je n'aime pas l'idée de me retrouver toute seule avec mes pensées sur le corps en plus du traitement en fascia. [...] Je savais aussi que la solitude était le meilleur outil pour moi, afin de créer une proximité avec moi. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 77)

Je suis, simplement, sans actions, sans intentions. Être, tout simplement. Je veux ressentir ça encore. Je réalise que ce bien-être existe en moi. Je crois que je peux prendre des temps d'arrêt dans une journée pour me le rappeler et retrouver ce bien-être. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 79)

J'arrive chez moi, je suis effondrée intérieurement. Je me sens seule. [...] m'a dit deux fois cette semaine qu'elle n'a pas de temps à me consacrer. Je tourne en rond comme un lion dans sa cage. Je me bats contre l'envie de l'appeler et lui dire à quel point j'ai besoin de soutien. Je ne l'appelle pas, tant pis. Je me sens seule. J'appelle [...] et [...] : répondeur, j'appelle [...] : répondeur, je n'ose pas appeler [...] parce qu'elle aussi m'a dit cette semaine qu'elle était débordée. J'appelle [...] à Valleyfield : répondeur, j'appelle [...] ; répondeur JE SUIS SEULE AVEC MA PEINE ET J'ÉTOUFFE (Journal de recherche, St-Sauveur, 2008, p. 9)

J'ai le sentiment que tout me tombe dessus. Que je n'ai plus d'espace pour moi. Tout m'écrase et je ne peux plus encaisser. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2010, p. 17)

J'ai découvert que pour vivre avec la vie que je porte sans me perdre dans les pensées et les idées s'y rattachant, j'avais besoin de me concentrer sur le moment présent. La présence à soi n'est possible qu'avec l'attention posée sur le présent ainsi que je l'explique dans l'extrait suivant :

Ce que je fais, c'est vivre au moment présent. C'est tout ce que je réussis à faire dans les circonstances. Ne penser qu'à aujourd'hui, ce que je peux faire maintenant pour rester dans l'action sans provoquer les choses. Juste Être et tenter de me sentir un peu plus. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2007, p. 81)

C'est dans l'attention au moment présent qu'il m'est possible de rencontrer ce qui se donne sans que je le cherche, tel que je le décris dans l'extrait suivant de mon journal :

Je me sens en accord avec ma décision. Je suis calme, je me sens plus libre. Pendant un souper, j'ai eu comme un moment de pause ou j'ai pris conscience de la liberté de ce moment. J'avais le sentiment que mon corps pouvait s'élargir et mes bras, s'élever de chaque côté de mon corps. Dans cet espace horizontal, j'ai savouré ce moment pleinement. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2009, p. 73)

D'après Bois (2009, p. 3) : « Pour devenir présent au présent, il s'agissait, au contraire de soigner une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps, que je découvrais comme étant un support inédit de la relation au Sensible ».

Je découvre ainsi que le contact conscient avec mon intériorité, tel que Bois nous le décrit ici, me permet de vivre de tels moments en dehors d'évènements extraquotidiens. Cette qualité de présence à soi me fait vivre des moments riches, nourrissants, incarnés.

Pour illustrer ce propos, l'extrait suivant décrit comment le développement de la présence à soi me donne accès à une expérience de cohérence avec moi-même, que j'identifie comme un « moment incarné ». Ce qui rend cette expérience si riche est l'union entre l'expérience incarnée et ma connaissance. Pour moi, qui ai vécu si longtemps dans ma tête et bâti mon identité sur mon expérience de vie dans la rue et sur l'acquisition de connaissances, qui ai apprivoisé l'expérience sensible, l'union des deux est, en soi, un changement de relation à soi-même :

Aujourd'hui, j'ai goûté à ce que ça goûte la rencontre puissante entre toute ma connaissance si valorisée et la mise en action par l'agir. La sensation m'est montée des pieds jusqu'à la tête pendant ma prise de parole dans le cercle de fermeture du cours sur les petits groupes. Ça goûte bon. Ça vibre bien. Je fais l'hypothèse que c'est un moment qui incarne qui je suis, à ce moment-ci de ma vie, avec tout ce que je porte. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2010, p. 2)

L'apprivoisement de la présence à soi me permet de reconnaître que je suis attachée à ce qui souffre en moi et de l'accueillir. J'apprends ainsi que ce qui souffre, « c'est mon ego ». C'est-à-dire, la représentation mentale que je me fais de moi ou de ce qui devrait être, celle que je me suis construite dans mon environnement familial et culturel. Alors au final, ce qui souffre en moi, c'est l'activité mentale qui, selon Tolle (1999, p. 38) « ne peut se perpétuer que par l'incessante pensée » qui disparaît au contact de la présence au moment présent ainsi, il nous suffit de « créer un hiatus dans le mental en reportant simplement toute votre attention sur le moment présent ». (*Ibid*, p. 36)

L'extrait suivant illustre comment ma capacité à m'accueillir telle que je me vis m'aide à me sentir incluse dans le groupe et à m'ouvrir à la présence des autres :

Je suis calme, mon contact intérieur est apaisant. Par contre, la longueur devient irritante. Mon cœur bat plus fort. Mon cœur qui pleure encore. J'accueille le fait que je suis attachée à ce qui souffre en moi. La musique a un effet apaisant. Je suis bien avec moi-même. Je fais partie du grand groupe, j'y ai ma place par contraste avec l'un de mes premiers exercices. Mes voisins : j'arrive à être à la fois avec moi et ma voisine de droite, mais pas celle de gauche. Celle de droite me donne accès à mes os, ma chair dans mon avant-jambe. L'autre est présente, point. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2012, p. 16)

La présence à soi devient possible si l'on s'accorde le temps d'arrêt nécessaire, si l'on développe une capacité attentionnelle qui se pose sur l'intériorité plutôt que sur les pensées et les croyances. C'est en fait l'expérience de l'intériorité qui nous renseigne sur le moment présent :

J'ai retrouvé mon calme en revenant au Alcooliques Anonymes et comme je l'ai lu ce matin dans une réflexion quotidienne : j'ai besoin de mon calme afin de me sentir, ainsi que de ma paix intérieure. L'agitation devient une zone glissante vers la rechute. Je suis bien, seule, et avec mes enfants. Je n'ai pas besoin de cette agitation qui me rend insécure. Je tiens au calme à l'intérieur de moi ainsi qu'à l'extérieur. Je repère les comportements sécuritaires. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016a, p. 57-58)

5.5.1.2 Reconnaître et accepter mes limites

La qualité de présence à moi que j'ai développée me permet de ressentir la différence entre l'apaisement et l'agitation. Je cherche constamment à me rapprocher du bien-être et à m'éloigner de l'agitation; je deviens ainsi attentive à ce qui me donne accès à l'un et à l'autre, dans le but de répéter ce qui me fait du bien et d'éviter ce qui me désorganise. Il ne s'agit pas d'évitement à proprement parler, mais plutôt de reconnaître que « notre esprit est pollué par toutes sortes d'idées inadéquates, erronées, qui nous font croire – sous l'influence de certains affects de notre imagination ou d'une morale extérieure – que ce qui nous empoisonne, de fait, est bon pour nous », comme le dit si justement Lenoir (2013, p. 190).

Mon parcours de reconnaissance sera long. Même si je cerne très tôt dans ma démarche de recherche ce que je dois éviter, je perpétue certains comportements sans vraiment m'en rendre compte. Voici comment j'ai appris à distinguer en moi l'agitation et l'apaisement.

Commençons par l'agitation. L'extrait suivant illustre ma difficulté à ressentir ce qui est éprouvant et mon habituel besoin de fuir ce qui est inconfortable. On observera que le processus de changement s'opère quand je me rends compte que le tourbillon se trouve en moi et non pas à l'extérieur de moi. Par conséquent, j'ai besoin de m'arrêter pour en prendre soin :

C'est un tourbillon à l'intérieur de moi, dans ma tête. Ma limite est dépassée depuis une bonne heure. Je veux que tout s'arrête. Je n'arrive plus à rester là avec de nouveaux stimuli. J'ai besoin de me déposer, de m'arrêter, de me retrouver, de me recentrer [...] j'arrive à me déposer d'un cran. La légèreté de l'eau me permet de glisser vers la détente (Journal de recherche, St-Sauveur, 2009, p. 16-17)

L'extrait suivant nous permet d'observer que, pour la première fois, je vois que ma difficulté se trouve dans ma capacité à être avec moi-même et non pas avec mon entourage :

D'abord, je remarque que je suis plus agressive quand je suis fatiguée. Mes limites se rapprochent de moi. Plus je suis fatiguée, plus j'ai besoin d'espace autour de moi et de ne pas être sollicitée. Comme si le simple fait d'être avec moi-même me prenait toute mon énergie et que toute demande de l'extérieur devenait une menace. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2010, p. 76)

Quelques mois plus tard, je prendrai une décision déchirante : confier la garde de mon fils à son père. Cette décision est un des résultats de mon cheminement vers une vie satisfaisante. Bien que j'aime mes enfants plus que tout, je commence à voir par moi-même comment je n'arrive pas à être en relation avec autrui lorsque je peine à gérer ma propre vie, comme l'extrait suivant nous le démontre :

Je lui confierai la garde de notre fils quand il ira à l'école. Je me sens en paix avec ma décision. [...] mérite d'être entouré d'adultes présents et disponibles. Je ne suis pas cet adulte. Ma propre vie est parfois envahissante et je n'arrive pas toujours à me gérer. Je ne veux pas qu'il en souffre. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2010, p. 104)

Au niveau professionnel, j'ai fait appel à un programme de soutien en emploi afin de m'accompagner dans la découverte et le respect de mes limites. Dans mon histoire personnelle, j'ai souvent mis fin à des emplois pour cause d'épuisement. Aujourd'hui, je comprends que cet épuisement était lié à mon incapacité à ressentir mon stress causé par la dissociation que j'entretenais avec mon intériorité. Ce programme en emploi prévoit certaines conditions de travail que l'employeur s'engage à respecter afin de maintenir l'employé en emploi. Dans mon cas, il s'agissait d'une intégration progressive afin de déterminer le nombre d'heures de travail par semaine qui me conviendraient tout en respectant mes limites. Au printemps 2016, l'organisme pour lequel je travaillais a fermé ses portes temporairement afin de procéder à des travaux majeurs, touchant autant les lieux que l'offre de service. Durant ces deux mois de chantier, j'ai travaillé cinq jours semaine, alors que deux mois auparavant, je ne travaillais que 20 heures. J'étais contente d'accumuler des heures pour pouvoir prendre des vacances durant l'été. Pourtant, j'ai dû faire face aux conséquences difficiles de ce choix pour moi, comme je le décris avec clarté dans l'extrait suivant.

Je me sentais hors de moi parce qu'à l'intérieur ça bourdonnait de bruit, d'agitation. Je réalise que cette semaine, je n'étais pas dans mon assiette. J'étais triste je me suis apitoyée sur mon sort ... autrement dit, j'étais dans un sale état. [...] j'ai dormi 15 heures [...] j'ai dormi 12 heures [...] aujourd'hui je réalise comment je me perds quand j'embarque dans l'agitation autour de moi. Je perds mes appuis, je deviens impatiente. Aujourd'hui, je prends la décision de rencontrer [...] (ma patronne) demain pour lui expliquer qu'il n'est pas sain pour moi de travailler autant. J'ai besoin de respecter mon rythme et mon sommeil. Je tenterai de ne pas culpabiliser parce que je prends soin de moi. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016, p. 94-95)

5.5.1.3 Reconnaître et accepter mes besoins

Mon parcours de reconnaissance de mes besoins me surprend puisque j'ai toujours repoussé mes limites afin de « devenir normale », selon des normes intériorisées qui ne me conviennent pas. J'expérimentais le besoin de lâcher prise face aux attentes perçues afin de découvrir ma vraie nature. Exactement comme Lenoir (2013, p. 190) nous l'explique : « La nécessité d'accéder à une connaissance vraie de ce que nous sommes pour savoir ce qui nous convient, mais aussi de renoncer à suivre une morale extérieure, dogmatique, transcendante, prétendument valable pour tous ».

Voilà une nouvelle occasion de quitter mes croyances afin de découvrir mon expérience incarnée. Je me découvre un besoin de « faire » moins puisque je prends conscience que l'agitation est pour moi un moyen d'évitement de soi. Voici comment cela est apparu dans mon processus : « Comme je l'ai dit à [...] : pas de précipitation, j'ai surtout besoin de limiter, réduire les facteurs stressants : financiers, relationnels, parentaux ... un jour à la fois, un pas devant. Laisser faire et absorber. » (Journal de recherche, St-Sauveur, 2010, p. 20),

La nécessité de lâcher prise face à la quantité de choses « à faire » m'appartenait comme responsabilité; cette prise de conscience a fait son chemin lentement. Voici un extrait de mon journal qui illustre comment ma pensée se développait à ce moment-là :

J'arrive de mon traitement. La lenteur ... que ça me fait du bien. Le relâchement, la détente. En contraste, je retrouve mon habituelle hyper vigilance qui me prend la tête. J'apprends à relâcher et à absorber plutôt que de suivre le mouvement et la tête décroche. En parlant avec [...] de ce que je lis sur la résilience, c'est que tous mes moyens sont des moyens d'éloignement d'une certaine manière. Je comprends que ce n'est plus dans l'éloignement que je trouve des solutions ni dans le faire n'importe comment. J'ai besoin de vivre mes obstacles, de les absorber et les traverser. Je crois tout de même que je dois me créer des conditions idéales et ces conditions d'après moi sont : Réduire le nombre de sphères dans ma vie. Réduire les facteurs de stress. M'entourer de gens qui me soutiennent dans ma vie. M'engager dans mon processus de guérison. (Journal de chercheuse St-Sauveur, 2010, p. 21)

Puis il me fallait « *apprendre à reconnaître mes besoins et limites, apprendre à exprimer mes besoins et limites, apprendre à me laisser aimer, confier ma vie et ma volonté à la Vie, faire*

confiance à Quelque chose qui dépasse ma propre volonté. » (Journal de recherche, St-Sauveur, 2013, p. 32). Il s'agissait de l'aboutissement du lâcher-prise face ce que je croyais être nécessaire pour accueillir ce qui est; du passage de l'intellect au Sensible, au Vivant, au Divin. L'hyper rationalisation des situations, des contextes, réels ou imaginaires, m'avait éloignée de moi. Expérimenter dans ma chair le mouvement interne, ce lieu mystique en moi, a nourri une conviction renouvelée d'être reliée au monde, à la vie, à Dieu en tant que force naturelle et sensible qui m'habite et à laquelle je peux m'allier si j'accepte de lâcher prise face à mes *a priori* et de faire confiance à la vie, à Dieu.

Le passage de la compréhension à l'action au risque de déplaire aux autres ne s'est produit que quelques années plus tard. Voici les premières traces dans mon journal qui font état de mon dialogue intérieur pour arriver à me respecter plutôt que de répondre à des attentes extérieures perçues. Dans le premier cas, il s'agit des funérailles de mon cousin. Selon les convenances, toute la famille doit se réunir pour faire ses adieux au défunt, mais pour moi, c'était beaucoup plus complexe, ainsi que je le décris :

Plus la journée avançait, plus je me disais que ce n'était pas une bonne idée. Que j'allais me fatiguer avec la route, que j'allais vivre des émotions intenses aux funérailles et que je ne peux pas compter sur les membres de ma famille pour du soutien. Que notre historique m'enseigne que j'ai toujours des attentes démesurées auxquelles ils ne peuvent répondre Je suis la seule qui peut prendre soin de moi, je peux faire des choix basés sur mes besoins et non sur la réaction des autres. [...]. Accepter d'être impuissante devant la réaction des autres, l'important d'abord c'est prendre soin de moi, personne ne peut le faire à ma place, j'étais très fière de moi de me choisir, de ne pas avoir fait de drame. (Journal de chercheure St-Sauveur, 2016 (a), p. 67- 68)

5.5.1.4 Me reconnaître et célébrer mon unicité

Quelques moments inspirés sont survenus précédemment afin de construire ma posture de reconnaissance de soi. Le passage de la croyance à l'actuel sentiment d'être-qui-je-suis-et-cela-est-suffisant s'est construit graduellement au fil de situations telles que celles présentées dans cette section. Voici un exemple tiré de mon journal de chercheure datant de janvier 2010 : « Je suis qui je suis. Voilà ma nouvelle posture. Je ne souhaite plus me modifier ou m'adapter aux exigences de l'autre. JE SUIS, je réalise que cette nouvelle posture est fragile » (Journal de

recherche, St-Sauveur, 2009, p. 52). J'apprivoisais lentement mes nouveaux contours qui devenaient de plus en plus confortables.

Quelques mois plus tard, en septembre 2010, j'accompagnais un groupe d'étudiants au bac. en psychosociologie dans une activité d'intégration hors campus. L'exercice proposé consistait à marcher dans la forêt, trouver un objet symbolique, le ramener pour le cercle de parole et faire part au groupe des raisons pour lesquelles cet objet nous parlait. J'ai marché à des lieux du fleuve et quelque chose a attiré mon regard. Un coquillage. Un coquillage en pleine forêt : il n'y a que moi pour trouver un coquillage en forêt. J'ai ramassé le coquillage en me disant : « Je suis ce coquillage dans la forêt : trésor de la mer qui détonne entre les fougères » (Journal de recherche, St-Sauveur, 2010, p. 1).

5.5.2 Apprendre à tomber et à se relever

*Je ne suis pas responsable de ce qu'on a fait de moi;
Mais de ce que je fais moi-même de ce qu'on a fait de moi.*

Jean-Paul Sartre

J'ai beaucoup avancé dans ce processus, avec courage et détermination. Je me traversais couche par couche tout en gérant mes maladies, mes traitements, mes empêchements psychoaffectifs et relationnels, mes emplois, mes études, ma vie de mère monoparentale, etc. Je me sentais sur un chemin tantôt enchanté, tantôt éprouvant. Ma force de renouvellement menait une guerre sans merci à ma force de préservation. Je sentais avec tellement de clarté ma force de vie et ma rage de vivre, une lutte sans merci entre mon grand désir de vivre et une immense peur. Je comprendrai plus tard que celle qui se débattait dans ces moments avait une peur inconsciente de changer de peau et de perdre son identité. Je travaillais tellement fort; mon rapport à moi changeait sensiblement. Cependant, le transfert de mes nouveaux apprentissages dans mes relations et dans l'organisation du reste de ma vie familiale et professionnelle n'était pas encore acquis. J'étais impatiente de voir la manifestation des fruits de mon labeur dans l'ensemble de ma vie. Je n'avais pas encore compris qu'il ne suffit pas de savoir pour transformer une vie. J'étais

fatiguée et j'avais de plus en plus de mal à encaisser les effets de l'adversité. Nous sommes en 2014, je me sens face à mon plafond de verre. La désespérance me gagne, je vacille. Des difficultés relationnelles avec le père de mon fils nous font de nouveau passer en cour. Je perds la garde de mon fils. Je n'ai pas tenu le coup. Toute ma vie a basculé.

En cette période de difficulté, mes anciennes stratégies de survie ont repris le dessus. J'ai rechuté dans des pratiques d'autosabotage qui participent à m'exiler de nouveau de moi-même. En peu de temps, j'ai perdu mon fils, je me suis lancée de manière compulsive dans le travail, j'ai commencé une relation affective fusionnelle avec un toxicomane et tout s'est détérioré : j'ai perdu mon emploi, ma fierté, ma santé et mes repères. Cette fois-ci, vivre si éloignée de moi a été d'autant plus difficile que les années de reconstruction que je m'étais offertes m'avaient permis de me sentir vivante. J'ai eu mal jusqu'à en perdre le goût de vivre. Je me suis enfoncée dans le gouffre émotionnel de mort, trop familier, qui vit en moi, jusqu'à avoir envie de mourir.

Une fois de plus, c'est mon lien avec ma fille qui m'a tenue. Un beau matin, j'ai reçu un appel de son école m'apprenant qu'elle se mutilait. Le choc que j'ai ressenti m'a coupé le souffle. Ma fille, mon miracle de vie, ma raison de vivre souffrait de moi. J'étais devenue ma mère, j'étais devenue celle qui fait souffrir son enfant, trop prise par elle-même. Il n'en était pas question, je ne voulais pas être cette personne, je refusais catégoriquement d'être cette personne. Je devais trouver le moyen de faire sentir à ma fille tout l'amour que je ressens pour elle. J'ai trouvé dans cet amour la force de rebondir que je ne trouvais plus dans l'amour pour moi-même.

J'ai décidé de m'engager à nouveau dans un processus de rétablissement au sein d'un groupe de soutien basé sur les douze étapes des Alcooliques anonymes. Mon consentement à suivre le processus de rétablissement tel que proposé par la fraternité des A.A. m'a permis de me reliaer à moi-même, de retrouver un sentiment d'appartenance et une nourriture spirituelle soutenante. Je pouvais donc me réengager dans une démarche de déploiement de ma propre singularité. La force de mon engagement dans ma démarche de rétablissement a été féconde, elle m'a remis en lien avec mon parcours de formation identitaire, de responsabilisation et de renouvellement de mes pratiques relationnelles et professionnelles.

Voici d'abord un extrait de mon journal qui fait état de la sérénité que j'expérimente « vers l'épanouissement personnel. Je me choisis pour la première fois dans ma vie. Je choisis de quitter un homme qui m'aime parce que je reconnais le vide en moi ». (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016(a), p. 33) Quelle surprise pour moi de réaliser que je n'ai plus besoin de la présence de quelqu'un d'autre pour me sentir exister ou aimable. Pour la première fois de ma vie, j'ai mis fin à une relation non pas parce que je ne me sentais pas le droit d'Être, mais parce que je ressentais ce vide en moi malgré la présence de l'autre. J'avais envie de me retrouver.

Appuyée sur ma nouvelle croyance, à savoir « Je suis responsable de mes réactions », tel que je l'inscris dans mon journal (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016 (a), p. 55), je prends conscience de ce que cela implique. « Quand je sens le ressentiment monter, c'est que j'ai une limite à exprimer. Et si je ne fais rien, c'est l'anxiété qui monte. Prendre soin de moi - c'est ma responsabilité de prendre soin de ce qui se donne à moi dans l'instant. » Cette prise de conscience va changer complètement mon mode relationnel à moi-même et aux autres, comme l'illustre l'extrait suivant :

Cette prise de conscience me permet de réaliser qu'étant la créatrice de mon bonheur, il me revient entièrement d'être responsable de mes choix quant aux personnes que je laisse entrer dans ma vie. [...] Je voyais mon *pattern* de surinvestissement s'installer, que nous ne nous étions pas rencontrées à la bonne période pour développer une amitié. Sa réponse fut réactionnelle. [...] Elle m'a bloquée dans Facebook. [...] Sa réaction a confirmé mon choix. J'ai pris soin de communiquer mes besoins [...]. Je me sens libre face à la situation : 1- j'ai défini mes besoins et limites, 2- je les ai communiqués afin de me choisir, 3- je me sens libre et en paix. Je ressens quand même de la tristesse lorsque je réalise que j'ai passé ma vie dans ces bottines de victime incomprise face aux exigences des autres à mon égard (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016 (b), p. 105-107).

C'est ainsi que s'est fait le passage de la victime intériorisée à la maturation intérieure. Ces événements m'ont permis de réaliser que je ne pouvais pas changer le passé, mais que, en revanche, j'étais entièrement responsable de mon présent, de mes choix, de mes liens. Tout cela a des impacts sur mon bien-être et, par ricochet, sur celui de mes enfants.

La liberté nouvellement découverte me permettait de réaliser que la responsabilité me revenait, en fait, de me reconnaître, de m'accorder de l'importance, de m'appuyer intérieurement

afin de faire des choix nourrissants pour ma vie, sans avoir à m'inquiéter de ce que les autres allaient en dire ou en penser. Je me suis libérée de ma dépendance à la reconnaissance des autres. J'expérimentais le fait de me reconnaître, pour répondre à mes besoins, respecter mes limites et j'y découvrais une liberté intérieure, un véritable sentiment d'Être. Cela me suffisait.

5.6 DE LA POURSUITE À L'EXPÉRIENCE DU BONHEUR : UNE EXPÉRIENCE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

*J'ai choisi d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé.*

Voltaire

Le 27 avril 2016, en parcourant Facebook, je tombe sur l'entrevue de Frédéric Lenoir à l'émission Tout le monde en parle : « Il n'y a pas de recette pour trouver le bonheur, mais chacun doit d'abord découvrir qui il est et ce pourquoi il est fait. Chercher au-delà des systèmes d'éducation, socio-culturels qu'on a reçus. ». C'était pour moi un appel à reprendre ma maîtrise. J'ai su, à cet instant précis, que j'avais enfin trouvé ma liberté d'Être, que je m'étais libérée du gouffre de la mort qui vit en moi, que je n'étais plus à la poursuite d'une source de bonheur extérieure pour me satisfaire. Je ressentais le besoin de communiquer cette nouvelle découverte. L'élan qui me poussait à poursuivre mon projet de maîtrise se faisait insistant. J'ai repris contact avec mes directrices de recherche et j'ai commencé à relire mes données avec un regard neuf : quatre ans s'étaient écoulés sans que je touche à mon projet.

5.6.1 L'attention et la présence : Suspendre le moment présent pour accueillir la grâce...

Depuis novembre 2015, je ne vois mon fils qu'un dimanche sur deux. Cette situation me faisait souffrir jusqu'à ce dimanche de février 2016, ainsi que je l'inscris dans mon journal :

Nous sommes à la patinoire, je m'appuie contre la barrière et je me pose. Les rayons du soleil illuminent mon visage. J'entends [mon fils] rire et je me dis qu'il est heureux. En me disant cela, j'ai suspendu le moment, j'ai pris le temps de l'absorber. Je me suis mise

à l'écoute de ce que cela faisait monter en moi. C'était de la joie. Dans ce moment suspendu, dans cet instant présent, j'ai ressenti une joie profonde accompagnée de la certitude que toute la sagesse du moment présent se trouvait là : je suis sa mère, je l'aime, il est heureux et c'est tout ce dont j'ai besoin. La gratitude s'est emparée de moi, j'en ai les yeux pleins d'eau. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016 (b) p. 67)

Je venais de faire l'expérience de la joie, du bonheur, en lui permettant d'émerger, en lui donnant l'espace pour se donner. Dans cette suspension du moment, « lorsque nous sommes attentifs, nous nous laissons habiter par nos sens, parce que nous écoutons, sentons, contemplons. Nous sommes dans l'ici et maintenant ». (Lenoir, 2015, p. 57). C'est dans cet espace précisément que la Vie m'apparaît et me donne accès à une profonde gratitude. Par la suite, j'ai eu la conviction que c'était ça être heureux. Lenoir (2013, p. 24) confirme mon expérience lorsqu'il affirme que :

Il est essentiel d'avoir conscience de son bonheur pour être heureux. On ne peut répondre qu'on est globalement satisfait de sa vie que si on a réfléchi à sa propre existence [...]. Pour être heureux, il faut avoir conscience de son bien-être, du privilège ou du don que représentent les bons moments de l'existence.

Je me suis entraînée depuis ce jour à porter attention, à accueillir la joie qui se donne dans des petits moments du quotidien. Une forme de reliance au Vivant, une posture « d'écoute de la vie, de la « mélodie secrète » de l'univers qui nous relie au monde par le cœur et par l'intuition ». (Lenoir, 2013, p. 173). L'entraînement me permet de développer cette qualité de présence qui « consiste à accueillir, avec générosité, le réel, le monde, autrui, parce qu'on sait qu'ils peuvent nous enrichir intérieurement, peut-être même nous procurer de la joie, mais aussi parce qu'on peut leur donner quelque chose en retour : un apprentissage, une joie » (Lenoir 2015, p. 60).

Il s'agit de la posture éthique de l'immanence que Léger (2015, p. 86) nous décrit dans ce qui suit et qui consiste en un engagement, d'abord envers soi-même, à être attentif à l'immanence de la vie en soi.

Dans cette perspective, une compréhension de l'éthique située dans l'immanence s'est alors imposée à moi. Une telle éthique nous invite à tourner notre regard prioritairement vers l'immanence de la vie, qui porte l'homme et que porte l'être humain en lui, plutôt que vers une lutte permanente *contre* sa barbarie (Léger, 2006). Il s'agit ici d'un choix et d'un engagement quant à la direction de l'attention. C'est une orientation

philosophique, éthique et pédagogique qui vise principalement à créer des conditions pour favoriser le déploiement de la vie en nous, autour de nous et entre nous.

Lors de mon passage à l'UQAR, en février 2017, j'ai vécu une situation extraordinaire qui m'a donné à voir à quel point l'engagement à porter mon attention sur l'immanence de la vie en moi me fait vivre des expériences où je me vois complètement métamorphosée. Alors que je présente ma méthode d'analyse de données aux étudiants de deuxième année de maîtrise, notre enseignante prend la parole et leur dit qu'ils ne peuvent pas imaginer le chemin que j'ai parcouru, qu'il fut un temps où je me battais pour vivre et qu'elle, pour m'accompagner, voulait m'offrir de ressentir la Vie en moi pour que, si je devais mourir, j'aie au moins goûté à cette part immortelle de l'être humain. Voici un extrait de mon journal qui décrit avec détail mon expérience :

Je suis en train de faire ma présentation, l'enseignante parle de son accompagnement avec moi et de la dualité de mon accompagnement, de la possibilité de mourir à l'époque de mes traitements. Et elle le dit, en fait elle dit SIDA, mes yeux s'agrandissent, c'est surréel. Moi qui porte la peur du rejet, dans ce groupe auquel je viens de rejoindre : voilà c'est sur la table! Je suis déstabilisée. Je prends le temps de voir comment je me sens. À ma grande surprise, je n'ai pas honte. Je suis. Je continue d'écouter [...], j'aime cette femme qui m'a appris l'engagement. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016 (b), p. 56)

C'était un moment plus grand que moi, l'intelligence de mon processus était à l'œuvre dans toute sa splendeur. Je suis frappée par l'évidence que je ne peux contrôler mon environnement, les autres ou les circonstances de ma vie. Lenoir (2015, p. 135-136) le nomme ainsi : « L'obstacle au bonheur n'est pas la réalité, mais la représentation que nous en avons ». Je découvrais, au centre de cette expérience, à quel point mon entraînement à accueillir la vie telle qu'elle se donne et à nourrir la Vie en moi me permet de « transporter mon foyer en moi » (Stéphanie Lavoie, 2007). Je découvre un nouveau bonheur immanent qui ne dépend plus des circonstances de ma vie. Je SUIS, je porte mon histoire et j'accueille la Vie. Et comme l'illustre si justement Tolle (1999, p. 36), « cette présence, c'est vous en essence, mais c'est en même temps quelque chose d'inconcevablement plus vaste que vous ».

5.6.2 ... Et l'absurde

Quelques heures seulement après avoir vécu la forte expérience que je viens de décrire, je me retrouve aussitôt et de nouveau aux prises avec ma crainte du jugement et du rejet. En effet, ce soir-là, je devais aller loger chez une amie qui suivait le même cours que moi, je convoitais avec elle. À peine sommes-nous installées dans la voiture, en route vers chez elle :

Elle me dit : « À quoi elle pensait notre prof de dire que tu avais le VIH alors que ce n'est même pas ça. Elle faisait sûrement référence à ton hépatite C. » Je n'arrive pas à laisser ça glisser. Je ne peux pas ne pas lui dire que c'est en fait la vérité, alors je le lui dis. Elle est sous le choc, elle me demande des éclaircissements sur les modes de transmission, je les lui donne, mais je vois bien qu'elle pleure, elle peine à respirer. [...] Je vois qu'elle lutte contre l'anxiété. En fait, elle vit quasiment une crise de panique à l'idée que je puisse contaminer son bébé. Je lui propose alors de prendre mes affaires dès qu'on arrive chez elle pour aller dormir ailleurs. Elle me dit qu'elle ne veut pas être cette personne, elle me jure qu'elle ne me juge pas, que ce qui arrive est son propre enjeu. Je crois que cela est vrai, en fait je ne peux pas croire qu'aujourd'hui certaines personnes ne savent pas qu'on ne peut pas attraper le VIH en vivant sous le même toit que quelqu'un qui en est atteint. Pendant que je la regarde pleurer, je me demande comment je me sens parce qu'à ma grande surprise, je n'ai pas de larmes dans les yeux ni de sanglots dans la gorge. Je suis en fait étonnée de découvrir que j'ai de l'espace pour prendre soin d'elle qui lutte pour ne pas s'effondrer. Elle me dit qu'elle doit en parler à son conjoint, qu'elle ne veut pas prendre la décision elle-même. Je lui réponds que je ne veux pas me retrouver en situation de crise, que je souhaite lui donner de l'espace en allant dormir ailleurs, pour qu'elle puisse se déposer et parler avec son conjoint. Une fois rendue chez elle, je prépare mes affaires et je me trouve un refuge [...]. Je pars donc, avec mon bagage, je n'ai pas dîné, je n'ai pas soupé, je suis épuisée par ma journée, je suis fatiguée par la situation, mais je suis calme, déçue de voir ce lien s'effriter avec cet événement, mais je prends la mesure du fait que je me sens bien, calme, déposée. (Journal de recherche, St-Sauveur, 2016(b) p. 56)

Je sais très bien que mon ancienne posture m'aurait plongée dans un désespoir sans nom, dans mon gouffre-de-la-mort-qui-vit-en-moi. Mon ego se serait organisé pour que cette situation soit à propos de moi, de mon VIH, de ma souffrance liée au rejet ressenti à la suite de mes interprétations de cette situation. Cette fois-ci, je me sentais calme, j'ai pris le temps de m'arrêter, de suspendre mes premières impressions pour écouter en profondeur ce qui se donnait à vivre et à voir dans ce moment. Je voyais en fait ce qu'avancent Léger et Rugira (2009, 2015), qui plaident

pour l'éducation de l'attention et de la perception, de la réflexion afin d'apprendre à écouter, à discerner, à choisir, à décider et à agir avec justesse en situation.

Les habiletés attentionnelles, perceptives, descriptives, compréhensives et relationnelles constituent cette forme de compétence qui sait agir en situation et avec justesse sans pour autant être totalement soumise à des énoncés normatifs prescrits d'avance ni à de simples impulsions personnelles. (Léger, Rugira, 2015, p. 85)

Au moment de cet échange avec cette amie, je voyais bien que ce n'était pas de moi qu'il s'agissait. Mon amie était la proie d'une peur panique, par ignorance, j'en conviens, mais je sentais bien qu'elle aurait tellement aimé ne pas réagir ainsi. J'étais fière de réaliser que moi j'étais calme et posée, et donc capable d'être avec elle sans souffrir personnellement de sa réaction. D'après Lenoir (2013, p. 148), il arrive que l'ego trompe notre interprétation de la réalité et que « la connaissance de la vraie nature des choses libère l'esprit des erreurs de perception et des émotions négatives. Cette libération consiste à prendre conscience de notre véritable nature ».

Je ressentais en moi de l'espace pour accueillir mon amie et lui offrir celui dont elle avait besoin, sans me sentir rejetée ou privée du droit d'Être qui je suis, puisque je vivais l'expérience corporéifiée, immanente que je devais répondre à ce dont elle avait besoin.

Cette expérience me permet de comprendre comment, en découvrant ma propre singularité, en développant une relation à ma sensibilité, j'arrive à accueillir celle de l'autre et lui offrir ma présence sans avoir à me protéger. À cet égard, Lenoir (2015, p. 67) parle de confiance et d'ouverture du cœur comme étant :

L'acceptation de vivre dans une certaine vulnérabilité, accepter la possibilité de tout accueillir, y compris celle d'être blessé. C'est de prendre le risque de vivre pleinement. Or, nous préférons bien souvent nous cloisonner, nous protéger et nous contenter de survivre.

C'est exactement ce que je vivais avant, puisque je manquais d'outils et de recul pour vivre cela autrement.

Ne pas vivre avec mon fils est une autre situation absurde qui perdure depuis des années. J'ai longtemps perçu cette situation comme une lutte à mener afin de récupérer mon droit de mère.

J'en suis venue à lâcher prise devant l'absurdité de la situation pour moi. Je consommais de nouveau des drogues, j'étais en train de mourir à petit feu. Seules la complète capitulation de mon ego et une leçon que ma directrice, Jeanne-Marie Rugira, m'a enseignée dans son accompagnement ces dix dernières années pouvaient me sortir de ce gouffre : le lien existe même en l'absence de relation. Lenoir (2015, p. 84) parle de la capitulation de l'ego en ces termes :

À partir du moment où l'on n'est plus dans l'obsession de tout maîtriser, nous nous plaçons dans une attitude d'ouverture du cœur, dans une disponibilité d'esprit propice à la joie. Quand on accepte de lâcher prise dans les moments de contrariété, c'est comme si l'on acceptait [...] de s'accorder au temps de la vie. La vie m'a conduit là? Je vais accompagner son mouvement, son flux. Tout simplement parce que je n'ai pas d'autres choix.

Ce n'est qu'un jour de février 2016, à la patinoire, avec mon fils, comme je le décrivais précédemment, que j'ai réussi à me libérer de l'idée-que-j'ai-d'être-la-mère-de-mon-fils. C'est en capitulant au nom de ma santé mentale, en me reconnaissant comme une bonne mère, quoi qu'en dise le père de mon fils ou le tribunal, que j'ai trouvé la paix intérieure. Lorsque je m'arrête pour y penser, je reconnais ma vérité, je prends connaissance des faits internes et cela me satisfait. Je ne ressens même plus le besoin d'argumenter avec le père de mon fils. Je sais que cela ne sert à rien et de toute façon, je ne ressens plus le besoin de le convaincre que je suis une bonne mère puisque je ressens avec conviction que je suis une bonne mère pour mon fils.

La vie me demandait de me détacher de mes représentations de moi, du monde et des autres. Je pouvais ainsi me relier plus facilement à ma Vie immanente. Je vois maintenant que j'ai toujours eu le choix d'accueillir le mouvement ou de continuer à me battre à contre-courant jusqu'à me perdre. Choisir de me relier au Vivant et d'accueillir la vie telle qu'elle se donne et embrasser son mouvement : c'est bien à cet endroit que j'expérimente la Vie dans ma singularité.

5.6.3 Conclusion

À mon arrivée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'étais motivée par la reconnaissance sociale que m'apporterait un diplôme de cycle supérieur. Je croyais que cette

reconnaissance suffirait à me convaincre que je ne suis pas une imposteure, et me rassurerait quant à ma valeur. Mon histoire de vie tissée de différentes formes d'abus m'avait convaincue que ma vie n'avait pas beaucoup de valeur, vu ce qu'on se permettait d'en faire. C'est en participant au Symposium du réseau québécois pour la pratique des histoires de vie, en 2007, que j'ai découvert à quel point j'avais intégré la marginalité, comme une part de mon identité. C'est dans un contexte d'adversité que je me suis construite et que j'ai évolué toute ma vie. Mes stratégies d'adaptation ont fini par m'amener à ne ressentir rien d'autre que ma douleur et mon désir de la fuir.

Je découvrais, en fait, que je vivais mon corps comme une menace pour ma vie et qu'il me fallait l'appivoiser afin de trouver la paix. Ma rencontre avec la psychopédagogie perceptive a été profondément surprenante. L'étonnement qui en a découlé m'a convaincue de l'urgence d'affronter la question du rapport à mon corps pour renouveler mon rapport à moi-même, à mes relations et au monde. Je prenais ainsi conscience que toute ma vie, je m'étais éloignée de gens, de liens, de contextes, de moi-même jusqu'à me dissocier de mon corps. Ce chemin de proximité avec moi a été un chemin de courage.

Appivoiser la relation avec mon corps n'a pas été chose simple. Il m'a fallu d'abord accompagner les vertiges et les états de bouleversement avant d'avoir accès au mouvement interne qui, à son tour, m'a donné accès à un surprenant sentiment d'exister et d'entièreté qui m'a profondément apaisée. Les pratiques d'accompagnement somato-pédagogique permettent d'accorder le corps et l'esprit, et de construire une relation de proximité avec soi. J'ai ainsi appris à développer une présence attentive à mes états intérieurs, ce qui m'a permis de définir et de nourrir les conditions favorables à la découverte de ma singularité. J'ai ainsi appris à m'accueillir et à recevoir ce qui se donne dans mon expérience corporéïsée, à aller à la rencontre de l'Autre depuis cet endroit, pour l'accueillir dans sa singularité.

J'ai rencontré en moi un lieu sacré, lumineux que je ne me connaissais pas. La pratique d'accompagnement en pédagogie perceptive me donnait les conditions nécessaires pour découvrir des états intérieurs surprenants, insondés auparavant, qui ont complètement bouleversé mes *a priori*, ma vision du monde et mes conditionnements de victime. Je me suis rencontrée dans la

vastitude de mon intériorité, j'ai fait la connaissance avec celle en moi qui se sent menacée, même en contexte de soin. C'est ainsi que j'ai appris que ce n'était pas les contextes, ni les autres qui m'agressaient, mais une perception de moi. Et du monde.

Enfin, la conversion de la victimisation à la responsabilisation s'est produite lorsque j'ai réalisé que je faisais subir à ma fille ce que je reprochais à ma mère. Je refusais d'être une mère destructrice pour ma fille. Je voulais que mon amour pour elle puisse mettre au monde la mère que je souhaitais lui offrir. Je me suis engagée sur-le-champ à assumer mes responsabilités en tant que mère, mais aussi en tant que sujet qui s'engage pour sa propre vie. J'ai choisi de d'agir de manière responsable et de faire tout ce qu'il fallait pour créer les conditions nécessaires à mon équilibre personnel, me donner accès à celle qui se renouvelait sur le plan identitaire, et, enfin, consentir à vivre.

CHAPITRE VI
COMPRÉHENSION
POUR UN ACCOMPAGNEMENT DE L'ÊTRE VERS L'ACTUALISATION

*La vie commence au lieu où se délitent les catégories.
J'ai touché le lieu où la priorité n'est plus ma vie mais la Vie
C'est un espace d'une immense liberté*

Christiane Singer

En cohérence avec les orientations épistémologiques et méthodologiques présentées au chapitre III, le présent chapitre fait état de la compréhension qui a émergé à l'issue du processus de recherche-formation mis en place. D'abord, la production des données brutes et l'examen phénoménologique de ces dernières ont donné lieu à la rédaction des récits de vie (chapitre IV) et de formation (chapitre V). Ces récits ont ensuite été analysés en mode écriture. La compréhension subjective du phénomène de la construction de l'identité victimaire et du processus d'actualisation de la chercheuse est présentée ici.

Paillé et Mucchielli (2008, p. 285) soulignent que ces résultats se sont construits grâce à un long travail rigoureux du chercheur « qui a recueilli, étudié et trié les informations, qui les a interprétées et assemblées ». Il y a de nombreuses façons d'étudier un phénomène et les données recueillies auraient pu raconter autre chose sous l'œil d'un autre chercheur. La compréhension présentée ici est la mienne, elle est le résultat de mes intuitions, de mes analyses, de mes choix et sa validité s'enracine dans l'univers conceptuel présenté au chapitre II ainsi que dans la rigueur avec laquelle j'ai procédé, tant au niveau de la production que de l'analyse et de l'interprétation de mes données.

Principalement, la victime que j'étais a laissé place à la chercheuse qui est née par ce processus de recherche-formation et d'actualisation. Mon parcours m'a offert une transformation au-delà de ce que j'aurais pu imaginer. Ce chapitre présente l'argumentaire intellectuel relié à ma subjectivité affirmée « comme lieu de synthèse, comme centre de la compréhension, comme

incarnation de la théorisation » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 292) fruit de mon travail d'analyse, de recherche et de renouvellement.

Cette étape finale de la communication des résultats consiste à articuler précisément des phénomènes étudiés qui permet de nourrir la compréhension concernant la question de recherche initiale, que nous rappelons ici :

En quoi et comment l'engagement dans une démarche de recherche-formation m'a permis de transformer une dynamique de victimisation héritée d'une longue histoire de maltraitance en un processus d'actualisation et de renouvellement du rapport au monde?

Afin de présenter les résultats qui contribuent à éclairer cette question, nous nous rapporterons à chacun des objectifs de recherche présentés au chapitre I et qui ont guidé, encadré, structuré toute la démarche de production, d'analyse et d'interprétation des données. Nous présenterons donc les compréhensions relatives à la construction d'une identité victimaire, au processus d'actualisation, aux impacts de la transformation identitaire sur le renouvellement de mes pratiques relationnelles et professionnelles et enfin, aux conditions susceptibles d'enrichir les pratiques d'accompagnement en contexte de précarité et de rupture sociale.

6.1 LES INDICES D'UN CHEMIN DE CONSTRUCTION D'UNE IDENTITÉ VICTIMAIRE ET D'UNE DYNAMIQUE RELATIONNELLE VICTIMISANTE

L'identité et son développement sont des phénomènes complexes. Il serait ainsi naïf de prétendre pouvoir nommer les mécanismes précis de construction identitaire victimaire à partir des différents traumas subis durant l'enfance et l'adolescence. Je propose plutôt une extraction des indices de la construction identitaire victimaire et de la dynamique relationnelle victimisante, que j'ai organisée à partir de mon récit de vie, qui est présenté au chapitre IV et nourri par l'éclairage de l'univers conceptuel proposé au chapitre II. Ainsi, nous avons identifié quatre indices principaux :

6.1.1 La reconnaissance négative de l'existence de l'enfant

La reconnaissance négative de l'existence de l'enfant provoquée par la maltraitance sans protection maternelle induit :

- Une estime et une image de soi insuffisante à son développement;
- Chez l'enfant, une quête affective insatiable aboutissant parfois à une situation d'inceste;
- Un amalgame émotionnel éprouvé par l'enfant se traduisant par des difficultés relationnelles et sociales telles que des difficultés à établir et reconnaître des limites pouvant conduire à des troubles de comportements violents afin de protéger son intégrité;
- Chez l'enfant devenu l'adolescent, un investissement de nouveaux milieux où il reçoit de la reconnaissance positive en créant des liens d'attachement.

6.1.2 Le choix de la rue comme reconnaissance positive de son existence

Le jeune choisit la rue afin de fuir la négation de son existence, ainsi :

- La rue devient le milieu par excellence pour l'adolescent en quête de liberté, d'accomplissement personnel et de reconnaissance sociale;
- Il renforce son sentiment d'exister en développant des conduites dangereuses pour son intégrité, qui le replace en situation de victimisation;
- En choisissant la rue, il s'expose à des conduites autodestructrices, figures de l'intériorisation de la violence subie dans l'enfance dont il tentait de s'affranchir;
- S'ensuit une série de violences auto-infligées jusqu'au moment décisif où le jeune reconnaît le besoin urgent de s'extirper de la rue.

Cette nécessité de fuir à nouveau conduit le jeune à :

- Poursuivre une quête obsédante de liens sécurisants sans jamais y parvenir, puisque la blessure initiale se situe justement au niveau des relations fondatrices;

- Tenter de réussir sa trajectoire de sortie de rue en investissant des milieux de reconnaissance sociale, affective et juridique;
- Constaté l'ampleur des défis et des difficultés associés à cette trajectoire.

6.1.3 La victimisation intériorisée

L'expérience de rupture sociale à la suite de la rupture avec le milieu familial maltraitant induit une dynamique de victimisation intériorisée qui se manifeste de la façon suivante.

- Cette expérience laisse des traces dans le type de relations investies après la sortie de rue par :
 - o Une transposition de la violence subie et répétée qui se constate dans les liens actuels de la personne qui se retrouve toujours, inconsciemment, dans des relations marquées par des rapports de force;
 - o Les rapports du sujet avec l'autorité, qui se caractérisent par un sentiment de menace directe pour son intégrité, exactement comme ceux vécus dans l'enfance;
 - o Une dynamique d'intolérance excessive à toute forme de frustration puisque celle-ci représente les liens non sécurisants des enfants dont les besoins n'ont pas été satisfaits durant les premières années de vie. Ainsi les dynamiques de domination tant redoutées se répètent malgré le désir de la personne de s'en affranchir.

6.1.4 Compréhension

L'intégration sociale représente un défi de taille. La reconnaissance sociale, affective et juridique est nécessaire, mais non suffisante puisqu'elle maintient la personne en situation de dépendance. En effet, celle-ci a toujours besoin du regard de l'autre pour reconnaître sa valeur propre, ce qui la replace dans une identité victimaire et une dynamique relationnelle victimisante, souvent dans des relations marquées par la domination.

6.2 LES PIERRES DE GUÉ DE MON PROCESSUS D'ACTUALISATION ET DU RENOUVELLEMENT DE MON RAPPORT AU MONDE

Mon arrivée au programme en étude des pratiques psychosociales à Rimouski marque un tournant majeur dans mon rapport à ma vie, aux autres et au monde, marqué par ma rencontre avec une professeure-chercheuse qui aura joué le rôle de tutrice de résilience. C'est à son contact que je découvris que la résilience à long terme est un processus activé par un travail de mise en sens pour soi puis compréhensible et communicable à autrui. Par conséquent, le processus heuristique de cette recherche-formation représente la structure de mon processus de résilience et d'actualisation, ancrage de mon renouvellement identitaire.

6.2.1 La relation d'accompagnement

La relation d'accompagnement installée par l'enseignante mentionnée s'est construite grâce à :

- Sa validation inconditionnelle de mon expérience, dirigée vers la découverte et la reconnaissance de ma propre subjectivité jusqu'à ce que je parcoure mon chemin d'actualisation;
- Ma reconnaissance de son expertise, en m'engageant dans ses propositions du mieux que j'ai pu, en faisant confiance à son désir réel de m'aider à déployer mon projet de recherche de renouvellement identitaire.

Voilà en quoi et comment la relation d'accompagnement représente l'ancrage d'un processus de changement en tant que moyen et finalité de l'intervention auprès des personnes ayant vécu une situation de rupture sociale.

6.2.2 L'accompagnement par l'écriture descriptive et phénoménologique d'expériences

La première proposition consistait à rédiger mon histoire de vie puisque mon projet de recherche s'articulait autour de la quête de mon renouvellement identitaire et que les pratiques en

histoire de vie visent justement la légitimation de l'expérience subjective du sujet et l'émancipation des dynamiques relationnelles dysfonctionnelles intériorisées pour parvenir à une reconstruction identitaire. Ainsi :

- L'écriture descriptive et phénoménologique de moments de ma vie chargés émotionnellement m'a permis d'entamer un processus de mise en sens afin de comprendre comment je m'étais construite et comment je répétais moi-même des conduites victimisantes. Cette prise de conscience devenait la pierre angulaire du passage de la victimisation vers l'actualisation;
- Je suis devenue le sujet de ma propre histoire;
- J'ai découvert la possibilité de faire autrement.

Je faisais face à la souffrance liée à mon histoire de vie et je rencontrais une grande désespérance. Toujours aux prises avec une dynamique victimisante, je m'appropriais toutes les sources de souffrances rencontrées dans ma vie et ne voyait que cela. À la suite d'une proposition de la professeure qui m'accompagnait, je découvris l'accompagnement en somato-psycho-pédagogie.

De plus, la somato-psycho-pédagogie propose une séance d'écriture descriptive phénoménologique dans la post-immédiateté d'un accompagnement. L'écriture permet une reconnaissance de l'expérience interne comme valide, ce qui nourrit le processus d'actualisation par la construction d'un sentiment de globalité intrinsèque.

6.2.3 L'accompagnement en somato-psycho-pédagogie

Cette approche vise l'éducation perceptive dans le but de permettre au sujet d'accorder son expérience psychoaffective à son expérience corporelle favorisant à son tour le renouvellement du rapport à soi. Ainsi :

- J'ai fait l'expérience de la nouveauté en moi, mais j'ai d'abord contacté une très grande souffrance, une angoisse aiguë;

- J'avais vécu en exil de moi-même toute ma vie; les expériences d'éveil à mon intériorité incorporisée me donnaient accès à ces espaces « désertiques » et intenables;
- La démarche en somato-psychopédagogie permet d'expérimenter différents statuts du rapport au corps, rencontrés durant le processus d'accompagnement et de renouvellement. Le premier rapport étant celui du « corps machine » qui représente la conscience de la personne d'avoir un corps qui lui permet de se déplacer, de vaquer à ses activités quotidiennes.
- L'état que j'ai expérimenté durant mes premières expériences me semble différent de cette proposition. Mon expérience de rupture de soi se caractérise par un rapport inexistant avec soi et le corps en tant que mécanisme de défense face à une expérience de vie faite de maltraitance et de victimisation. Je crois que c'est ce qui a rendu douloureuses mes premières expériences de resensibilisation, loin de la chaleur rassurante au contact du mouvement interne, décrite par plusieurs auteurs.

Conséquemment, nous proposons un statut préalable à celui de « j'ai un corps » : « l'absence de relation au corps » ou « relation d'évitement au corps ». Ce statut nécessite un accompagnement psychosocial car il peut représenter une menace pour la sécurité psychoaffective de la personne qui le vit. Le contact avec les affects évités par mécanisme de survie peut être vertigineux. Dans mon cas, la période de resensibilisation a duré quelques semaines, et cela demeure un souvenir d'une grande détresse.

Par la suite j'ai finalement apprivoisé cette intériorité et j'y ai finalement découvert un espace lumineux, rayonnant, solide en moi : mon mouvement interne.

L'accompagnement en somato-psychopédagogie m'a permis de renouveler mon rapport à mon corps et de parvenir à un statut sensible et conscient me donnant accès à une expérience du monde jusque-là inconnue, sur laquelle je peux m'appuyer lorsque je rencontre des moments difficiles.

6.2.4. Compréhension

À travers l'expérience d'accompagnement, les descriptions phénoménologiques de l'expérience et l'accompagnement somato-psychopédagogique, je me suis découverte dans une expérience de globalité et de validité intrinsèque, véritable émancipation du besoin du regard des autres pour trouver ma valeur. De plus en plus autoréférencée par la prise de conscience de mon expérience sensible interne, j'ai découvert un nouveau rapport au monde fait de reliance et de liberté.

6.3 LES IMPACTS DE MON PROCESSUS DE TRANSFORMATION IDENTITAIRE SUR LE RENOUVELLEMENT DE MES PRATIQUES RELATIONNELLES ET PROFESSIONNELLES

Le parcours de renouvellement que m'a offert cette recherche-formation m'a transformée sur le plan identitaire et m'a permis de renouveler mes pratiques psychosociales tant sur le plan personnel que sur le plan professionnel.

La découverte et la reconnaissance de ma propre subjectivité m'a permis :

- De développer un ancrage identitaire fort à partir de mon expérience de résilience et d'actualisation. Je me suis libérée du regard des autres et de la honte rattachée à mon histoire, JE suis et cela m'est suffisant;
- De me libérer de mes attentes et de souhaiter que les autres répondent à mes besoins. Je me reconnais et je prends mes responsabilités. Je suis la seule responsable dès lors qu'il s'agit de reconnaître et d'établir mes limites tout en prenant soin de mes besoins;
- De reconnaître que j'ai besoin de conditions favorables à mon bien-être et qu'il m'appartient de les mettre en place et de les maintenir. Entre autres, la pratique d'un mode de vie basée sur les 12 étapes des Alcooliques anonymes;
- Depuis cette posture j'ai acquis un sentiment de sécurité intrinsèque qui ne dépend pas des circonstances de ma vie. Je me sens reliée au divin dans le monde et ressens de la gratitude pour l'abondance dans ma vie;

- À l'écoute de mon intériorité, je me découvre dans l'étonnement. Grâce à l'accompagnement somato-psychopédagogique, j'ai développé une qualité de présence vaste et sereine, et ce, même dans des situations qui auparavant m'auraient dévastée.

Professionnellement, ce renouvellement se traduit par :

- Ma capacité à faire une distinction entre moi et le travail. Je suis maintenant en mesure d'accueillir des critiques sur mon travail sans me sentir invalidée;
- Une pratique d'accompagnement dont le lien est à la fois le moyen et la finalité;
- Une pratique fondée sur le désir d'aller à la rencontre de l'autre afin de découvrir sa subjectivité, dans le plus grand respect de ses orientations propres et de son rythme.

6.4 QUELLES SONT LES CONDITIONS SUSCEPTIBLES D'ENRICHIR LES PRATIQUES D'ACCOMPAGNEMENT EN CONTEXTE DE PRÉCARITÉ ET DE RUPTURE SOCIALE?

À la lumière de ce qui précède, les conditions susceptibles d'enrichir les pratiques d'accompagnement des personnes ayant vécu en contexte de précarité ou de rupture sociale sont les suivantes :

- Une relation d'accompagnement doit reposer sur la reconnaissance inconditionnelle de l'expérience de la personne accompagnée comme valide. En effet, la personne accompagnée est la seule experte de son expérience, l'accompagnateur doit accepter cela de fait;
- La relation d'accompagnement est à la fois le moyen et la finalité de l'intervention. Afin d'amorcer un processus de changement, les personnes ayant vécu une situation de précarité ou de rupture sociale ont besoin d'un milieu leur offrant la reconnaissance sociale, affective et juridique nécessaire jusqu'à ce qu'elles soient en mesure de se reconnaître elles-mêmes;
- Les pratiques en histoire de vie permettent à la personne de devenir sujet de son histoire, de se libérer de ses déterminismes et d'engager un processus de résilience à long terme puisque ces pratiques représentent une mise en sens pour soi de son expérience qui devient par la suite compréhensive et communicable à d'autres;

- L'accompagnement en somato-psycho-pédagogie permet un renouvellement en trois temps, d'abord celui du rapport au corps ce qui, de fait, modifie le rapport à soi pour parvenir à un sentiment de globalité et de validité intrinsèque, véritable actualisation identitaire ;
- L'accompagnement en somato-psycho-pédagogie, après un rapport au corps d'évitement prolongé, doit préférablement, voire incontestablement, être proposé en concomitance avec un accompagnement psychosocial, car le choc émotionnel créé par la resensibilisation peut représenter une menace psychoaffective réelle.

6.5 CONCLUSION

Le processus heuristique de recherche-formation offre le cadre de résilience à long terme et du processus d'actualisation nécessaire par la mise en sens de soi tel que proposé par Boris Cyrulnik. Le praticien qui s'engage dans un processus de recherche-formation existentielle pose d'abord les bases de sa problématisation à partir d'une expérience personnelle dysfonctionnelle afin de se renouveler et d'enrichir les connaissances du champ d'études dans lequel il s'inscrit. Dans mon cas, il est intéressant d'observer qu'au moment de m'inscrire à la maîtrise je m'intéressais aux luttes de pouvoir dans les équipes multidisciplinaires sans me douter que j'étais l'incarnation même de ces luttes de pouvoir tant au plan individuel que relationnel.

L'engagement dans mon parcours de recherche m'a placée au cœur de mes enjeux personnels, des luttes intérieures avec ma vie et mes souffrances et m'a permis d'observer mes luttes de pouvoir avec mes proches, les figures d'autorité et mes collègues. Au départ, il ne me semblait y avoir aucun lien entre ma souffrance et les luttes de pouvoir. Pourtant, la problématisation et la production de données m'ont donné accès à une première compréhension de mes luttes.

C'est par les différentes pratiques d'accompagnement que le sens de mon expérience s'est révélé, ce qui m'a par la suite permis d'actualiser mon identité et de renouveler mes pratiques. Par l'écriture phénoménologique de mes expériences, par l'accompagnement somato-

psychopédagogique et par l'accompagnement relationnel, je suis devenue sujet de ma vie, libre de mes pratiques victimisantes.

À l'étape de l'examen phénoménologique de mes données et de la rédaction de récits phénoménologiques, la façon dont j'avais intériorisé une identité victimaire et ensuite reproduit cette victimisation dans tous mes liens m'apparaissait de plus en plus clairement, tout comme la façon dont mon parcours de recherche-formation existentielle m'avait ouvert des voies de passage afin de m'actualiser. L'analyse en mode d'écriture de ces récits m'a donné accès à une compréhension phénoménologique de la construction de l'identité victimaire et du processus d'actualisation de la chercheuse qui est présenté ici.

Mon expérience démontre qu'il est possible de se libérer d'une identité victimaire afin de vivre une vie libre des dynamiques victimisantes et de s'actualiser grâce des pratiques d'accompagnement proposées dans le cadre d'une recherche-formation. Bien que ce mémoire présente le processus d'actualisation depuis une identité victimaire, il n'aborde pas directement le processus d'actualisation que produit la recherche-formation en soi. Il serait intéressant d'explorer cette piste pour de futures recherches. J'aimerais donc proposer de se pencher sur la manière dont la problématique que le chercheur posera dans sa recherche se joue et se rejoue parfois même en isomorphisme et sans qu'elle en prenne conscience. Ainsi à la recherche de son fil rouge, de son thème récurrent, le chercheur pose les bases de sa problématisation, puis, au fil de la production de données, de ses échanges en codéveloppement, de l'examen puis finalement de l'analyse de ses données, la façon dont sa problématique se joue constamment, depuis le début, même lorsqu'il n'en avait pas conscience lui apparaît, ainsi que le déploiement de son processus de renouvellement. Mais comment se déroule ce processus ? Comment la compréhension se produit-elle? Quelles sont les conditions nécessaires à la définition et à la reconnaissance du thème de recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales? Autant de questions auxquelles j'aimerais pouvoir répondre dans un nouveau projet de recherche.

CONCLUSION GENERALE

Cette recherche-formation m'a permis de renaître à moi-même. Elle a donné un sens à ma vie, c'est à-dire une signification, une direction, une valeur et une cohérence. Les pratiques d'accompagnement que j'ai découvertes et expérimentées durant mon parcours m'ont donné accès à la force intérieure qui me permet de vivre des relations personnelles et professionnelles plus saines et satisfaisantes, mais aussi de traverser des situations qui me semblent encore parfois injustes ou absurdes. Cependant, ce processus de renouvellement de mes pratiques relationnelles ne se termine pas ici. La compréhension et la connaissance développées concernant l'actualisation à partir d'une identité victimaire m'ont permis de comprendre que je porte cette fragilité en moi et que je dois continuer à déployer les conditions qui sont nécessaires à l'actualisation de soi et au renouvellement de mes pratiques. J'y reviendrai dans les limites de la recherche d'ailleurs.

Les principales contributions de cette recherche

D'abord, il est nécessaire de re-situer cette recherche afin d'en reconnaître les apports à la connaissance scientifique. Dans cette perspective, rappelons-nous qu'il s'agit d'une recherche qualitative et interprétative, d'inspiration phénoménologique, radicalement à la première personne dans le champ des sciences humaines, en psychosociologie plus précisément. Ainsi située, elle propose une compréhension du processus d'actualisation à partir de l'identité victimaire de la chercheuse grâce à son expérience singulière au cœur de la recherche-formation en *Étude des pratiques psychosociales*. De plus, ce mémoire vient contribuer au développement de la connaissance en psychosociologie, c'est-à-dire au renouvellement des pratiques et de l'accompagnement du changement humain. Soulignons maintenant les apports de cette recherche au regard des objectifs déterminés au chapitre 1.

Grâce à cette recherche, j'ai pu **extraire trois indices d'une construction identitaire victimaire : la reconnaissance négative de l'enfant** qui place celui-ci en quête insatiable de

reconnaissance positive, **le choix de la vie de rue en réponse** à cette quête qui malheureusement se manifeste par la nécessité de fuir et **l'intériorisation de la victime** qui s'observe par la répétition de rapports de forces. **Ce mémoire propose de considérer la reconnaissance de soi-même comme condition à l'actualisation** puisqu'elle permet à la personne de se libérer du regard et du jugements des autres induit par la reconnaissance sociale, affective et juridique qui peut la maintenir dans une dynamique relationnelle victimisante.

Ensuite, ce mémoire met en lumière **les conditions favorables à un processus d'actualisation et de renouvellement de rapport au monde : une relation d'accompagnement** en tant que moyen et finalité de l'intervention servant d'ancrage aux personnes ayant vécu des situations de rupture sociale, **l'accompagnement par l'écriture descriptive et phénoménologique** d'expériences visant la mise en sens de l'expérience permettant de devenir sujet de son histoire par la validation interne de l'expérience subjective, puis finalement, **l'accompagnement en somato-psychopédagogie** visant l'éducation du rapport au corps de la personne ayant vécu dans la rupture de soi vers l'appivoisement de son intériorité. Il s'agit ici d'un apport à l'étude de la psychosociologie puisque **ce mémoire nous renseigne sur l'actualisation depuis une identité victimaire, vers un sentiment de globalité et une véritable émancipation du besoin du regard des autres pour trouver sa valeur propre grâce à des pratiques d'accompagnement du changement humain.**

Dans un troisième temps, soulignons **les impacts du processus de transformation identitaire sur le renouvellement des pratiques relationnelles et professionnelles.** D'abord, le sujet développe un ancrage identitaire fort, se responsabilise et se libère des attentes envers les autres pour répondre à ses besoins par la mise en place et la consolidation de conditions nécessaires à l'équilibre psychoaffectif et le développement d'un sentiment de sécurité intérieure qui ne dépend pas des circonstances de la vie. Professionnellement, les impacts se traduisent par la distinction entre soi et le travail, le développement d'une pratique d'accompagnement dont le lien est le moyen et la finalité à la fois et le désir d'aller à la

rencontre de l'autre dans sa subjectivité en respect de son rythme. Ainsi **ce mémoire propose que la reconnaissance de soi et de sa subjectivité permet de développer une pratique d'accompagnement visant à permettre à la personne accompagnée de découvrir et reconnaître sa propre subjectivité et dont la relation d'accompagnement est à la fois le moyen et la finalité de l'accompagnement.**

Bien que nous ayons précisé en quoi et comment ces résultats ne sont pas généralisables, la profondeur et la richesse de cette compréhension des dynamiques victimaires et d'actualisation sont susceptibles d'interpeler la sensibilité et de féconder la réflexion d'autres praticiens-chercheurs dans leurs propres pratiques relationnelles et dans leur accompagnement auprès des personnes vivant de telles dynamiques.

Les résultats énoncés sont des pistes à explorer pour un accompagnement respectueux de l'identité et de l'expérience de la personne. Elles souhaitent ouvrir des voies de passage à une relation d'accompagnement impliquée de part et d'autre, à commencer par la reconnaissance inconditionnelle de l'expérience subjective de la personne accompagnée afin lui permettre de se sentir le droit d'être qui elle est. Cette reconnaissance inconditionnelle peut libérer le lien d'accompagnement des luttes de pouvoir souvent rencontrées auprès des personnes ayant une identité et des dynamiques relationnelles victimaires.

Pour ma part, ma pratique professionnelle se trouve complètement renouvelée. J'observe au quotidien des transformations considérables de personnes que j'accompagne. En offrant un lien respectueux des choix de vie de la personne et de la validation de son expérience, une relation de confiance mutuelle émerge et permet à la personne accompagnée de s'expérimenter dans des dynamiques relationnelles lui donnant accès à une version d'elle-même actualisée.

Les limites de cette recherche

Le choix d'une recherche radicalement à la première personne implique une subjectivité totalement assumée. Dans ce cas-ci, c'est à partir de mon propre ancrage

identitaire victimaire ayant mis en marche mon processus d'actualisation et mon renouvellement de pratiques relationnelles et professionnelles que s'est articulé et déployé toute la recherche. Les résultats de cette démarche sont donc évidemment identitaires, relationnels et professionnels pour la praticienne-chercheuse que je suis devenue au fil de mon processus. Il serait donc une fois de plus inapproprié de prétendre que ces résultats soient généralisables.

Il faut également mentionner que le processus de recherche-formation en étude des pratiques psychosociales vise la transformation identitaire, le renouvellement des pratiques et la production de connaissance les concernant. Il n'est pas comparable à la cure d'une maladie dont la finalité serait la guérison. Il est davantage comparable à un *care* dans un processus inachevé et inachevable de production de sens, de connaissance et de santé individuelle, relationnelle, professionnelle, collective et sociale.

D'ailleurs, au moment même de rédiger cette conclusion, une situation au travail m'a replongée dans mes enjeux de luttes de pouvoir et de victimisation desquels je croyais m'être libérée depuis près de deux ans maintenant. À bien y réfléchir, cette étrange et désagréable synchronicité prend l'allure de mes anciennes résistances au changement, d'un sabotage inconscient de ce qui cherche à se déployer dans ma vie. Néanmoins, cette expérience m'a permis de voir le chemin que j'ai parcouru et celui des dimensions encore à explorer afin d'approfondir mon expérience et d'élaborer encore ma compréhension de cet enjeu.

Enfin, les apports présentés dans ce mémoire sont valides lorsque je choisis et décide, en tant que sujet, de les pratiquer. Personne ne peut le faire à ma place. Aussi, dans la difficulté que j'évoquais précédemment je ne comprends toujours pas comment je me retrouve à nouveau dans une situation où j'ai le sentiment que je dois me débattre pour me faire entendre et respecter. Cependant, lorsque j'ai pris conscience de mon besoin de me battre, j'ai tout de suite appliqué chacune des conditions découvertes dans ce travail de recherche-formation et j'ai retrouvé mes appuis. Cela m'a permis de ne pas saboter la conclusion de mon travail de recherche et je ne suis pas retournée dans des espaces de

gouffres intérieurs comme par le passé, ce qui en soi, demeure une transformation significative de mes pratiques psychosociales.

Perspectives et suites

L'étonnement avec lequel je continue de me découvrir fait état d'un processus continu et progressif d'actualisation. C'est pourquoi, comme je le disais précédemment, je continue d'accompagner mon processus par la mise en place de conditions nécessaires à mon déploiement. Je vois bien comment il m'arrive encore de devoir fournir un effort afin de me libérer de la valeur du regard de l'autre ainsi, je poursuis mon cheminement à l'aide des pratiques rencontrées durant mon parcours de recherche-formation.

En ce qui concerne les ouvertures et les suites possibles de cette recherche-formation, il serait pertinent et original de mettre en place un processus d'accompagnement des personnes en situation d'exclusion et de précarité sociale qui tiendrait compte de la compréhension et des modalités d'accompagnement issues de cette recherche afin de recueillir l'expérience telle que vécue par les personnes accompagnées sur le plan de la transformation identitaire et du renouvellement des pratiques psychosociales.

Il serait tout aussi intéressant sur le plan de la connaissance de notre champ de recherche de développer la compréhension du processus d'actualisation au cœur d'une recherche-formation en *Étude des pratiques psychosociales*. Bien que ce mémoire présente le processus d'actualisation depuis une identité victimaire, il n'aborde pas directement le processus d'actualisation lui-même que produit une telle recherche. Il serait intéressant d'explorer cette piste pour de futures recherches en se penchant sur la manière dont le processus d'actualisation du chercheur se produit depuis la problématisation, dans sa production et analyse de données jusqu'à la compréhension de son thème de recherche.

BIBLIOGRAPHIE

- AGOSTINI, M., V. CONTRINO et J. MALLET. (2008). *Pour une approche phénoménologique du corps dans la construction de l'identité*, *Sciences-Croisées*, Numéro 2-3 : L'identité.
- ANAUT, M. (2002). *Trauma, vulnérabilité et résilience en protection de l'enfance*, *Connexions*, 2002/1 (no77), p. 101-118. DOI 10.3917/cnx.077.0101. URL : <http://www.cairn.info/revue-connexions-2002-1-page-101.html> consulté le 20 mai 2017.
- BARBIER, R. (1996). *La recherche action*. Paris: Anthropos.
- BARIBEAU, C. (2005). *L'instrumentation dans la collecte de données*, *Recherches Qualitatives*. Hors-série (2), 98-114.
- BARUDY, J. (1992). *La violence individuelle comme organisatrice de la subjectivité individuelle, familiale et sociale : l'approche systémique de la maltraitance infantile*. http://psychanalyse.com/pdf/APPROCHE_SYSTEMIQUE_DE_LA_MALTRATA_NCE_D_ENFANTS.pdf consulté le 13 mai 2017.
- BEAUMEISTER, R. (1994). *S'aimer sans se fuir: comprendre notre insoutenable besoin d'évasion*. Éd. Le Jour.
- BERGER, È. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Point d'appui.
- BERGER, È. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation des adultes : étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Université de Paris 8, École doctorale 401 en sciences sociales.
- BERTRAND, I. (2010). *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi*. Mémoire dans le cadre de la maîtrise en psychopédagogie perceptive de la Faculté des sciences humaines de l'université de Fernando Passoa.
- BERTRAND, I. (2013). *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi*, *Réciprocités*, (8), 36-44.
- BERTRAND, K. et L. NADEAU. (2006). *Trajectoires de femmes toxicomanes en traitement ayant un vécu de prostitution : étude exploratoire*. *Drogues, santé et société*, 52 : 79–10.

- BIRRAUX, A. (2002). *Parce qu'il faut bien quitter l'enfance*. Éd. de la Martinière.
- BOIS, D. (2006). *Le Moi renouvelé: Introduction à la somato-psychopédagogie*. Point d'appui.
- BOIS, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, Thèse doctorale universidad de sevilla facultad de ciencias de la educacion, Sevilla.
- BOIS, D. (2009). *L'advenir, à la croisée des temporalités: Analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir, Réciprocités*, no 3, mai 2009.
- BOIS, D., et D. AUSTRY. (2007). *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*, Revue en ligne *Réciprocité CERAP*, (1).
- BOUDREAULT, P.W. et M. PARAZELLI. (2004). *L'imaginaire urbain et les jeunes : La ville comme espace d'expérience identitaire et créatrice*. Éd. Presses de l'Université du Québec.
- BOWLBY in GUEDENAY, N. et A. GUEDENAY. (2006) *L'attachement, concepts et application*. Éd. Masson.
- CHALIER, C. (2011). *Illusion des illusions: Une nouvelle traduction de l'Ecclésiaste par Jean-Jacques Wahl*. Desclée de Brouwer.
- CLÉMENT, M.È., C. CHAMBERLAND et N. TROCMÉ. (2009). *Épidémiologie de la maltraitance et de la violence envers les enfants au Québec*. In: *Santé, Société et Solidarité*, n°1. Violence et maltraitance envers les enfants, p. 27-38.
- COLOMBO, A. (2008). *La reconnaissance : un enjeu pour la sortie de rue des jeunes à Montréal*. Thèse doctorale en étude urbaine, UQAM-INRS.
- COLOMBO, A. (2015). *S'en sortir quand on vit dans la rue*. Éd Presses de l'Université du Québec.
- COUSIN, V. (2016). *L'approche somato-pédagogique de l'accompagnement : Conditions d'émergence, repères épistémologiques, cohérence théorique et pratique*. Mémoire dans le cadre de la maîtrise en psychopédagogie perceptive de la Faculté des sciences humaines de l'université de Fernando Passoa.
- COUTANCEAU, R. (2004). *Vivre après l'inceste*. Éd. Desclée de Brouwer.
- CÔTÉ, L. (1996). *Les facteurs de vulnérabilité et les enjeux psychodynamiques dans les réactions post-traumatiques, Santé mentale au Québec*, vol. 21, n° 1, 1996, p. 209-227. <http://id.erudit.org/iderudit/032388ar> consulté le 26 mai 2017.

- CRAIG, E. P. (1988). *La méthode heuristique: une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Traduction du Chapitre II, consacré à la méthodologie, tiré de la thèse doctorale de l'auteur, «The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching». Boston University Graduate School of Education, traduit par Ali. Haramein, automne.
- CRAIG, W.M., et D.J. PEPLER. (2003). *Identifying and targeting risk for involvement in bullying and victimization*, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 577-582.
- CYRULNIK, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Éd. Odile Jacob.
- CYRULNIKI, B. (2016). *Récits et résilience quels liens?* <http://webtv.univ-nantes.fr/fiche/8176/boris-cyrulnik-recits-et-resilience-quels-liens> consulté 24 juin 2017.
- DESLAUNIERS, M. (1998). *Plaisir honteux*. Éd. Remue ménage.
- DÜRCKHEIM, K.G. (1980-2010). *Le maître intérieur: Le maître, le Disciple, la Voie*. Le courrier du livre.
- FOUCAULT, M. (2001). *L'herméneutique du sujet : cours au Collège de France (1981-1982)*. Paris: Gallimard : Seuil.
- GALVANI, P. (2004). *L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles*, *Interaction*, 8(2), 95-121.
- GAUTHIER, J.P. (2007). *De l'interdit de dire au droit d'être chemins de Trans-Formation. Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement*. Thèse de doctorat, Université du Québec à Rimouski.
- GAUTHIER, J.P. (2012). *L'expérience de la joie ontologique : vers un renouvellement identitaire au contact du corps sensible*. CERAP. <http://www.cerap.org/paradigme-du-sensible/1%E2%80%99exp%C3%A9rience-de-la-joie-ontologique-vers-un-renouvellement-identitaire-au> consulté le 8 juin 2017
- GAUTHIER, J.P. (2015). *Une conversion au contact du corps sensible. Une recherche heuristique*. Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- GERMAIN, C. (1997). *Les paradigmes de recherche en éducation :remarques d'ordre épistémologique*, dans L. Duquette, M. Jezak, D. Renié et R. Courchène, *Méthodologies de recherche empiriques en langues secondes et étrangères : nouvelles perspectives*. Ottawa : Centre de recherche en enseignement et apprentissage des langues, Université d'Ottawa, p.2-7.

- GILBERT, S., A.M. EMARD, D. LAVOIE et V. LUSSIER. (2017). *Une intervention novatrice auprès des femmes en état d'itinérance: l'approche relationnelle de La rue des Femmes*. Service des collectivités, UQAM.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. (1977, 1984, 1986, 1989, 1992 1994, 1995, 2006). « Loi sur la protection de la jeunesse ». <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/P-34.1>, consulté le 26 mai 2017.
- GREISCH. (2014). « HERMÉNEUTIQUE », Encyclopædia Universalis [en ligne], consulté le 12 septembre 2014. <http://www.universalis.fr/encyclopedie/hermeneutique/>
- GREISLER, E. (2007). *Entre marginalité et conformité : la construction identitaire des jeunes de la rue*, Mémoire de maîtrise présentée à la Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal.
- HAESEVOETS, Y.H. (2003). *L'enfant victime d'inceste : De la séduction traumatique à la violence sexuelle*. Éd. de Boeck.
- JEHU, D., M. GAZAN et C. KLASSEN. (1988). *Beyond sexual abuse: Therapy with women who were childhood victims*. Oxford, England: John Wiley & Sons.
- JOSSO, M.C., et C. SCHMUTZ-BRUN. (2002). *La co-construction de savoirs singulier-pluriel à partir du travail d'écriture et d'interprétation des récits de vie. Variations à deux voix*, in *Expliquer et comprendre en sciences de l'éducation* (p. 165-184). De Boeck Supérieur.
- LAMMELIN-CENCIG, D. (2015). *La dimension soignante et formatrice en pédagogie perceptive. Le point de vue des personnes accompagnées en pédagogie perceptive*. Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- LECHNER, E. (2011). *La recherche biographique aujourd'hui : de la science de l'incertitude au savoir ancré*, *Le sujet dans la cité*, 2011/1 (n° 2), p. 213-226.
- LÉGER, D. (2013). *De l'empêchement à la promesse: révolution d'une structure identitaire et relationnelle au cœur d'une démarche d'accompagnement du devenir humain. Une étude des pratiques psychosociales*, dans D. Bois, J.P. Gauthier, M. Humpich et J.M. Rugira (dir.), *Identité, altérité et réciprocity : articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation*, p.51-68, Rimouski : Les éditions Ibuntu.
- LÉGER, D. (2015). *L'éducation à la sensibilité éthique : Un pont entre empathie, amour et souci éthique dans les pratiques psychosociales*, dans D. Léger et T.A. Nguyen (coord.), *Les Nouveaux Cahiers d'Ethos. Éthique et empathie. Regards croisés dans une perspective transdisciplinaire*, no.1, p.82-96 [en ligne] : <http://semaphore.uqar.ca/1015/1/Nouveaux%20cahiers%20d%27Ethos%20no1.pdf>

- LÉGER, D. (2016). *L'assise et la marche: postures philosophiques, implications méthodologiques, défis et enjeux éthiques à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, dans P. Galvani (coord.) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p.119-144). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- LÉGER, D., et J.M. RUGIRA. (2009). *L'éducation à la sensibilité éthique : Un pont entre immanence et compétence*, dans Gohier, C., et F. Jutras, (dir.), *Repères pour l'éthique professionnelle des enseignants*, p.93-114. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- LÉGER, D., et J.M. RUGIRA. (2015). *La formation aux métiers d'accompagnement : pour un développement de la sensibilité et de l'agir éthique*, dans L.A. ST-VINCENT (dir.), *Le développement de l'agir éthique chez les professionnels en éducation. Formation initiale et continue*. Québec : PUQ, p.63-82.
- LENOIR, F. (2013). *Du bonheur un voyage philosophique*. Éd Livre de poche, Librairie Arthème Fayard.
- LENOIR, F. (2015). Entrevue télévisée, Radio-Canada : Tout le monde en parle 22 février. <https://www.facebook.com/groups/Eckhart.TolleFrancais/permalink/10153809664738692/> Consulté le 27 avril 2016.
- LENOIR, F. (2015). *La puissance de la joie*. Ed. Librairie Arthème Fayard.
- LUSSIER, V., M. POIRIER, R. LETENDRE, P. MICHAUD, M. MORVAL, S. GILBERT et A. PELLETIER. (2002). *La quête au cœur de l'absence: les réseaux relationnels de jeunes adultes itinérants*, *Revue québécoise de psychologie*, 23(3), 79-103.
- MAC DOUGALL, in BIRRAUX, A. (2002). *Parce qu'il faut bien quitter l'enfance*. Éd. de la Martinière, p.157.
- MASTERSON. (2016). <http://id.erudit.org/iderudit/502095ar>, consulté le 22 décembre 2016.
- MISRAHI, R. (1969). *Lumière, commencement, liberté. Fondements pour une philosophie du sujet et pour une éthique de la joie*. Paris: Plon.
- MONTREUIL, M, C. DUBUS, B. CASTELAIN et F. ELIPOT. (1996). *Inceste et maltraitance : étude comparative au Rorschach, Psychologie clinique et projective*, vol. 2 n°1. Violences. p. 31-47; http://www.persee.fr/doc/clini_12655449_1996_num_2_1_1083 consulté le 13 mai 2017
- MOUSTAKA. (1973). *La recherche heuristique*, dans Bugenthal, J.F.T., *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers (Belgique): Éditions Gérard et Co, 131-141.

- OTERO, M. (2005). *Santé mentale, adaptation sociale et individualité contemporaine*, Cahiers de recherche sociologique, 41-42: 65–89.
- PAILLÉ, P., et A, MUCCHIELLI. (2003 :2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Éd. Armand Collin.
- PARAZELLI, M. (2002). *La rue attractive: Parcours et pratiques identitaires des jeunes de la rue*. Éd Presses de l'Université du Québec.
- PARAZELLI, M. (2004). *Jeunes de la rue et gestionnaires urbains. Une topologie conflictuelle. L'imaginaire urbain et les jeunes: La ville comme espace d'expériences identitaires et créatrices*. Montréal: Presses de l'Université du Québec, p.181-202.
- PAUGAM, S., et D. SCHNAPPER. (1991). *La disqualification sociale. Essai sur une nouvelle pauvreté*. Paris: Presses universitaires de France.
- PAUL, M. (2003). *Ce qu'accompagner veut dire, L'accompagnement et la dynamique individu-étude-travail*, vol. 9, no 1.
http://www.carrierologie.uqam.ca/volume09_1-2/07_paul/. Consulté le 10 juin 2017.
- PAUL, M. (2004). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*. Paris : L'Harmattan
- PAUL, M. (2009). *Accompagnement, Recherche et formation*, 62, p.91-108.
- PINEAU, G. (2006). *Les histoires de vie en formation: genèse d'un courant de recherche-action-formation existentielle*, *Educação e pesquisa*, 32(2).
- PINEAU, G. (2012). *Histoire de vie et formation de soi au cours de l'existence*, *Sociétés* 2012/4 (n°118), p. 39-47.
- RADFORD, L, S. CORRAL, C. BRADLEY et H.L. FISHER. (2014). *La victimisation, la polyvictimisation et la délinquance chez les enfants et les jeunes adultes au Royaume-Uni*, *Criminologie*, 471 : 59–83.
- RICOEUR, P. (2015). *Soi-même comme un autre*. Le Seuil.
- ROSENBERG, F. (2015). *Sujet sensible et relations vivantes : une quête de dépassement du mutisme : un itinéraire de transformation*. Mémoire. Rimouski, Québec, Université du Québec à Rimouski, Département de psychosociologie et travail social.
- SAVOIE-ZAJC, L. (2000). *La recherche qualitative /interprétative en éducation*, dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc, *Introduction à la recherche en éducation*. Sherbrooke : Éditions du CRP, 350 pages (chap.8 : p.171-198).

- SONCARRIEU, T. (2001) C., Delory Monberger. *Les histoires de vie : de l'invention de soi au projet de formation, L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 30/3 | 2001, mis en ligne le 20 juillet 2016, consulté le 23 juin 2017. URL : <http://osp.revues.org/5167>.
- TOLLE, E. (1999). *Le pouvoir du moment présent*. Éd. J'ai lu.
- VAN MANEN. (1984). *Writing and doing phenomenological research*. CURRICULUM PRAXIS / Monograph series ». Monograph No. 7. The Department of Secondary Education, Faculty of Education - The University of Alberta: Publication Services.
- VINCENS, J. (1997). *L'insertion professionnelle des jeunes. À la recherche d'une définition conventionnelle, Formation Emploi*, N.60, p. 21-36; http://www.persee.fr/doc/forem_07596340_1997_num_60_1_2252 consulté le 2 juin 2017.
- WENTZEL, B. (2011). *Praticien-chercheur et visée compréhensive : éléments de discussion autour de la connaissance ordinaire. Recherche qualitatives– Hors-Série – numéro 10. Comprendre les phénomènes d'aujourd'hui pour demain : L'apport des méthodes qualitatives*. Association pour la recherche qualitative p. 47-70. <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html> consulté le 16 juin 2017.