



**L'IMPORTANCE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN CONTEXTE
INTERCULTUREL : RETOURS AUTOBIOGRAPHIQUES
PHÉNOMÉNOLOGIQUES D'UN COOPÉRANT SUR SON EXPÉRIENCE DE VIE**

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
© **RENÉ DAGENAI**S

Juin 2018

Composition du jury :

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

Danielle Boutet, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Madame Lucille Mandin, PhD. Université de l'Alberta, examinatrice externe

Dépôt initial le 4 décembre 2017

Dépôt final le 11 juin 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.

REMERCIEMENTS

Entreprendre une maîtrise tout en travaillant à temps plein dans une fonderie n'a pas été de toute évidence. Voyager entre deux mondes complètement différents me demandait parfois d'énormes efforts et beaucoup de motivation. Le monde de la fonderie est un monde de production où l'on doit performer pour atteindre des objectifs économiques. Le monde universitaire est un monde de production des savoirs où l'on doit performer pour atteindre des objectifs de connaissance. Je me sentais régulièrement tiraillé et déplacé. Je vivais souvent le sentiment d'imposteur.

Heureusement qu'il y avait des gens dans mon entourage qui m'ont grandement aidé par leurs paroles, gestes et encouragements. Ces gens sont pour moi des complices qui m'ont permis de réaliser un projet qui me sera bénéfique pour le reste de ma vie. Non pas tellement sur le plan professionnel, parce que depuis le début de ce projet je suis maintenant retraité, mais plutôt sur le plan de ma croissance personnelle.

Un remerciement particulier dédié à ma directrice de recherche Danielle Boutet, Ph. D., pour son assiduité et sa persévérance tout au long de ce projet. Son écoute, sa présence et ses conseils m'ont permis de réaliser ce projet qui, à certaines occasions, me paraissait inatteignable.

Je tiens à remercier tous les élèves de ma cohorte qui, par leurs écoute, conseils, soutien et accueil durant les cours, m'ont donné le courage de poursuivre cette aventure. Les professeurs ont été pour moi une source d'inspiration par leur dévouement et sollicitude. Leur humanisme fut et reste une révélation surprenante dans ma vie.

Je remercie Jean-François, un ancien confrère de travail et ami, pour ses encouragements, me disant à plusieurs reprises que je ne pouvais pas abandonner avec tout le temps que j'avais déjà investi. Merci à mon frère Yvan pour son écoute et son

enthousiasme envers mes découvertes. Ses questions, intérêts et nos discussions m'ont donné de nouvelles idées pour ma recherche.

Merci à mes deux fils, Stéphane et André, qui ont apporté un nouveau sens à ma vie. Ils ont toujours cru en moi et particulièrement pour ce projet. Ils m'ont constamment encouragé à ce que je termine cette maîtrise.

Il reste une personne dont ces quelques mots ne pourraient égaler toute la patience et le soutien reçus de sa part depuis les quatre dernières années pour la réalisation de ce projet. Ma conjointe Isabelle fut une source d'inspiration par ses conseils et ses encouragements.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	vii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE	5
1.1 Découverte des émotions	5
1.2 Premières expériences interculturelles	8
1.3 Déception, désillusion, déconnexion.....	9
1.3.1 La déception	9
1.3.2 La désillusion.....	10
1.3.3 La déconnexion	11
1.4 Le problème de recherche	13
1.4.1 Contexte.....	14
1.4.2 L'intelligence émotionnelle.....	18
1.4.3 Le monde ambigu de la coopération internationale.....	20
1.4.4 Des changements	21
1.5 Ma question de recherche.....	23
1.5.1 Objectifs de recherche :	23
1.5.2 Les pertinences	24
CHAPITRE 2 AUTOBIOGRAPHIE	26
2.1 L'influence de mon enfance	26
2.2 Découverte des autres cultures	27
2.3 Un nouveau milieu	28
2.4 Tunisie, je me souviens	31
2.5 Après la Tunisie	34
2.6 Katimavik et JCM	37
2.7 Millbrook, je me souviens	40
2.8 Après Jeunesse Canada Monde	46
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE	55
3.1 Analyse par théorisation ancrée	55
3.2 Autoformation	57
3.3 Technique de recension.....	60

CHAPITRE 4 NOTIONS CLÉS	65
4.1 L'authenticité.....	65
4.2 L'intelligence émotionnelle.....	68
4.3 L'intelligence interculturelle	72
4.4 L'influence de mon ombre	79
4.5 Recherches sur les émotions.....	80
4.6 Les émotions.....	86
4.6.1 Au Mali, envahi par mes émotions, je me souviens.....	90
4.7 Le non-verbal.....	93
4.8 L'intelligence.....	99
4.8.1 L'intelligence verbale/linguistique	100
4.8.2 L'intelligence visuelle/spatiale	100
4.8.3 L'intelligence musicale/rythmique	101
4.8.4 L'intelligence logique/mathématique	101
4.8.5 L'intelligence corporelle/kinesthésique	101
4.8.6 L'intelligence intra personnelle	102
4.8.7 L'intelligence inter personnelle	102
4.8.8 L'intelligence naturaliste	102
4.8.9 L'intelligence interculturelle.....	103
CHAPITRE 5 ENTRETIENS D'EXPLICITATION	104
5.1 Entretien à l'aéroport de Karachi au Pakistan avec René Dagenais (A) et Suzanne Ledoux (B).....	104
5.1.1 Mise en contexte	104
5.1.2 Verbatim de l'entretien	105
5.2 Arrestation par l'armée dans une école aux Iles Comores.....	113
5.2.1 Mise en contexte	113
5.2.2 Verbatim de l'entretien	114
5.3 Analyse des entretiens d'explicitation.....	125
CONCLUSION	130
BIBLIOGRAPHIE	136
ANNEXE	138

INTRODUCTION

La vérité est un miroir tombé de la main de Dieu et qui s'est brisé. Chacun en ramasse un fragment et dit que toute la vérité s'y trouve.

Poète Jalal Ud Din Rumi

Cette citation vise à sensibiliser le lecteur que ce mémoire ne tente pas de présenter toute la vérité sur les émotions et sur leur importance dans la vie de tous les jours. Étant une recherche au JE, cette recherche est basée principalement sur mes expériences personnelles.

Les émotions font partie de notre vie depuis toujours. Déjà l'espèce humaine exprimait des émotions pour sa survie telles que la peur, la colère, la joie. Depuis, nous avons développé un vocabulaire qui nous relie plus adéquatement à nos états émotionnels et, par le fait même, nous permet de mieux exprimer notre relation avec le monde extérieur. Exprimer ses états émotionnels reste un exercice ardu pour une grande majorité des gens. Les raisons en sont multiples et parfois complexes. Lors de l'émission Second Regard sur la chaîne de Radio Canada, les philosophes Frédéric Lenoir et Éric Emmanuel Schmitt suggèrent qu'il faut d'abord connaître ses émotions et prendre le temps de réfléchir sur celles-ci, seul ou en interaction avec l'autre. Exprimer notre ressenti avec contrôle et efficacité est un art qui demande des habiletés et aptitudes telles que l'écoute, l'empathie, la sollicitude, mais également une bonne connaissance de soi.

Certes, les émotions ne sont pas un nouveau sujet. Pour ma part, j'ai réalisé que malgré d'innombrables situations vécues, où mes émotions ont à maintes reprises subtilement influencé mes réactions, mes gestes et mes décisions, j'étais rarement conscient de leurs influences et répercussions sur ma vie de tous les jours. Parfois, elles m'ont aidé à résoudre certaines situations, mais dans d'autres cas elles ont joué un rôle défavorable dans ma prise de décisions.

Si mon sujet de recherche porte sur l'intelligence émotionnelle, c'est que durant mes expériences, autant à l'étranger que dans mon milieu natal, j'ai été fréquemment confronté par des vagues d'émotions intenses et complexes. Je réalise toutefois que mes émotions furent fortement influencées non seulement par la relation avec l'autre, mais également celle avec moi-même. Mes interventions et relations avec le monde extérieur sont beaucoup plus faciles. J'arrive plus facilement à contrôler mes émotions dans des situations extérieures à moi qui ne me touchent pas directement. D'intervenir en situation de crise pour les autres en gérant adéquatement mes émotions fut pour la plupart du temps adroitement exécuté. Il en est tout autrement pour les situations qui me touchaient personnellement. La compréhension et la gestion de mes émotions étaient la plupart du temps précaires, douloureuses et incomprises. C'est donc la distinction entre l'intelligence inter personnelle et l'intelligence intra personnelle que je vais tenter de mettre en lumière dans ce mémoire et qui, j'espère, élucidera le lien direct avec mon intelligence émotionnelle.

J'ai constaté que je m'étais rarement arrêté sur l'influence qu'avaient mes émotions, et ce, tout au long de ma vie. Pourquoi s'arrêter sur un sujet qui ne semblait pas avoir d'influence dans ma carrière? Si parfois je sentais intérieurement quelques bouleversements ou tiraillements, alors je remettais la cause de mes états physiques et mentaux à une fatigue. Je croyais qu'après une bonne nuit de sommeil tout irait mieux. La réflexion n'allait pas plus loin et, en plus, je n'avais pas le temps avec ces soi-disant balivernes. Ce que je ne réalisais pas, c'est qu'avec le temps qui passait, tout s'accumulait en moi, un bagage d'émotions non résolues. Peut-être qu'inconsciemment il était plus facile de ne pas porter attention à ses émotions, une sorte de mécanisme de défense. Aujourd'hui, je me rends compte qu'il y a tout un trésor de connaissances cachées dans ce monde des émotions. Les reconnaître, les accepter, les comprendre m'auraient peut-être permis de mieux m'accepter et de mieux gérer les événements, autant heureux que malheureux, qui ont façonné ma vie de tous les jours.

Cette recherche porte principalement sur le rôle qu'ont joué mes émotions et leur influence dans ma vie personnelle et professionnelle. Je veux tenter de faire le lien entre les diverses intelligences qui sont liées à nos émotions. Je veux également faire le lien entre mon intelligence interpersonnelle qui peut exprimer un sentiment de compassion envers l'autre et mon intelligence intra personnelle qui me permet de mieux comprendre mes réactions. S'il y avait trois mots qui décrivent le plus adéquatement mon ressenti depuis plusieurs années, ils seraient : déception, désillusion et déconnexion. Cela peut paraître assez terne comme constat, mais c'est ce que je ressens profondément.

Malgré ces émotions moroses, je peux me décrire comme une personne positive. C'est peut-être que j'ai également vécu des moments inoubliables et rencontré des gens extraordinaires qui m'ont toujours donné espoir en un monde meilleur.

Dans le premier chapitre, vous découvrirez un court résumé de ma vie professionnelle avec quelques anecdotes sous forme de « Je me souviens » qui, je l'espère, alimenteront et expliqueront mon cheminement. Un parcours diversifié et non traditionnel, différent de celui qui aurait conservé un seul emploi toute sa vie. Ces changements n'ont pas été sans conséquence, mais ils ont été à mon avis enrichissants et formateurs. Ils m'ont permis de faire la rencontre de nombreuses personnes provenant de divers milieux sociaux et culturels avec une perspective multiple et divergente sur le monde. Je crois que ces contacts m'ont permis de développer une plus grande ouverture d'esprit et un sens critique et analytique sur le monde. Un apprentissage extraordinaire qui ne peut être appris que par le vécu.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

1.1 DECOUVERTE DES EMOTIONS

Ce n'est pas ce que vous ne savez pas qui pose des problèmes, mais c'est ce que vous savez avec certitude et qui n'est pas vrai.

Mark Twain

C'est en découvrant le monde des émotions durant mes cours en étude des pratiques psychosociales que j'ai réalisé toute la dimension et l'influence de la gestion de mes émotions. Dès les premiers cours, une intense bouffée d'émotions m'envahissait sans que je puisse la comprendre et encore moins la contrôler. Je perdais tous mes repères. Un torrent de larmes prenait tout mon espace. Je ne pouvais pas comprendre ce qui m'arrivait. J'étais tellement embarrassé de réagir de cette manière devant des étrangers. J'ai donc réalisé qu'il y avait une tout autre dimension en moi qui m'était inconnue. Non seulement je n'arrivais pas à identifier quelles émotions prenaient toute la place, mais je réalisais également mon inaptitude à les contrôler, les maîtriser. Certes, j'étais conscient de mes moments de joie, de colère et tous les autres imaginables, mais je n'en connaissais pas leurs impacts sur mes choix et directions de vie. Aujourd'hui, je me demande si mes décisions et choix de vie auraient été les mêmes dans l'éventualité où j'aurais été plus conscient de la portée de mes émotions. En cachant mes émotions, je sentais parfois que je n'étais pas tout à fait avec moi-même et avec les autres. Je jouais les durs, le gars qui pouvait tout encaisser. Être authentique avec notre entourage, c'est accepter d'être vulnérable devant l'autre. Mais se montrer vulnérable, c'est aussi avouer que nous ne sommes pas sans failles. Avoir connu le monde de mes émotions et avoir eu l'habileté de les gérer adéquatement auraient sans doute influencé mes décisions comme celle de rompre avec ma carrière du monde de la coopération et du développement communautaire. Était-ce

l'ignorance de mes émotions ou un manque de compréhension de celles-ci qui ont guidé certains de mes choix de vie? Est-ce cette ignorance qui m'aurait conduit vers la désillusion, la déception et finalement la déconnexion?

Pourtant, œuvrer dans le monde de la coopération était à la fois très stimulant et éducatif. Découvrir d'autres mondes, d'autres cultures, d'autres réalités était selon moi une solution à un monde meilleur. Un scénario parfait pour vivre des émotions intenses et génératrices. Il est vrai que j'ai vécu des moments très stimulants à plusieurs niveaux, mais si nous ne sommes pas conscients des émotions qui nous habitent, alors il y a un grand manque d'apprentissages. Et puis il y a cette autre réalité qui nous frappe, une réalité qui nous annonce que le monde est loin d'être idéal. Certes, j'étais suffisamment lucide pour savoir que tout n'était pas parfait, mais un jour cette nouvelle perspective m'a profondément ébranlé. Je me suis rendu compte qu'un monde équitable était éphémère et utopique. C'est à ce moment que je suis devenu très déçu des gens. Cette déception s'est traduite par un flux d'émotions telles que colère, amertume, méfiance, culpabilité, tristesse, mécontentement, solitude, chagrin. Je sentais que je devais dissimuler tous ces états d'âme, cacher ce que je ressentais vraiment. Pourquoi? Peut-être pour ne pas m'avouer vaincu, et tenter de continuer à être fort et combatif. Aujourd'hui, avec un certain recul, je suis en mesure de faire une liste des émotions qui me traversaient, mais à l'époque je ne me suis même pas arrêté pour y penser ou pour faire le point afin de comprendre ce qui se passait en moi.

Il m'était devenu ainsi très difficile, voire impossible, de me sentir à la bonne place avec des gens qui avaient encore la conviction qu'ils pouvaient apporter un changement et des remèdes dans une société très malade. Je me devais d'être honnête avec eux et avec moi-même, et ainsi prendre la décision de quitter mon travail.

Certes, le sujet n'est pas nouveau et les émotions existent depuis que le monde humain est apparu sur terre. Voir et comprendre nos émotions et l'influence qu'elles peuvent avoir dans notre vie quotidienne, autant sur le plan personnel et professionnel, n'est pas un exercice de tout repos. Malgré les efforts que peut demander un tel exercice,

les conjonctures actuelles nous portent à croire que le besoin d'une approche plus humaine dans notre monde devient de plus en plus indispensable à la survie de notre humanité.

Depuis toujours, j'avais perçu les émotions comme une embuche dans ma vie sociale et professionnelle. Je dis cela parce que, dans la plupart des cas, mes émotions prenaient le dessus sur moi. J'arrivais rarement à les contrôler. J'avais un grand mal à les identifier et à les exprimer correctement. Né d'une génération où il n'était pas convenable de montrer ses émotions, éduqué à penser que pleurer était un signe de faiblesse, une perte de contrôle, rares étaient les situations où il était permis d'exprimer ses émotions. Être un homme, un vrai, voulait dire être capable de maîtriser, de cacher ses émotions. Cette éducation développée par des vieilles croyances m'a sans doute assujetti à une certaine difficulté à identifier ou à exprimer ces émotions. Déconnecté de mes émotions, je n'arrivais jamais à clairement les identifier.

Dans ma pratique, devant des situations qui sollicitaient mes émotions, j'étais souvent confronté à mes réactions non pas violentes, mais plutôt de déception, de grand désappointement. Cette prise de conscience s'est produite durant ma dernière mission au Mali en 2002. C'est à ce moment que je réalisais que les choses n'avaient pas tellement changé, même après trente années depuis ma première expérience à l'étranger. Que le développement ne se fait pas équitablement dans le monde. Je revois ces femmes sur les routes de villages transportant des charges de bois ou d'eau sur leur tête. Une charge qui m'aurait sans doute brisé le cou. Ce sont ces mêmes images que j'avais vues au Cameroun, trente années avant. Alors, malgré le travail de certains coopérants et de certains gouvernements, la réalité est toujours la même. L'écart entre les pays du Nord et ceux du Sud est de plus en plus important. C'est de là que provient ma source de déception et de désappointement. Cette constatation affectait et agissait sur mes émotions, mais sans que je connaisse toutes leurs répercussions sur mes gestes et mes décisions.

N'étant pas conscient de l'influence ou du pouvoir de mes émotions, je perdais des occasions de faire connaître mon point de vue, d'amener l'autre personne à adopter un autre

point de vue. Je laissais mes émotions me contrôler. Je remettais le pouvoir aux autres, un pouvoir qui ne leur appartenait pas vraiment, celui de me déstabiliser.

Je crois que nous sommes devant une évidence : le monde fonctionne à une vitesse vertigineuse et il est plus étroitement relié. Nous sommes de plus en plus en relation avec des gens de milieux et de cultures différentes, une réalité devenue inévitable et indéniable. Il faut immédiatement se poser les questions à savoir si nous avons les habiletés pour bien gérer ces différences. Avons-nous la sagesse et la maturité d'y voir tous les avantages sans nous sentir menacés ?

1.2 PREMIÈRES EXPÉRIENCES INTERCULTURELLES

Mes expériences et mes observations antérieures provenant autant du monde de la coopération internationale que de milieux culturels ou sociaux différents m'ont permis d'observer que les compétences assujetties à l'intelligence émotionnelle ne sont pas nécessairement conscientes. Pourtant, voilà toute une richesse à découvrir, à apprendre et à apprivoiser.

Je me souviens de ma première expérience en Tunisie en 1972 en tant que participant pour le programme Jeunesse Canada Monde. À cette époque, je n'avais que 17 ans, avec très peu de contacts avec le monde extérieur. Tout ce que je savais venait de la télévision, de livres ou du cinéma. Un regard qui contenait plusieurs limites.

J'étais à l'époque plutôt naïf, on pourrait peut-être même dire innocent, où je me lançais dans cette aventure sans préjugés ou idées préconçues. Je voyais un nouveau monde, une culture tellement différente de la mienne avec un enthousiasme et une soif incassable de découvrir et d'apprendre. Aujourd'hui, je réalise qu'à cette époque j'arrivais à m'intégrer et à partager ma vie avec une grande facilité.

Je crois qu'en partant je n'avais pas de préjugés envers les autres cultures. Pour moi, le monde nouveau était d'une richesse incroyable. Cela a peut-être débuté à l'Expo 67,

assis à regarder passer devant moi des gens venant de partout et écouter leur langue, leur musique et goûter à leur nourriture. Il faut se souvenir qu'à l'époque manger de la pizza était une expérience exotique. Je ne voyais aucune menace à côtoyer ces gens. Aujourd'hui et suite à de nombreuses expériences outre-mer, il m'est encore difficile d'affirmer et de préciser quelles compétences m'ont permis de vivre des moments intenses d'échanges et de travail. Ce ne sont peut-être pas des compétences, mais plutôt mon attitude qui me permettait d'être ouvert aux autres cultures.

Est-ce que cette attitude est un élément indispensable à l'intelligence interculturelle? En interaction avec une culture ou milieu différent du nôtre, ne faut-il pas maintenir une ouverture d'esprit et une acceptation des différences qui nous apparaissent énormes et parfois menaçantes? Cela veut dire que nous ne pouvons dissocier notre intelligence émotionnelle qui unit notre sensibilité et notre empathie envers l'autre, de notre ouverture face à la différence.

1.3 DÉCEPTION, DÉSILLUSION, DÉCONNEXION

Un chemin que je crois nécessaire d'entreprendre en premier lieu est de mieux comprendre le phénomène du sentiment de déconnexion et comment j'y suis parvenu. L'état dans lequel je me sens parfois prisonnier se résume principalement en ces trois mots que j'ai déjà présentés : déception, désillusion et, finalement, déconnexion. Est-ce l'abnégation et le refoulement de mes émotions qui a causé cette déconnexion ?

1.3.1 La déception

La déception est le fait d'être trompé dans ses espérances. Tout jeune, je voulais croire que le monde pouvait vivre en harmonie. Je ne comprenais pas les querelles, je ne cherchais pas les disputes, je voulais que le monde s'aime, c'est tout. La chanson de Jacques Brel, « Voir un ami pleurer » (annexe I), est selon moi un bon exemple de

l'intensité de ce sentiment, une chanson qui continue à me toucher profondément à chaque fois que je l'entends.

Il y a plusieurs situations où j'ai vécu de la déception. Des déceptions face à mon travail, avec les autres et avec moi-même. Être un idéaliste, c'est un peu vouloir le meilleur pour tout le monde, une justice universelle. Toutefois, cela nous amène à vivre dans l'espérance, dans un monde utopique, mais qui n'est envisageable que pour une minorité de rêveurs marginaux. C'est également de vouloir croire dans un monde où l'égalité, l'amour et la paix auraient leur place. Puis un jour le réveil se produit. Un réveil brutal qui nous met face à la réalité, mais quelle réalité ? Est-ce que je dois abandonner ces fortes croyances, m'avouer vaincu ? Est-ce que mes adversaires qui sont très réels et qui sont loin d'être des moulins à vent ont eu raison sur moi ? Cette prise de conscience fait tellement mal. Ne plus avoir confiance donne un goût amer et m'amène dans le monde de la désillusion.

1.3.2 La désillusion

La désillusion est un mot qui est presque un synonyme de déception, mais qui pour moi représente une autre étape dans ma vie, un niveau supérieur de mécontentement. La désillusion est pour moi un sentiment de grande tristesse. Cette étape cultive en moi un sentiment d'abandon, de résignation, le sentiment qu'il n'y a plus grand-chose à faire. Un regard sur tout ce que je croyais possible, tout ce en quoi j'espérais et pour quoi je me battais, pour devenir une réalité futile, impossible, une perte de temps. Me disant que, de toute manière, l'être humain ne s'y intéresse pas.

Par conséquent, une tristesse s'empare de moi en voyant s'écrouler mes espoirs. Une autre vision pourrait être envisagée qui est celle d'un dépassement de cette tristesse pour que le désillusionnement devienne, au contraire, source de joie dans la mesure où elle mène à une plus grande lucidité.

Cette désillusion est une constatation, un désenchantement, un sentiment qui découle de la découverte que quelque chose que je croyais possible m'apparaît alors plutôt comme un idéalisme basé sur un monde éphémère. Ou bien était-ce la découverte de mon « ombre » dont parle C. G. Jung ? La confrontation avec mon inconscient n'a pas été de tout repos. C'est durant cette descente en moi, dans une grande noirceur, que j'ai confronté un gouffre qui m'apparaissait sans fond. Pour une période qui m'avait semblé une éternité, j'étais pris devant un gigantesque mur sans hauteur ni épaisseur. C'est à travers une profonde dépression que j'ai découvert une autre réalité, une réalité sombre et infiniment solitaire. J'ai également appris lors de cette chute que l'être humain a malheureusement ses limites. C'est durant cette époque que mes croyances ont été grandement ébranlées. La vision que j'avais de ce monde, ce monde que j'avais idéalisé, se révéla en grande partie fausse. Je croyais que ce monde pouvait comprendre la différence entre le bien et le mal, et que l'être humain, malgré son évolution, n'a même pas réussi à comprendre les deux émotions qui gouvernent tous nos comportements : l'amour et la peur.

Est-ce que la désillusion n'atteint qu'un certain type de personnes ou est-elle présente en chacun de nous, dormante comme un cancer ? Peut-on vivre toute notre vie sans être envahi par un état de désillusion ? Il m'est difficile de croire ou même d'admettre que l'homme un jour dans sa vie n'a pas vécu un grand moment de désillusion, certes l'intensité peut varier. Mais je ne suis pas l'homme, je suis moi, et le moi souffre de désillusionnement et ne sait plus comment s'en défaire.

1.3.3 La déconnexion

Puis vint la déconnexion qui est l'étape de la rupture, de la cassure. C'est comme quand on débranche un appareil de télévision. Il n'y a plus d'images, plus de sons. Un vide se produit et un silence s'introduit. Il y a un moment où l'on se demande ce que l'on va faire, ce que l'on peut faire. On remplace cet espace vide par quoi ? Au travail, ce fut vécu comme un sentiment du non-retour, de se sentir débranché d'avec une certaine réalité. Je n'y tiens plus. En fait, j'y tiens toujours, mais je ne sais plus comment poursuivre. Les

outils que je croyais utiles ne le sont plus. La recherche de solutions à l'extérieur de moi semble épuisée. Alors où aller ? Comment se défaire de ce sentiment désagréable qui vous reste dans la bouche ? J'ai tenté de me rincer la bouche avec le changement, de quitter mon travail comme coopérant, de faire de nouveaux choix de carrière, mais le goût amer reste présent.

Ce goût âcre désagréable reste pour moi très difficile à décrire. Pourtant, il est là dans ma bouche, je le goûte presque. Au matin, il est dans mon assiette. Il est envahissant, sournois et je lui donne parfois trop de place. Ce serait facile si je pouvais seulement me lever de table et aller cracher dans le lavabo, me rincer la bouche pour me débarrasser de cet arrière-goût. Mais la solution n'est pas si simple, parce que je ne connais même pas la source de ce goût. Heureusement, cela n'arrive pas tous les jours. Mais ce sentiment de la perte de contrôle de mes pensées négatives et qui se nourrit de ce goût désagréable n'est pas le jeune idéaliste que j'étais.

Alors J. P. Sartre évoque peut-être un parcours indispensable de la vie lorsqu'il écrit : « Plus claire la lumière, plus sombre est l'obscurité. Il est impossible d'apprécier correctement la lumière sans connaître les ténèbres » (J.P.Sartre).

La solution réside-t-elle en moi ? Dans l'opuscule *L'existentialisme est un humanisme*, Sartre déclare « Pour la pensée existentialiste, toute vérité et toute action impliquent un milieu humain et une subjectivité humaine. Cela veut dire que tous les aspects de cette doctrine se rapportent à l'être humain et à sa faculté de prendre conscience de sa situation » (Sartre, 1946, p. 23).

L'art de vivre avec l'autre est peut-être avant tout d'apprendre à vivre avec soi-même. De voir son propre chef d'œuvre. Comme mentionnait Jean-Paul Sartre, pour obtenir une vérité quelconque sur moi, il faut que je passe par l'autre.

Dans cette déconnexion, je ne voulais pas nécessairement couper tous mes liens avec l'autre, mais le besoin de garder des liens avec le monde extérieur s'avérait souvent une tâche incommensurable. Il m'est difficile de préciser à quel moment dans ma vie je me suis

senti déconnecté pour la première fois. Durant mon enfance, il est vrai que mon rapport avec le reste de la famille (un lapsus ; j'écris la au lieu de ma) était peu chaleureux et même distant. C'est beaucoup plus tard et avec seulement un membre de ma famille que nous nous sommes dit : je t'aime. Je ne me souviens pas d'avoir eu des discussions profondes au sujet de nos pensées, nos idées, nos rêves. En quelque sorte, nous vivions sous un même toit, mais comme des étrangers.

Puis, à mon adolescence, je quitte le Québec pour la découverte du monde. À mon retour au pays, le constat est fracassant. Mon regard sur ma culture a complètement chaviré. J'observe mon entourage avec un œil très critique. Je suis déçu de ce que je découvre, de ce que je croyais être, mais qui n'est pas, c'est-à-dire un peuple de compassion et ouvert aux autres. À cette époque, le Québec avait senti le besoin de développer une certaine fierté culturelle, de développer son identité. Mais le mouvement du pendule a eu ses répercussions. D'un peuple peu fier, on est devenu un peuple trop fier. Centré sur lui-même, développant une culture ethnocentrique qui a eu comme conséquence un manque d'intérêt envers les autres cultures.

Je conçois que j'étais encore bien jeune et que ma vision d'un monde idéal était celle que je m'étais inventée. Je fis donc la découverte d'une autre réalité. Un monde qui ne pouvait être parfait. Un monde où l'amour, la justice, l'égalité étaient constamment mis à l'épreuve.

Je n'arrive toujours pas à retrouver ma place dans mon milieu ancestral. Alors j'opte pour de nouveaux départs, de nouvelles aventures. Tous mes déplacements, mes rencontres qui ont pour but de maintenir des liens avec le monde et moi sont vains. Malgré toutes les tentatives de me connecter, le contraire se produit, je me déconnecte davantage. Je me retrouve devant un sentiment de ne plus appartenir à aucun groupe, à aucune culture, à aucune pratique professionnelle. Un sentiment de vide et de solitude s'était installé.

1.4 LE PROBLÈME DE RECHERCHE

C'est cette déconnexion que je veux comprendre. Je crois qu'une partie de la solution réside dans une réflexion intérieure. Certes, mes émotions ont joué un rôle important dans mes états d'âme, mais je dois approfondir cette piste afin de ne pas conclure que seules mes émotions m'ont amené à une déconnexion. C'est un retour en moi, avec moi et pour moi que je crois être le parcours à entreprendre. J'ai trop longtemps accusé le reste du monde pour ce qui m'arrivait. Je dois prendre un chemin vers l'intérieur, visiter le personnage que j'ai déjà été, que je suis et que je peux être. « Vivre avec soi-même tel que l'on est » (Krishnamurti, Internet). Je dois visiter une partie de moi, inconnue et mystérieuse, celle de mon ombre.

Le paradigme de ma recherche est principalement une prise de conscience de notre intelligence émotionnelle et comment tirer le maximum de ses forces. L'objectif de cette recherche est de préciser certains savoirs servant de base à de futurs coopérants ou intervenants ou à tous ceux qui travailleront dans un milieu différent.

1.4.1 Contexte

La résignation qui nous est la plus difficile est celle de notre ignorance.

Alfred de Vigny

Depuis quelques années, je me sens de plus en plus déconnecté de mon environnement. Lorsque je mentionne mon environnement, je parle de mon milieu social, de mon travail et de ma culture. J'ai cheminé de la déception à la désillusion pour finalement arriver à la déconnexion. Cette déconnexion s'est traduite par une sensation d'imposteur, d'exclusion, de solitude. Ne pas se sentir au bon endroit est un sentiment désagréable qui me porte vers un retrait avec le monde extérieur.

Pourtant, si j'observe mon cheminement professionnel, mes voyages à travers le monde, mes relations avec diverses cultures et milieux, ce que je décris peut sembler contradictoire. J'ai toujours adoré ce que j'ai fait et accompli. Je me suis engagé à cent

pour cent avec vigueur et conviction. J'ai travaillé plusieurs années pour des programmes tels que Jeunesse Canada Monde et Katimavik. Des programmes qui demandaient d'être en interaction constante avec le monde, d'être authentique et engagé.

Alors comment ai-je perdu le goût de continuer, l'intérêt de poursuivre la grande aventure et de vouloir contribuer à un meilleur monde ?

Pourquoi après plusieurs années de travail au sein d'organismes similaires le sentiment d'exclusion s'est-il installé et une grande déception s'est-elle développée ? D'une déception découle une désillusion pour en arriver finalement à une déconnexion. Peut-être étais-je à la recherche d'un monde parfait où l'être humain n'a pas de failles, un monde sans haine et sans misère. C'était peut-être le mythe d'Icare qui est le désir d'aller toujours plus loin, au risque de devoir se retrouver face à face avec sa condition de simple être humain ?

C'est pourtant l'humain qui, par son comportement souvent incompréhensible, m'a apporté à maintes reprises d'énormes déceptions. Ces déceptions accumulées depuis plusieurs années ont eu finalement raison de moi. Ces déceptions, vécues intérieurement, m'ont influencé à un point tel que j'ai dû me retirer de mon entourage professionnel. J'ai abandonné ce en quoi je croyais, c'est-à-dire un monde en quête de justice, de paix et de compassion. Mais quitter ce en quoi nous croyons n'est pas une chose si simple, et ce, sans avoir un goût d'amertume et un sentiment de culpabilité. Durant tout ce temps, je réalise maintenant que je n'ai jamais porté attention à mes émotions.

Cet abandon demandait toutefois que je me réinvestisse dans de nouvelles relations, un nouveau travail, un nouveau milieu. Je croyais que j'avais besoin de changement. J'ai opté pour un changement de carrière, un revirement complet, sans lien avec le passé. Mes tentatives de diversion en lien avec les inégalités, les injustices, la violence, la pauvreté, l'intolérance se sont avérées inutiles.

Ces diverses tentatives ont cultivé en moi un sentiment d'imposteur et créé à certaines occasions des effets contraires à ma quête. Ces réactions s'expriment par : me

sentir inférieur, être souvent nerveux, timide, être mal à l'aise en situation de groupe, avoir peur d'être humilié, rejeté, faire semblant pour ne pas déplaire, refuser certains aspects de moi-même en n'acceptant pas les compliments des autres, en me nourrissant plutôt des critiques.

Plus les années avancent, plus j'essaie de vivre avec cette réalité, celle du déséquilibre. Cela ne veut pas dire que j'accepte cette réalité. Je ne peux et ne veux pas fermer les yeux indéfiniment. Car cette réalité, enfin celle que je connais, revient me visiter constamment. Malheureusement, je ne retrouve plus cette force intérieure qui me guidait depuis si longtemps. Alors, pour compenser, j'envoie un peu d'argent à divers organismes pour venir en aide aux causes qui me rejoignent le plus. Ou alors je m'engage dans de belles discussions philosophiques sur le développement durable ou sur la justice globale. Peut-être existe-t-il d'autres raisons pour cette résignation, qui n'est pas le manque de volonté intérieure.

Je me demande parfois si je suis simplement à la recherche d'un état d'ataraxie émotionnelle, d'un besoin de tranquillité et de modération. Est-ce une fatigue émotionnelle jamais comprise et acceptée qui me demande plus que jamais d'être en harmonie avec mon existence dans l'absence de tout trouble et de douleur ? Mais après un certain temps surgit le sentiment de culpabilité et d'impuissance. Je ne peux pas utiliser le « ne pas savoir », puisque je sais. Je ne peux pas rester à ne rien faire. Dois-je accepter que la réalité ne soit jamais celle que je souhaite et me résigner à l'évidence que l'inconscience et le détachement font partie de nos limites ?

Dans le passé, nous avons peut-être une excuse de ne pas nous sentir connectés avec le reste de la planète, c'était l'ignorance. Nous n'avions pas accès à toutes les informations et événements qui se produisaient autour de nous et loin de nous. Aujourd'hui, c'est plutôt le contraire. Nous sommes constamment bombardés par les médias d'événements tout à la fois déconcertants et inimaginables. Néanmoins, par ce grand flux constant de nouvelles, se pourrait-il que nous développons une certaine indifférence, un engourdissement, un sentiment de banalité en nous disant « c'est triste, mais je n'y peux rien ».

Il n'est pas surprenant de nos jours de voir une famille assise autour de la table en train de manger un repas copieux tout en regardant un reportage sur la famine en Somalie ou en Éthiopie. Notre conscience est ensevelie dans le chaos, l'oubli.

Alors que faire pour revitaliser notre niveau de conscience ? Est-ce par choix que nous désirons rester dans l'ignorance ? Ou est-ce par un engourdissement de nos sentiments, de nos émotions ? Sommes-nous trop habitués à voir la misère, la pauvreté, la mort ? Sommes-nous à ce point détachés de notre corps, notre âme, notre conscience ? Si c'est le cas, sommes-nous encore plus détachés de notre inconscient ? En nous éloignant ainsi des parties de nous-mêmes, sommes-nous incapables d'accepter l'inacceptable ? Avons-nous développé un système d'autodéfense ? Et moi, dans tout cela, je me demande si je ne suis pas tombé dans un bain d'endorphines. Je me refuse d'y croire. Je suis seulement dans une période de réflexion, qui perdure sans lendemain.

Après un séjour à l'extérieur de mon pays, de mon environnement, les retours m'ont toujours fait vivre des sentiments bouleversants. Voir toute l'abondance matérielle que nous avons comparativement à plusieurs pays du Sud est ahurissant. Un frigo rempli à craquer, de l'eau en profusion qui coule des robinets, une à deux voitures par famille, des téléphones cellulaires pour chaque oreille. C'est seulement après une séparation avec ce monde matérialiste que nous pouvons constater cette énorme différence. Pour moi, de revoir cette différence à chaque retour de mes voyages m'a confirmé que les pays du Nord deviennent de plus en plus riches au détriment des pays du Sud. Aujourd'hui, je réalise que je ne donnais pas la place nécessaire à mes sentiments devant cette inégalité. Combien de fois la colère, la frustration m'envahissaient en voyant toute cette inégalité, sans savoir comment les gérer, les canaliser. J'ai beau tenter de transformer ces émotions en quelque chose de plus positif et de constructif, mais reste que l'inégalité demeure grandissante. Une solution qui m'a permis de faire un peu la paix avec cette dualité était de mettre en pratique mes convictions et mes croyances dans ma vie de tous les jours.

1.4.2 L'intelligence émotionnelle

C'est tout récemment que j'ai découvert l'univers de l'intelligence émotionnelle et de son influence dans mon milieu de travail ainsi que dans ma vie personnelle. Depuis ma décision d'entreprendre une nouvelle carrière professionnelle, je sentais le besoin de donner un sens à tout cela. Certes, le changement était radical, mais je me devais d'approfondir les raisons de cette décision. Le cours en étude des pratiques psychosociales qui se donnait à l'Université du Québec à Rimouski me semblait très approprié. Mais je me devais de trouver le sujet de ma recherche. C'est avec beaucoup de difficultés que j'ai finalement trouvé mon sujet. Sans doute influencé par mes nombreuses réactions émotives durant les cours, dont je ne connaissais pas la provenance, et par la suggestion d'un des enseignants, j'ai commencé à porter une attention particulière à l'intelligence émotionnelle, un sujet que j'ignorais complètement.

Durant ma carrière à titre de coopérant international, j'ai suivi de nombreuses formations pour travailler à l'étranger sur des sujets tels que les us et coutumes, la langue locale, les normes sociales, etc. J'ai également donné plusieurs ateliers portant sur divers sujets tels que la gestion de conflits, la communication, le travail dans un nouveau milieu culturel. Toutefois, le sujet de l'intelligence émotionnelle n'a jamais été abordé. Pourtant, je peux relater plusieurs situations personnelles et professionnelles où la connaissance de l'intelligence émotionnelle aurait été d'une grande utilité.

Tout porte à croire que les personnes qui s'y connaissent en matière de sentiments, qui sont capables de comprendre et de maîtriser les leurs, de déchiffrer ceux des autres et de composer efficacement avec eux, sont avantagées dans tous les domaines de la vie, en amour comme au travail. Celles qui en revanche ne parviennent pas à contrôler leur vie affective subissent des conflits intérieurs qui sabotent leur aptitude à se concentrer et à penser clairement. (Goleman, 1997, p 55)

C'est à partir de ce passage du livre de D. Goleman que j'ai fait une corrélation entre mes connaissances sur les émotions, ma vie affective et mes conflits intérieurs. Plus je cherchais des réponses à l'extérieur de moi, plus je développais un sentiment de frustration.

C'est en ayant un regard intérieur que les réponses se sont manifestées. Mais encore faut-il savoir quoi faire si l'on apprend à être plus conscient de ce qui se passe en nous et autour de nous.

Daniel Goleman affirme qu'il existe une différence significative entre l'homme et la femme en matière de gestion des émotions (1997, p. 171). Alors, pouvons-nous envisager qu'il existe une approche des émotions caractéristique à chaque culture ? Si c'est le cas, ne serait-il pas souhaitable d'en connaître toute la portée ? À titre d'exemple, au Mali, perdre le contrôle, être en colère en public ou durant une réunion devant ses collègues de travail peut détruire toutes collaborations ou relations futures. Nos rapports avec autrui, qui avaient demandé du temps à établir, peuvent être démolis en un rien de temps. J'ai souvent senti qu'il existait un terrain délicat entre les coopérants et les gens des pays du Sud, résultat de plusieurs années de mauvaises attitudes et d'incompréhensions de la part des coopérants. Par exemple, partir avec le sentiment d'aller les aider, les sauver est un sentiment qui irrite de plus en plus les gens du Sud.

J'ai toujours eu un intérêt particulier pour le monde de la coopération internationale, alors je souhaiterais que mon projet de recherche mette en évidence certaines de mes expériences en coopération en lien avec l'intelligence émotionnelle et celle de l'intelligence interculturelle. En ayant comme objectif de démontrer que malgré que les différences culturelles soient parfois significatives, elles sont pour moi l'essentiel à mon apprentissage.

Ce que je trouve particulièrement intéressant est que devant ces différences culturelles se cachent des émotions qui ne sont pas toujours faciles à interpréter. La colère, la tristesse, l'anxiété sont certes des émotions universelles. Ce qui n'est peut-être pas universel est notre façon de les démontrer, de les contrôler ou de les dissimuler. Les apparences extérieures, nos expressions peuvent exprimer de nombreux sentiments, mais nous avons appris à bien les cacher dans des situations embarrassantes comme devant un groupe, un patron, un inconnu.

Je me souviens que dans certaines situations autant au Pakistan, en Équateur ou au Mali, il m'arrivait d'interpréter des réactions émotives qui m'apparaissaient incohérentes et qui ne correspondaient pas aux miennes. Aujourd'hui, avec un peu de recul, je réalise que cela ne voulait pas nécessairement dire que les gens n'étaient pas touchés par l'évènement en question, mais tout simplement touchés différemment. Malheureusement, ma lecture des réactions des autres avait parfois comme effet de m'éloigner de la personne, de couper toute relation basée sur une interprétation non vérifiée. Je dois avouer que c'est encore le cas dans ma vie présente. Je dois apprendre à mieux comprendre l'intelligence interculturelle et vérifier celle des autres dans un contexte social et culturel.

1.4.3 Le monde ambigu de la coopération internationale

Forcés de nous ouvrir au monde extérieur pour des raisons économiques, nous sommes donc obligés de créer et de développer des liens avec le monde extérieur. Toutefois, l'on se rend compte que nous ne sommes pas équipés et formés adéquatement pour être en lien avec les autres cultures. Notre intelligence interculturelle est très limitée. Nos motifs d'être en lien avec le monde extérieur sont principalement commerciaux. Nos intérêts d'être en interaction avec la Chine, le Japon ou le Mexique ne sont pas nécessairement pour découvrir et comprendre leur propre culture. Ne soyons pas naïfs, ils sont uniquement dans le but de conclure des ententes commerciales, de faire des profits et de l'argent.

C'est à la suite de mes expériences professionnelles en coopération internationale que j'ai constaté que même les motivations des coopérants sont parfois questionnables. Vouloir aller sauver le monde ne suffit plus pour répondre aux besoins présents. Il faut prendre en considération que le monde de la coopération a bien changé depuis les dernières années par des situations de plus en plus complexes, des conflits et des catastrophes de plus en plus difficiles à résoudre. Les organismes des pays en voie de développement ont également changé leurs attentes. Voir arriver des étrangers en tant que sauveurs ne répond plus à leurs besoins.

J'ai été témoin durant mes missions à l'étranger d'entreprises internationales qui avaient seulement leurs intérêts personnels, et que rien n'avait à voir avec le développement social ou économique du pays. Celui de venir en aide aux pays les plus démunis était ce que l'on voulait faire croire. Derrière cette philanthropie se cachaient des intérêts économiques favorisant encore une fois les pays du Nord. Je conçois que dans le monde de la coopération il y avait des gens comme moi qui croyaient que nous pouvions rétablir un certain équilibre entre ces deux mondes. Un peu comme Don Quichotte, je réalise aujourd'hui que je me battais contre des moulins à vent, un monde où les sentiments n'avaient pas leur place.

Certes il y a des évènements tragiques, suite à une catastrophe par exemple, qui peuvent amener une personne à vouloir s'engager dans le monde de la coopération. Malheureusement, une fois sur le terrain, ces coopérants ne restent pas longtemps. Répondant souvent à des sentiments tels que la sollicitude, la compassion, nous nous engageons dans une aventure parfois qui dépasse nos attentes. C'est souvent suite à un évènement tragique qu'une personne sera attirée à s'engager dans un programme international. C'est souvent à ce moment que nos émotions jouent un rôle de déclencheur. Avons-nous une pleine conscience de nos émotions pour nous aider à faire le discernement nécessaire avant de nous engager dans la coopération pour aller sauver le monde ? Si nous avons une meilleure connaissance de notre intelligence ou compétence émotionnelle, nos choix et engagements seraient-ils faits avec plus d'objectivité ? Vouloir sauver le monde est une approche très idéologique et utopique. Dans la plupart des cas, c'est plutôt le coopérant qui a besoin de se sauver.

1.4.4 Des changements

Depuis le début de ma maîtrise, de grands changements se sont produits dans ma vie. Une retraite anticipée a modifié ma vie de tous les jours. Je quitte le monde de l'industrie avec joie. C'était un monde où j'avais beaucoup de difficultés à me retrouver. Les valeurs

et principes du monde industriel sont très différents des miens. Un milieu où les profits sont l'unique résultat recherché.

Toutefois, je suis persuadé que l'intelligence émotionnelle est constamment sollicitée, même dans ce milieu de production. La colère, la frustration, la tristesse font partie du quotidien. Il est toutefois très utile d'apprendre à les maîtriser. Aujourd'hui à la retraite, j'arrive à prendre un certain recul, ce qui me permet de mieux comprendre l'influence qu'ont eue mes émotions au long de ma vie. Si j'étais resté dans le milieu de la coopération, peut-être ne me serais-je jamais questionné si profondément sur mes croyances en un monde juste et équitable. C'est plus facile de vivre et de partager sa vie avec des gens qui pensent et agissent de la même façon, mais il en est tout autrement lorsque nos idées et nos croyances sont mises à l'épreuve. Voilà tout un défi que de travailler tous les jours avec des gens que je veux respecter, sans les juger ni les condamner. À la fonderie, j'étais souvent confronté au niveau de mes idées d'égalité, de justice, d'acceptation des autres cultures. Les personnes dans mon milieu de travail semblaient avoir des préjugés et faisaient souvent des commentaires d'intolérance. Dans mon milieu de travail, les émotions étaient un sujet trop peu connu, et même tabou. Il n'y avait pas vraiment de place pour vivre ou parler de nos émotions.

En démontrant nos émotions, nous risquons entre autres d'être jugés. Et comme le jugement des autres est très important et affectera davantage mon intelligence émotionnelle, me voilà pris dans un fâcheux dilemme. Le jugement des autres, souvent par nos émotions, peut influencer de manière positive ou négative nos relations avec notre entourage et, dans certains cas, avec d'autres cultures. Si je pleure devant un collègue de travail, que va-t-il se passer ? Si je pique une colère devant un Malien, que va-t-il penser de moi, comment cela affectera-t-il ma relation de travail dans le futur ? Je sais que dans certaines cultures démontrer de la colère peut fermer toute collaboration future. Pourtant, nos réactions émotives sont essentiellement reliées à notre manière de réagir. Faut-il tout cacher, ne rien démontrer ? Et qu'en est-il de notre authenticité ? Comment rester soi-même tout en voulant plaire, en voulant faire partie de la bande, être cool, même dans un contexte

interculturel ? Toutes ces raisons me semblent valables même s'il faut parfois hypothéquer son authenticité. Alors comment choisir ce que l'on doit dévoiler, pour maintenir les rapports souhaités avec son entourage ?

Une intelligence émotionnelle m'apparaît donc comme une solution adéquate puisqu'il s'agit a priori d'acquérir une meilleure connaissance de soi, d'avoir de l'empathie envers l'autre, d'apprendre à mieux contrôler ses émotions et percevoir celles des autres. Ces prémisses de l'intelligence émotionnelle nous amènent à mieux travailler en groupe, à avoir la capacité de négocier des solutions, à établir des relations personnelles et à avoir la capacité d'analyse sociale.

1.5 MA QUESTION DE RECHERCHE

Quelle a été l'importance de l'intelligence émotionnelle dans mon expérience de vie comme coopérant?

1.5.1 Objectifs de recherche :

- Évaluer l'importance du langage verbal et non verbal de mes émotions et de ses influences dans mon environnement professionnel, personnel.
- Découvrir à quel moment mon intelligence émotionnelle teinte ma pratique et laisse mes émotions prendre le contrôle sans que j'en prenne conscience
- Voir jusqu'où les communications non verbales influencent les interprétations et les émotions dans divers contextes socioculturels
- Remettre l'idée de l'intelligence émotionnelle dans mon langage quotidien comme moyen d'arriver à ce lieu de la présence à soi qui rayonne dans la présence à l'autre
- Développer une meilleure prise de conscience avec moi-même et mon entourage.

1.5.2 Les pertinences

Personnelle : Cette recherche devrait me permettre de découvrir toute l'ampleur de mon intelligence inter et intra personnelle qui, à mon avis, font partie de mon intelligence émotionnelle. Une meilleure connaissance de soi (authenticité) influence profondément qui nous sommes en nous rendant plus confortables et plus sensibles aux autres, et par conséquent contribue plus favorablement à nos relations. Il faut tenter de mettre de côté les tabous, les préjugés et les influences du passé qui dénigraient la démonstration de ses émotions afin de faire plus de place à son authenticité.

Sociale : Je crois que toute personne qui a à cœur un monde meilleur basé sur des relations saines a tout avantage à prendre conscience de l'influence de son intelligence émotionnelle.

Les enjeux sociaux tant sur le plan local qu'international sont de plus en plus complexes. Il faut donc modifier notre manière d'interagir. Le fait d'être plus conscient de notre environnement social et de démontrer un intérêt véritable et sincère envers les autres (empathie) aurait comme répercussions d'améliorer les relations de travail non seulement dans son milieu, mais également avec les gens des pays du Sud.

Scientifique : Les recherches sur l'intelligence émotionnelle ont été principalement vulgarisées par Daniel Goleman en 1995, dans son livre *Emotional Intelligence*. Ces recherches ont démontré qu'une meilleure connaissance de nos émotions améliore nos relations avec soi-même et les autres. Ce sujet aurait une répercussion positive non seulement au travail, mais dans la vie de tous les jours, permettant un monde où les émotions joueraient un rôle important dans nos relations de travail. Malgré que les émotions soient universelles, leur approche n'est pas nécessairement la même dans toutes les cultures. Une attention particulière devrait y être apportée afin de mieux comprendre les nuances parfois subtiles de notre manière d'exprimer et lire nos émotions dans divers milieux culturels et sociaux.

De plus, les tabous et les préjugés sur les émotions, construits depuis longtemps par notre éducation et culture, rendent les changements encore plus difficiles. Un retard ou un désintéressement semble s'être inséré entre le développement social, économique et de notre compréhension de l'influence de nos émotions.

CHAPITRE 2

AUTOBIOGRAPHIE

2.1 L'INFLUENCE DE MON ENFANCE

Afin de mieux comprendre ma relation avec mon intelligence émotionnelle, de mettre en perspective mes commentaires, j'ai cru utile de relater une courte version de ma vie. Un cheminement et une carrière qui ont été à la fois diversifiés et qui peuvent peut-être même paraître contradictoires.

Je suis né dans un quartier modeste de classe ouvrière dans l'est de Montréal. Un quartier qui ne pouvait pas être plus québécois et francophone. On y parlait le français et plus particulièrement le joual. La bouffe, la musique, notre façon de se vêtir étaient cent pour cent québécois. C'est comme s'il y avait un mur tout autour de mon quartier, rien n'en sortait et rien n'y entrait si ce n'était pas québécois. Un quartier qui me semblait tranquille, vu de mes yeux d'enfant. La religion catholique avait encore une forte influence sur nos vies. Ma mère a grandement contribué à cette influence en étant une fervente croyante et pratiquante. Tous les soirs à sept heures, c'était la récitation du chapelet sur les ondes de la radio. À genoux dans la cuisine, nous récitions les prières dans une harmonie presque parfaite. Nous étions une famille de quatre enfants, ce qui était assez commun dans le voisinage. Tous les dimanches, nous nous rendions à l'église proprement endimanchés en respectant les us et coutumes. Tous les gens du quartier portaient les habits bien pressés, les cravates au cou, les chapeaux pour les hommes et ceux pour les femmes qu'elles devaient garder sur la tête toute la durée de la messe. À cette époque j'avais le privilège d'être enfant de chœur, au grand plaisir et à la grande fierté de ma mère.

C'est mon père qui décida un jour de ne plus aller à la messe. Je suis certain que mes parents ont eu de longues discussions à ce sujet, mais je n'ai jamais été présent durant leurs échanges. Après quelque temps, il ne restait que ma mère qui, tous les dimanches matin, se

rendait à l'église pour prier pour le salut de nos âmes. Ce qui m'étonne encore aujourd'hui, c'est que je n'ai jamais vu à l'église des gens provenant d'autres cultures. Nous étions solidement enclavés dans notre culture québécoise.

À part l'école et la patinoire que je fréquentais non pas par passion, mais par obligation et pour faire partie du tout, ma vie de tous les jours était assez ordinaire et tranquille. Ayant les chevilles plutôt faibles, le hockey et le patinage n'entraient pas dans mes activités et loisirs favoris. J'aimais surtout jouer aux cowboys et aux indiens, au docteur et aux malades. Je préférais surtout être un cowboy, puisqu'ils gagnaient toujours, à moins d'être choisi pour jouer le rôle de Geronimo, le plus grand et redoutable chef indien. Déjà à cette époque, par l'intrusion et l'influence de la télévision et des films westerns, nous recevions une image très négative des autres races que la nôtre, comme celle des autochtones que l'on nommait péjorativement « les sauvages ».

2.2 DÉCOUVERTE DES AUTRES CULTURES

Mes premiers contacts plus positifs avec d'autres cultures, d'aussi loin que je puisse me souvenir, ont eu lieu vers les années soixante à l'école primaire. À cette époque, les écoles étaient gérées par les religieux. Il y avait des écoles pour les garçons avec comme enseignants des frères vêtus de longues et impressionnantes soutanes noires, ornées d'un énorme crucifix au cou. Pour les filles, c'était des religieuses vêtues également d'une robe noire et d'un voile sur la tête. J'avais un grand respect pour ces personnages religieux. Est-ce à cause de leur habillement ou de leurs regards, la plupart du temps neutres et distants? Je me souviens de leur intransigeante humeur et d'une stabilité émotionnelle inébranlable.

Malgré cette mystérieuse et distante relation, il n'en reste pas moins qu'ils étaient à cette époque les rares à venir en aide aux personnes du Sud. Leurs intentions étaient peut-être l'évangélisation, mais je crois que pour certains l'altruisme était leur motivation.

À l'initiative des religieux, nous pouvions adopter un petit Chinois ou un petit Africain pour quelques sous. Adopter est un bien grand mot, disons plutôt aider modiquement un enfant à l'étranger. À partir d'un catalogue, nous pouvions choisir une photo de celui qui allait devenir notre petit enfant adoptif. C'est un peu bizarre quand je pense à tout cela. Cela a certainement influencé un sentiment de supériorité envers les gens des pays du Sud. Moi, le petit Québécois qui adopte un petit en terre étrangère.

C'était le seul contact avec le monde extérieur que j'ai eu durant toute mon enfance. Venant d'un quartier de l'est de Montréal, je ne me souviens pas d'avoir vu ou rencontré des gens d'autres cultures. Je me souviens seulement que mon père passait des commentaires tels que « marche pas comme un Anglais, ne balance pas tes bras en marchant ».

Et puis, il y avait des Italiens du quartier voisin qui eux étaient automatiquement catalogués comme des poseurs de céramique. Les Anglais étaient les riches ou les patrons, les Chinois étaient restaurateurs d'un restaurant chinois, et les autochtones (Indiens) étaient simplement des sauvages, rien de plus, rien de moins. Il était impossible d'envisager un quelconque contact avec eux. Je ne me souviens pas d'avoir eu un lien avec des gens d'autres cultures avant quelques années plus tard, soit durant l'Expo 67.

Nous n'avions donc aucune préparation à ce qui allait nous arriver par l'ouverture sur le monde, la globalisation. Pas étonnant que nous pensions que notre culture était la meilleure, la seule qui avait du sens. Il a fallu des événements comme l'Expo Universelle en 1967 pour nous ouvrir les yeux sur le monde.

2.3 UN NOUVEAU MILIEU

C'est durant cette époque que mes parents prirent la décision de déménager en banlieue de Montréal. Une période remplie de changements pour moi, avec un nouveau milieu, une nouvelle école, de nouveaux amis. Nous sommes au milieu des années

soixante. C'est une période de métamorphose pour moi. Un des changements qui me marqua particulièrement est l'ouverture des polyvalentes. D'une petite école de banlieue, je me retrouvais dans une énorme bâtisse qui ressemblait plutôt à une usine qu'à un lieu d'apprentissage. Sans me rendre compte de l'effet qu'avait ce nouvel environnement sur moi, mes notes ont chuté de manière déconcertante. Nous étions programmés par une cloche qui sonnait toutes les quarante-cinq minutes. Nous n'avions que quelques minutes pour nous rendre à notre casier et à notre prochain cours. Mon niveau de pleine conscience n'était pas très présent, mais je me souviens que je devenais de plus en plus malheureux dans cet environnement non convivial. Je me rappelle qu'un jour nous avons pris la cafétéria et la radio étudiante en otage. À ce moment, nos revendications m'apparaissaient simples et accessibles. Nous voulions le droit de porter des jeans et d'avoir les cheveux longs. Malgré la colère de la principale de l'école et de certains parents, nous avons obtenu gain de cause, avec quelques compromis bien entendu. Le port des jeans a été accepté à condition qu'ils soient propres et sans modifications. Et pour la seconde revendication, la longueur des cheveux était possible, mais avec une limite qui était à la mi-oreille. Nous étions assez satisfaits des résultats, surtout que l'aide de parents sensibles à nos demandes a grandement contribué aux résultats positifs des négociations. Cette petite victoire, qui à l'époque était gigantesque, ne m'a pas empêché d'avoir un sentiment de déconnexion avec mon entourage. Il manquait quelque chose dans ma vie, mais quoi ? Il aurait été fort utile et pratique d'avoir des cours sur la pleine conscience et la connaissance de soi. Engourdi par la routine et mon nouvel environnement scolaire, il me fallait du nouveau.

C'est lors de l'Expo 67 que, pour la première fois de ma vie, je réalisais qu'il y avait un autre monde, d'autres cultures que la mienne. J'avais 13 ans. Je n'arrivais pas à assimiler tout ce qui se passait autour de moi avec toutes ces nouvelles cultures présentes. C'était pour moi l'ouverture sur un nouvel univers. Plus de 60 pays étaient présents. Je trouvais tous les pavillons merveilleux, intrigants, fantastiques. Je trouvais tout le monde tellement beau. Ce fut le coup de foudre sur le monde.

Une activité qui m'apportait un certain sens de liberté était de m'asseoir avec mes amis sur les rebords d'une fontaine publique à la Ronde et de regarder les gens déambuler. Nous aimions dessiner sur nos jeans des motifs de fleurs et des signes de PEACE & LOVE avec des craies de pastel. Ces fameux jeans pour lesquels nous avons combattu pour notre liberté d'expression. Malheureusement, ces dessins ne résistaient pas à la lessive de ma mère. Je me sentais libre, heureux parmi tout ce monde provenant des quatre coins du monde.

L'expérience la plus significative de cette période pour moi dans un contexte interculturel se fera finalement en Tunisie avec Jeunesse Canada Monde (JCM) en 1972. J'y ai passé trois mois à présenter le programme JCM à divers organismes et responsables tunisiens. J'ai eu l'opportunité de côtoyer des chefs de village, des ministres, des membres de l'ambassade canadienne. Il ne faut pas oublier que je n'avais que 17 ans. Ce fut une expérience inoubliable. JCM est devenu le plus important programme d'échanges interculturels pour la jeunesse à travers le monde. Quitter les études pour partir à l'étranger était une porte de salut. Je dis cela parce que je n'aimais pas l'école. Je trouvais cet environnement restreignant et ennuyeux. Malgré que je réussisse assez bien en classe, je n'avais pas beaucoup d'ambitions scolaires. Si mon lien avec le professeur était agréable et amical, je voyais mes notes monter dans les A+. Malheureusement, j'étais un élève rebelle et difficile. Je questionnais trop les décisions et la discipline. Malgré mon attitude parfois récalcitrante aux systèmes, je suis arrivé à convaincre les autres étudiants de m'élire comme président de classe et même de l'école, au grand malheur des enseignants.

Malgré une certaine popularité que je ne comprenais pas vraiment, le milieu scolaire m'apparaissait lourd et perpétuel. C'était donc une planche de salut que de participer au programme de Jeunesse Canada Monde, ceci étant un bon compromis entre les études conventionnelles et un programme éducatif en coopération internationale.

C'est en participant au programme de JCM que mon intérêt pour le monde et sa diversité prit une dimension imprévue dans ma vie. Je me suis mis à aimer les différences. Curieux, je voulais en savoir plus. En même temps, un effet contraire s'est produit. Je

devenais plus critique envers ma propre culture. Plus je sortais de mon milieu, plus mon regard changeait sur celui-ci.

2.4 TUNISIE, JE ME SOUVIENS

J'ai 17 ans, je termine mon secondaire avec beaucoup de difficulté. Disons que les études n'étaient pas ce qui m'intéressait le plus à cette époque. À vrai dire, je ne savais pas trop ce qui pouvait me motiver. Du matin au soir, je n'étais pas épargné par le manque de motivation que la plupart des adolescents vivent durant cette étape de la vie. Ce qui manquait le plus était sans doute de faire le lien entre ce que je vivais intérieurement et les cours de math, français, biologie, etc. Je n'étais pas ce qu'on appelle un élève modèle, mais lorsque je m'appliquais, j'arrivais à de bons résultats scolaires.

Puis voilà qu'un jour notre voisin, le défunt sénateur Jacques Hébert, me présente une idée qui bouleversera ma vie à tout jamais. Jacques Hébert était également le fondateur et propriétaire des Éditions du Jour. Un jour, tout en travaillant dans son sous-sol à remplacer des couvertures de livres pour les rendre un peu plus attrayants, il me remet un texte à lire sur un projet à lui en me demandant mon avis. Déjà me faire demander mon avis était assez rare dans ma vie. Je prends donc connaissance de son document et je tombe complètement à la renverse.

En bref, son projet qui devint plus tard réalité, était un programme d'échange interculturel entre des jeunes de 17 à 21 ans, Jeunesse Canada Monde. Pensez bien, nous sommes en 1972, partir à l'étranger n'était pas chose courante. Certes, il y avait les missionnaires, les consuls et ambassadeurs, quelques coopérants, mais le nombre était limité, et surtout pas de groupes d'âges de 17 à 21 ans.

Ce qui était unique dans son projet était le principe de réciprocité pour ce programme. Chaque pays participant avait les mêmes normes et les mêmes règles que les participants canadiens, avec quelques nuances évidemment.

La prochaine étape était de convaincre mes parents de me laisser participer à ce programme. Étant donné que mes parents et moi avions très peu de dialogue, le fondateur de JCM se porta volontaire pour les convaincre. Je n'ai jamais su le contenu de leurs discussions, mais Jacques Hébert a réussi haut la main à ce que je parte dans cette grande aventure qui est la découverte d'un autre monde, « le monde ». Ma grande maison, ma longue rue, ma ville prospère devinrent si minuscules à la découverte du monde.

Je devais toutefois passer des examens médicaux et des tests psychologiques comme ceux d'Hermann Rorschach (tache d'encre) afin de vérifier ma compatibilité avec mon entourage, endurance, flexibilité, ouverture d'esprit. Je n'ai jamais su exactement tout le contenu des résultats des tests, mais l'important est que j'ai été accepté comme participant.

La prochaine étape était les préparatifs pour le départ. Passeport, visas, vaccins, connaissance du pays à découvrir, us et coutumes. Je vivais sur un nuage. Enfin, j'avais trouvé un sens à ma vie. Je sentais que je devenais de plus en plus moi-même, heureux de découvrir un nouveau monde.

Puis ce fut le jour du départ. J'étais tellement prêt à partir que je ne me souviens plus d'avoir dit au revoir à mes proches. Les trois mois ont passé à une vitesse effarante.

Je me souviens que j'avais été reçu comme un ambassadeur, avec un chauffeur privé assigné par le ministère de l'Éducation de la Tunisie. Reçu comme un roi par des ministres, des chefs de village, dans des tentes avec un décor sorti des films de Laurence d'Arabie et des repas aux saveurs finement épicées et apprêtées.

J'avais 17 ans et je ne savais pas trop comment réagir devant ces nombreuses normes et ces protocoles. Mon authenticité était mise à l'épreuve comme jamais auparavant. Ne pas déplaire, ne pas faire de gaffes qui pourraient insulter mes hôtes tout en restant le plus vrai possible. Je sais une chose avec certitude, c'est que je me sentais heureux, stimulé et nourri comme jamais.

Il était normal que mon collègue me prenne par la main en marchant dans les rues de Tunis. Au début, c'était très inconfortable. D'où je venais, deux hommes qui se tiennent la main n'est pas du tout de coutume. Après quelque temps, je m'y suis habitué, surtout en constatant que cela était tout à fait normal pour les Tunisiens. Je n'ai toutefois pas maintenu cette habitude à mon retour à Montréal !

Le retour fut souvent difficile pour la majorité de mes missions, mais particulièrement cette fois-là. Revenir dans la routine, dans la super abondance, dans le redondant. Mon regard sur ma culture était devenu dur et critique.

L'effet du retour sur moi et mon entourage était sans doute la partie que j'avais sous-estimée. En trois mois, j'étais imprégné, imbibé de cette nouvelle culture. J'avais adoré la nourriture, la musique, les gens, le climat, la culture. Je voulais tellement partager mon expérience. J'avais besoin d'en parler, mais les gens de mon entourage furent rapidement las de m'entendre. Je voulais tellement leur faire découvrir le couscous, qui est encore mon plat favori, écouter la musique arabe qui continue à me faire traverser les océans, en leur expliquant que l'on peut demander au chanteur de répéter un verset d'une chanson plusieurs fois à cause de son contenu si romantique et percutant.

J'avais plein de souvenirs de ma mission, mais surtout des souvenirs en mémoire, car je n'avais pris aucune photo. J'avais décidé de ne pas apporter d'appareils photo, voyant celui-ci comme un objet intrusif et potentiellement ostentatoire. J'avais choisi de m'en abstenir complètement. Aujourd'hui, j'ai un peu de regrets de cette position rigide. Je suis allé dans des villages reculés, rencontrer des gens d'une beauté unique. Il me reste quelques souvenirs, mais avec les années, les traces s'effacent de plus en plus. Maintenant, je crois que j'aurais pu prendre des photos et être à la fois discret et respectueux.

Respectueux parce que j'ai vu si souvent des touristes et des coopérants entrer dans la vie des gens avec des super caméras, prendre des photos d'eux qui prenaient leur bain dans une rivière, ou pendant que la mère nourrit son enfant, ou des gens dévêtus. Sachant par expérience qu'ils ont une grande fierté et qu'ils ne sont pas sans émotion que de se voir

infiltrés dans leur vie privée. Je me demande bien comment serait notre réaction devant ces preneurs de photos dans nos vies privées.

Si nous avons une meilleure perception des émotions des autres, peut-être ferions-nous plus attention à ce genre de comportement. Cette conscience n'est pas innée pour tout le monde. Il est important de connaître les différents traits culturels qui existent dans le monde. Ces traits nous permettent de mieux comprendre et d'être en lien avec l'autre culture et par le fait même mieux comprendre nos réactions émotives dans un nouveau contexte.

À mon retour de la Tunisie, je fis la triste découverte que les gens de mon entourage étaient remplis de préjugés, d'opinions sans fondement réel, d'ignorance culturelle. « Les Noirs sont tous pareils, les Arabes sont tous pareils, les jaunes sont tous des Chinois, les rouges sont tous des sauvages ». Je sentais que les gens de mon entourage se voyaient menacés par l'inconnu.

2.5 APRÈS LA TUNISIE

En 1973, JCM me propose de participer au programme régulier qui est d'une durée de huit mois, quatre mois dans trois localités canadiennes et trois localités camerounaises. Le principe du programme était d'être homologué avec un participant du pays d'échange, dans ce cas-ci un Camerounais, et ce, pour presque une année. La moitié de cette période était passée au Canada dans différentes localités à travailler avec des organismes communautaires, et puis poursuivre les mêmes activités en terre camerounaise. Durant la première phase de mon séjour dans ce pays mystérieux et envoûtant, j'ai travaillé dans une ferme expérimentale. Jumelés avec un coopérant suisse et mon homologue camerounais, nous avons diverses tâches à accomplir, par exemple la vaccination des jeunes veaux. La seconde phase de mon séjour fut un projet de reboisement. Le travail était difficile, surtout à cause de la chaleur.

Mon retour dans mon pays natal fut à nouveau laborieux. Je ne me sentais pas prêt à être de retour dans le même environnement qui avait perdu tout son charme et son intérêt.

Malgré mon manque d'intérêt pour les études, je décide de retourner aux études, au Collège d'enseignement général et professionnel (CÉGEP). L'ambiance de ce milieu scolaire n'arrivait toujours pas à susciter mon intérêt à m'engager dans des études avec une idée précise. Le Québec vivait une période de changements tant au niveau social et politique qu'économique. C'est la montée du Parti Québécois au Québec. Je deviens membre et engagé. Je participe à diverses activités, mais je m'aperçois rapidement que je n'ai pas l'amour de la politique. Les nombreuses et vives discussions sur la séparation du Québec avec mon père, lui qui devait à tout prix avoir le dernier mot, n'ont pas contribué à mon amour pour la politique. Souvent en colère, je quittais la discussion avec un sentiment d'échec et d'amertume.

Las du CÉGEP et de mon entourage, je n'ai qu'une chose en tête, repartir en terre inconnue. Cette fois-ci, je veux partir seul, sans être rattaché à un organisme ou programme de coopération. Mais il me faut de l'argent. Je dénicher un travail dans le nord du Québec, dans les mines de Schefferville. Un milieu très aride et froid, tout comme les gens avec qui je devais travailler. Disons que la principale motivation pour les gens présents est de faire la piasse (c'est-à-dire gagner de l'argent). Ce que j'ai fait assez rapidement. C'est durant ce séjour que j'ai découvert pour la première fois la réalité des Autochtones au Québec. Une réalité qui était triste et taciturne.

Une fois les fonds amassés, je commence la planification de mon voyage. L'objectif de mon voyage était pour une période d'environ un an d'aller découvrir le monde spirituel dont parlaient si allègrement les « hippies » des années soixante, soixante-dix. En 1975, je quitte le Québec, destination la Grèce, porte vers l'Asie. De la Grèce, je passe par la Turquie, l'Iran, l'Afghanistan, le Pakistan, l'Inde et finalement le Sri Lanka. Ce que j'ai découvert était bien différent de ce que j'avais entendu. Certes, cette partie du monde a une histoire spirituelle incroyable et gigantesque, mais j'ai découvert une tout autre réalité durant ce voyage, celle d'un monde où les gens doivent se battre pour survivre. Rendu en

Inde, j'ai dû changer ma façon de prendre l'autobus. Les premières fois, j'étais poli et je laissais passer les femmes avec les jeunes enfants, puis les vieillards. Mais je me suis rendu compte que si je continuais ainsi, je ne quitterais jamais la gare. J'ai donc appris à me faufiler, en poussant des coudes pour m'assurer une place dans l'autobus.

J'ai également découvert la pauvreté à la fois tellement présente et irréaliste. Je ne pouvais pas croire que l'on pouvait vivre dans des conditions aussi précaires.

À deux reprises durant ce voyage, je suis passé très près de la mort. La première fois était en route vers le sud de l'Inde. Touché par une forte fièvre dont j'ignore toujours les causes, j'ai passé trois jours allongé et inconscient dans une petite cabane. C'est un homme, un pêcheur je crois, qui m'a soigné. J'ai repris conscience seulement le troisième jour. Je me souviens du goût étrange de la potion qu'il m'a administrée, un goût de gingembre entre autres. Je me suis souvent demandé pourquoi cet homme m'avait secouru. Il aurait pu me laisser crever sur la plage et prendre tout mon argent. Je voyageais seul, et personne ne savait où j'étais. Ma disparition aurait été un autre mystère non résolu.

L'autre événement s'est produit en chemin vers les sept lacs sacrés dans la province de Bâmiyân en Afghanistan. À cette époque, il était encore possible de voyager dans ce splendide pays sans danger. Assis à l'arrière d'un camion qui transportait le ravitaillement pour les villages éloignés de la capitale, je ressens soudainement d'énormes crampes à l'estomac. Les douleurs sont atroces et accompagnées d'une diarrhée incontrôlable. Je trouve refuge dans un petit village qui me semble bien loin de mon chez-moi. Les ressources en santé étaient rares, voire absentes. J'ai dû faire confiance à la médecine locale. Durant presque un mois, je me suis contenté d'une poignée de riz cru, quelques morceaux de pain artisanal et de thé noir. Il s'agissait des seuls aliments que je pouvais assimiler. Une diète sévère, mais qui m'a permis d'attendre la visite mensuelle du médecin. C'est un mois plus tard et avec les quelques comprimés prescrits par le médecin que je peux enfin prendre la route. Le médecin me confirma que la dysenterie pouvait être fatale et que j'avais été chanceux d'avoir reçu l'aide des gens du village. C'est grâce à la gentillesse et à des soins presque magiques des gens d'un petit village que je m'en suis sorti

vivant. Je repris la route avec vingt kilos en moins, mais avec une éternelle reconnaissance envers ces personnes d'une grande générosité et sollicitude.

De retour au bercail après un an d'absence, le choc culturel était féroce et accablant. J'avais énormément de difficultés à accepter les écarts avec lesquels nous vivions. Les contrastes étaient trop frappants. L'accès à l'eau potable, les épiceries avec des allées de nourriture même pour nos animaux domestiques. L'électricité excessivement utilisée et qui est devenue un service acquis et ordinaire, mais qui est encore aujourd'hui pour bien des gens un luxe inatteignable. J'avais parfois la nausée de voir autant de ressources et de voir que les gens n'étaient pas plus heureux. Au contraire, je trouvais que les Québécois étaient de grands chialeurs, rarement contents.

2.6 KATIMAVIK ET JCM

Après une période d'ajustement à mon choc culturel, je postule pour un emploi avec le programme Katimavik. Nous sommes en 1977, l'économie du Canada semble solide, mais je ne portais pas trop attention à ces questions économiques. Le gouvernement à l'époque, qui était le parti Libéral, avait trouvé favorable de soutenir un programme jeunesse tel que Katimavik. Ce programme à l'échelle nationale permettait à de jeunes Canadiens âgés entre 17 et 21 ans de vivre une expérience commune dans trois différentes régions du Canada. Durant les neuf mois du programme, les participants étaient engagés bénévolement à travailler pour divers services communautaires de la communauté d'accueil. Il faut savoir que 11 jeunes provenant de divers milieux sociaux, culturels et économiques vivaient ensemble sous un même toit, à partager les repas, l'espace et les tâches domestiques. Ce travail était à la fois très exaltant et parfois très demandant. La dynamique du groupe était constamment submergée d'émotions auxquelles je devais être sensible. Mais étant déconnecté de mes propres émotions, cela devenait difficile.

C'est donc comme agent de projet que je pars de nouveau dans diverses régions du Canada. Mon rôle était de répondre aux objectifs éducatifs du programme, aux besoins des

participants et des communautés partenaires. Les fonctions étaient multiples et stimulantes. Aujourd'hui je pense que j'étais encore bien jeune et même immature pour remplir ces fonctions. Ce qui me donnait la motivation de faire ce travail, c'est que je croyais fermement que nous pouvions apporter un changement dans les communautés. J'étais bien loin de la désillusion durant cette période de ma vie.

Après deux années comme agent de projet, je me vois offrir un poste d'agent de programme, toujours pour Katimavik, dans les bureaux régionaux de l'Atlantique. Ma fonction principale était de préparer et d'outiller le personnel qui allait être responsable des jeunes participants. J'ai énormément aimé ce travail. J'ai rencontré des gens formidables qui avaient le goût du changement et qui croyaient que nous pouvions contribuer à une meilleure société. J'ai suivi de nombreux ateliers et cours sur des sujets tels que : la résolution de conflits, la communication verbale et non verbale, la gestion de groupes, le leadership, les relations interpersonnelles, etc. Je me sentais au bon endroit et stimulé par les gens avec qui je travaillais. Mais, comme tout programme subventionné entièrement par le gouvernement, nous étions assujettis à la tendance du parti au pouvoir.

En 1986, le parti conservateur succéda au parti libéral et ce fut la fin pour Katimavik. C'est alors que je décide de faire un petit changement de carrière. Marteau et scie à la main, je commence comme apprenti menuisier pour une compagnie de construction. Ce qui était particulier de cette compagnie, c'est qu'elle avait comme propriétaire les membres d'une communauté bouddhiste nouvellement arrivée des États-Unis. Deux années ont passé durant lesquelles j'ai découvert plusieurs facettes de cette philosophie spirituelle. Souvent, durant les pauses ou les repas, j'avais des discussions avec ceux-ci. C'était enrichissant, mais je ne comprends pas pourquoi l'éveil de la pleine conscience ne s'est pas manifesté à cette époque. Tous les ingrédients étaient pourtant disponibles. J'avais peut-être un œil trop critique, ou bien je n'étais tout simplement pas prêt à m'ouvrir dans ce monde de la pleine conscience et de la connaissance de soi.

Durant ces deux années dans le monde de la construction, j'ai participé à la rénovation de plusieurs résidences à Halifax en Nouvelle-Écosse. Entre autres, celle du

Rinpotché Chöguyam Trungpa et de celui qui le succéda, le régent Osel Tendzin. Je n'ai malheureusement pas rencontré le Rinpotché Trungpa qui décéda en 1987 avant la fin des travaux de sa résidence. En 1988, je me rappelle avoir passé plus d'un mois au Vermont dans un centre de méditation afin de compléter des travaux d'agrandissement. J'ai adoré observer des gens qui pratiquaient la méditation dans un silence complet pouvant varier d'une semaine à trois mois. Ce fut à la fois intrigant et enrichissant. Vers la fin de mon contrat, on m'a invité à une soirée avec un groupe qui avait terminé deux semaines de mutisme total. Disons que durant la soirée de fête, j'ai surtout écouté ; ils avaient tous un grand besoin de parler.

Malgré un environnement propice à la découverte d'une vie plus spirituelle, je poursuivis mon parcours de vie sans grands changements et révélations. Je vivais à cent milles à l'heure, sans prendre le temps de faire le point. Impliqué dans divers programmes tels qu'Amnistie Internationale, LAIG (Latine American Information Group), coopérative alimentaire, et père de deux enfants, je ne prenais pas le temps nécessaire pour prendre un recul et des moments de réflexion.

Deux années se sont écoulées jusqu'au jour où je reçois un appel du bureau régional de l'Atlantique de Jeunesse Canada Monde, nous sommes en 1989. Ils sont à la recherche d'une personne intéressée à travailler au Pakistan, un pays qui avait comme réputation d'être difficile et précaire, notamment en ce qui concerne les rapports hommes/femmes. Jeunesse Canada Monde était bien claire sur sa position équitable entre les hommes et les femmes. Une approche bien différente de la culture pakistanaise. Le défi était de taille et je trouvais également que le projet était à la fois audacieux et cohérent avec les valeurs de JCM.

Ce n'est pas sans embûches que j'ai coordonné à deux reprises le programme d'échange avec le Pakistan durant les années 1989-1990 et 1990-1991. Des défis qui ont suscité à maintes reprises l'adaptation à un milieu très différent du mien. Malheureusement, la dernière mission en 1991 fut interrompue à cause de la guerre du Golfe. En 1992, malgré que l'échange avec le Pakistan aille bon train, JCM a dû prendre la

décision de ne pas poursuivre le programme, évaluant que la sécurité des participants était de plus en plus difficile à garantir.

En 1993 et 1994, j'ai donc décidé de poursuivre mes fonctions de coordonnateur au Costa Rica et en Équateur, deux pays avec des cultures complètement différentes de celle du Pakistan. Pour répondre à certaines prérogatives, j'ai dû suivre des cours d'espagnol. C'est fou comme la langue du pays nous apprend sur les us et coutumes de celui-ci. C'est à l'université de Dalhousie à Halifax que j'ai suivi mes cours qui m'ont permis de répondre plus adéquatement à mes fonctions. Mais je dois en grande partie mon apprentissage de l'espagnol à mon homologue costaricaine Patricia, qui par sa ténacité et sa patience a insisté pour que je devienne fonctionnel dans sa langue maternelle.

Après quatre années sur le terrain, je succède à un poste d'agent de programmes, toujours pour JCM. Une vie beaucoup plus stable et propice à une vie familiale. Mes fonctions étaient de préparer le personnel de terrain sur des sujets tels la communication interculturelle, la résolution de conflits, les us et coutumes, la santé et sécurité à l'étranger, etc. J'ai adoré côtoyer des gens engagés avec un dynamisme et une ouverture sur le monde qui étaient toujours inspirants.

Durant cette période de travail plus sédentaire, JCM souhaite rejoindre la jeunesse autochtone qui, à ce jour, n'avait pas manifesté d'intérêt au contenu du programme. Il fallait donc présenter un programme d'échange qui correspondrait mieux à leurs attentes. Je voyais là un défi très motivant et de taille. Après de nombreuses rencontres et discussions avec la communauté Mi'kmaq de la Nouvelle-Écosse, le programme se réalisera entre les jeunes Mi'kmaq et les jeunes Quechuas de l'Équateur.

2.7 MILLBROOK, JE ME SOUVIENS

Millbrook – Communauté amérindienne Mi'kmaq en Nouvelle-Écosse.

Juin 1994, je quitte Halifax en direction de Millbrook, une modeste communauté autochtone Mi'kmaq, à environ une heure de la capitale de la Nouvelle-Écosse. C'est une journée splendide, comme il y en a souvent dans cette partie du pays. Les matins sont tranquilles et propices à une vie saine et énergisante. Étant près de la mer, il y a souvent une brise au goût salé qui nous remplit les poumons d'un air d'un mélange de minéraux et d'algues. Comme diraient nos amis les Français, j'ai la pêche ! Je me sens en super forme, je suis pompé à bloc. La raison de cette bourrasque d'énergie est qu'après des mois de rencontres, de discussions, d'échanges avec des dirigeants de la communauté, c'est finalement le moment que j'attendais depuis longtemps, je vais enfin rencontrer les familles des jeunes participants qui feront le programme d'échange JCM entre des Autochtones de la Nouvelle-Écosse et des Quichuas de l'Équateur. Un projet qui a demandé plusieurs mois de préparation, des rencontres, des discussions. Si le démarrage du projet a pris un peu plus de temps qu'à l'habitude, cela était en grande partie à cause du besoin de créer un lien de confiance entre les parties. Disons que la communauté Mi'kmaq avait des raisons justifiées de vérifier et de bien saisir nos intentions.

À priori, il me semble donc qu'il était important d'expliquer les buts et objectifs de notre programme. Jeunesse Canada Monde (JCM) est un programme d'échange jeunesse qui a comme mission d'accroître la capacité des gens, et plus particulièrement des jeunes, d'intervenir de façon dynamique dans le développement de sociétés justes, harmonieuses et durables. JCM désirait créer un programme qui répondait davantage et plus spécifiquement aux besoins et coutumes et façons de penser des autochtones. JCM est déjà bien établie dans le pays et dans plusieurs pays dans le monde, mais avec toujours un défi de taille, celui de rejoindre les autochtones, de les intéresser à un programme qui avait donné des résultats percutants pour les jeunes âgés entre 17 et 21 ans provenant de plusieurs pays dans le monde.

Ce programme d'échange international se voulait un programme basé sur une réciprocité mutuelle. Le contenu et le déroulement du programme avaient été initiés par le Canada, mais se voulaient suffisamment flexibles pour permettre aux pays intéressés d'y

prendre part. Autant les pays de religion musulmane ou bouddhiste pouvaient y trouver des compromis et respect envers leurs coutumes et traditions.

Toutefois, il restait toujours une lacune. JCM n'arrivait pas à captiver l'attention des communautés autochtones. J'avais donc comme mandat de développer avec les Mi'kmaq un programme sur mesure basé sur le respect, leurs besoins et leurs intérêts. Tout était une question d'être attentif, de comprendre la façon de travailler avec eux, de trouver une approche réciproque, et de construire un lien de confiance et de collaboration. En d'autres mots, il nous fallait les comprendre.

Je savais que dans le passé très peu d'expériences positives avaient vu le jour entre les Autochtones et les Néo-écossais. C'était plutôt un monde sectionné et séparé. Les Mi'kmaq avaient très peu d'échanges avec les Blancs. Instinctivement, j'ai compris que j'étais sur un terrain fragile et que je devais être sensible à cette culture souvent mal comprise et sujette à de nombreux préjugés. Une chose qui était à mon avantage, c'est que j'y croyais. J'étais convaincu que le programme d'échange entre Autochtones du Canada et de l'Équateur serait avantageux et profitable pour tous. Moi-même, après avoir vécu cette expérience comme participant en Tunisie et au Cameroun, j'étais en mesure de promouvoir les bienfaits du programme. Parmi les apprentissages que j'ai découverts est qu'il y avait un autre monde autour de moi, que ma petite cellule ne représentait qu'une infime partie du monde, de l'univers. Un apprentissage qui dans la vie de tous les jours demanderait beaucoup plus de temps que dans un contexte confortable de son environnement quotidien.

Donc, en ce matin ensoleillé, j'arrive plus tôt que prévu pour me donner le temps de préparer la vidéo du programme, la salle, le café, etc. Je suis nerveux de rencontrer les familles, tout ce monde que je ne connais pas. De plus, je ne suis pas très familier avec les coutumes Mi'kmaq et la façon dont les choses peuvent se dérouler. Comment me comporter, quoi dire et ne pas dire. Est-ce que si je fais tel geste je risque de mettre en péril le projet? Je devais faire confiance à mon instinct et laisser les choses se dérouler sans vouloir tout contrôler.

Il est onze heures du matin, et j'attends les familles depuis neuf heures. Le temps passe, et toujours personne. Aucun signe de vie. Je vais au bureau de Shirley (la personne avec qui j'ai travaillé depuis le début du projet) pour savoir s'il y a un problème. Elle me dit que non, de ne pas m'inquiéter, qu'ils seront là.

Je commence à m'impatienter, une attitude que j'ai appris à contrôler rapidement. L'espace-temps a une tout autre définition pour eux. Difficile pour moi de comprendre, conditionné depuis mon enfance à suivre les secondes sur ma montre. Mes réflexions continuent à m'envahir : ils se sont trompés de jour, le message n'est pas passé, ou c'est peut-être un test pour voir comment je vais réagir, etc. Pourtant, je croyais avoir été suffisamment clair. J'avais mon agenda, un discours à prononcer, une vidéo, un diaporama. Il fallait respecter l'horaire que je m'étais fait. Mais comment est-ce possible d'être si en retard ? Aucun respect. Je rentre dans la grande salle de réunion, personne. Je sors à l'extérieur, aucune voiture dans le stationnement. À cette époque, les cellulaires n'étant pas dans notre univers, je devais me fier au bon vieux téléphone. Je vais voir Shirley pour savoir si elle avait reçu des appels, rien. J'aurais bien apprécié avoir eu un enseignement sur l'intelligence émotionnelle, mais à ce temps-là cette théorie n'était pas encore à la mode.

Je lui demande si nous ne devrions pas téléphoner aux invités. Elle me dit encore une fois qu'ils vont venir. Elle me dit cela pour me calmer. Ça marche à moitié. Je retourne dans le stationnement, il est environ treize heures, toujours personne.

Je marche en va-et-vient, moi qui avais prévu toute la journée, mot de bienvenue, présentation du programme, suivi du repas. Tout allait tomber à l'eau. Alors lâcher-prise est sans doute la route à prendre.

Je me rends compte que si je voulais être cohérent avec un programme d'échange qui était développé conjointement, je devais mettre en application la philosophie si soigneusement conçue. De toute évidence, cela était plus facile à dire qu'à faire.

Et puis, il y avait tout le non-verbal auquel je devais faire attention. L'anthropologue Edward T. Hall, lors de ses premiers contacts avec les Navajos, avait découvert que le regard direct dans les yeux était un signe de colère et non ce que l'on pense dans notre culture comme un signe de sincérité, le désir de créer un lien, une relation d'homme à homme. Je dois donc accepter que je peux faire des erreurs et que je dois également suivre mes intuitions, faire confiance à mon instinct. Finalement, ils ont commencé à arriver seulement tard dans l'après-midi. Ils ont apporté de la nourriture, des instruments de musique. Les familles complètes sont venues, enfants, aînés. Voilà une tournure que je n'avais pas envisagée. Beaucoup plus de gens que prévu.

Je constate que le mot de bienvenue que j'avais consciencieusement préparé n'était plus approprié. Le fameux lâcher-prise devenait important dans cette situation. La journée que j'avais imaginée dans ma tête de blanc ne coïncidait plus avec le contexte présent. L'on proposait une cérémonie de purification, très différente d'une présentation visuelle avec les buts et objectifs. C'était la première fois que je participais à une purification. Alors j'observe comment les autres le font avant que n'arrive mon tour. Ça sent tellement bon. Avec le sweet grass tressé, une plume d'aigle pour maintenir la tresse allumée. Plus tard, j'apprends qu'il ne faut pas souffler directement sur la tresse. Il faut par la suite prendre la fumée dans ses mains et la diriger vers toutes les parties du corps (smudging). Cela a un effet reposant et on a vraiment le sentiment de se purifier.

Puis c'est au tour des aînés à prendre la parole. Tout le monde écoute les mots justes, simples, mais tellement remplis de sagesse. Moitié anglais, moitié Mi'kmaq, j'arrive à comprendre le sens. Suivi d'une brève description du programme, nous sommes passés à table. Tout le monde semblait bien connaître le contenu et les objectifs du programme, alors pourquoi passer du temps sur ce sujet.

Durant la rencontre, on ne semble pas trop intéressé à entendre parler du programme, pourtant ils sont venus pour cela, enfin c'est ce que je pensais. Je me résigne donc à mettre de côté mon super diaporama que j'avais tellement pris de soin à monter. Plus tard, j'ai

compris qu'ils avaient déjà une bonne compréhension du programme, sinon ils ne se seraient pas déplacés.

Je peux mieux comprendre aujourd'hui que mon attitude, mon ouverture et mon intérêt à connaître une autre culture m'ont donné l'opportunité de découvrir la culture Mi'kmaq. Une intelligence interculturelle était nécessaire dans ce contexte pour permettre cet échange.

Attendre des heures, sachant que l'espace-temps n'a pas la même dimension dans leur culture. Que si nous parlons de se rencontrer aujourd'hui, cela ne veut pas nécessairement dire à une heure précise. Tout au long du programme, j'ai dû modifier mon attitude et mes attentes. Cela n'était pas toujours facile. Je ne crois pas qu'il faut s'assimiler à l'autre culture, car je ne serai jamais un Mi'kmaq, ou un Camerounais. Je crois plutôt être dans l'état d'ouverture et de découverte, sans vouloir imposer quoi que ce soit.

Pourtant, je me revois à attendre et à devenir impatient. Des pensées plutôt négatives émergeaient à l'occasion, remplies de stéréotypes. Des jugements basés et influencés par mon éducation. Mais comme le mentionne si adroitement Edgar Morin (1999, p. 167) dans *Sept Savoirs nécessaires à l'éducation du futur*, le manque de compréhension (sixième enseignement) a profondément maintenu le racisme, la xénophobie et le mépris. Heureusement que, malgré ce manque d'éducation, j'arrivais à être positif et à croire Shirley quand elle me disait qu'ils seraient présents.

Une journée immergée dans une autre culture où j'y ai passé un moment extraordinaire et inoubliable. J'ai appris tellement durant cette journée, et sans me rendre compte de tout l'impact que cela aura dans ma vie future. Toutefois, je réalise aujourd'hui qu'il ne fallait pas que je tombe dans les préjugés et stéréotypes. C'est facile, surtout lorsque nos émotions prennent le dessus. Je ne peux pas dire que j'avais pleine connaissance de mes sentiments et encore moins que j'étais en mesure de les identifier. Étais-je dans le mode de la colère, crainte, tristesse ? Sans doute un peu de tout. Mais si à

cette époque j'avais pris le temps de comprendre mes émotions, aurais-je réagi différemment devant cette situation ? Le fait qu'ils soient en retard me rendait à la fois frustré et déçu. Je me souviens d'avoir porté des jugements négatifs à leur égard. Pourtant, je me considère comme une personne ouverte. Est-ce que les influences, les préjugés et l'éducation que j'avais reçue avaient une influence sur moi ? Est-ce que cette éducation de la société des Blancs aura toujours une certaine influence sur moi ?

Je peux simplement dire aujourd'hui que je suis heureux d'avoir maintenu une ouverture d'esprit, d'être resté à les attendre et surtout d'avoir eu l'opportunité de découvrir une autre culture, cette culture envers laquelle nous avons encore en ce jour tant de préjugés.

2.8 APRÈS JEUNESSE CANADA MONDE

Malheureusement, les ressources financières pour la continuation de JCM se font de plus en plus limitées. À cette époque, dans les années 95, un grand nombre d'organismes non gouvernementaux (ONG) sont créés afin de répondre aux nombreux besoins des communautés. L'enveloppe budgétaire est de plus en plus divisée. C'était une époque où la création de nouveaux organismes non gouvernementaux était nombreuse avec des besoins grandissants pour des ressources financières et autres.

JCM fut grandement affecté par les restrictions financières et j'ai reçu comme mandat de trouver de nouvelles sources de revenus. J'ai donc dû prendre des cours en levée de fonds à l'université de Dalhousie afin de comprendre cette complexe dynamique. J'avoue que cette dimension de mon travail ne m'intéressait pas trop. Je suis plutôt du type terrain, préférant de loin être dans l'action et non d'avoir à tenter de convaincre des gens et des entreprises de financer un programme jeunesse d'échange international.

C'est à cette même époque que j'ai suivi des cours à l'université Saint-Mary's en développement international et des cours en langue chinoise. Les cours en développement

international se sont avérés très révélateurs. Une découverte entre autres était de constater à quel point le monde de la coopération est un univers empli de contradictions et de dualités. Il y a des organismes qui ont vraiment une intention de promouvoir un équilibre social et économique, alors que d'autres intervenants n'ont qu'une chose en tête, leurs intérêts personnels. L'ACDI (Agence canadienne de Développement International) a été fortement critiquée pour son soutien à des pays en développement, mais qui favorise indirectement des entreprises canadiennes. Son implication dans le développement de mines d'or au Mali en est un exemple frappant. Ce qu'en retire financièrement le Canada en comparaison avec ce dont le Mali bénéficie de ce type de rapport est déconcertant.

Les années d'implication communautaire, un travail parfois très exigeant, la vie de père souvent absent à cause de mon travail ont eu finalement raison de moi. De plus, une relation de plusieurs années avec une personne qui souffrait de troubles bipolaires a largement contribué à une grande fatigue mentale et physique. Vivre avec une personne qui est bipolaire demande énormément d'énergie. C'est d'accepter de mettre de côté ses propres émotions pour assumer celles de la personne qui est bipolaire. C'est seulement beaucoup plus tard que j'ai compris que mon désir de la guérir était voué à l'échec, puisque la guérison ne m'appartenait pas. Alors, ce qui devait arriver est arrivé. Une grande fatigue mentale et physique me force à prendre un temps d'arrêt. C'est avec amertume et regret que je dois tout arrêter et prendre soin de moi. Je n'avais plus le choix. Tout était devenu sombre et extrêmement lourd. Je n'avais plus la force d'être en relation avec le monde extérieur. Une grande solitude devenait nécessaire pour ma survie. J'étais conscient que cet état devait changer. Le problème est que je ne savais pas comment. Heureusement que j'avais un excellent médecin de famille qui m'a très bien encadré. Le suivi d'une psychiatre et la prise de médication, une psychologue empathique et patiente étaient devenus indispensables. Un programme de jour de six semaines à l'hôpital m'a permis, durant cette période difficile, d'envisager que je pouvais m'en sortir. Il y avait également mes deux fils qui, sans le savoir, ont joué un rôle d'une extrême importance. Ils me donnaient une raison de me battre afin de m'éloigner de cet état de noirceur et du caractère incessant de l'emprise de la pensée. Étonnamment, il y a deux livres qui ont

contribué à ma guérison. Même si lire était une tâche difficile, j'ai eu la force et la persévérance de lire *Darkness Visible* de William Styron et *Undercurrents* de Martha Manning. Ces deux livres arrivaient à décrire ce que je vivais intérieurement avec une grande précision. Surtout que, malgré beaucoup d'efforts, je n'arrivais jamais à exprimer ce que je vivais en moi. La lecture de ces deux ouvrages me rassura, surtout que les personnages de ceux-ci s'en sont sortis. Voilà une période de ma vie qui est encore sensible à me remémorer, mais qui me permet de mieux comprendre ceux qui vivent un tel épisode dans leur vie. Ma relation avec le monde extérieur avait changé. De façon positive, j'étais devenu plus attentif à l'autre.

En 1996, après un temps de repos habilement encadré, je postule pour le poste de directeur adjoint dans l'Atlantique pour Katimavik. Mes fonctions étaient principalement d'offrir des ateliers de formation pour le personnel de terrain. Je réalisais par contre qu'une chose avait changé en moi. Je n'étais plus la même personne qui roulait à cent milles à l'heure. Je découvrais les autres personnes de mon milieu différemment, avec un regard et une attention plus consciente. Je commençais à être plus attentif à moi-même, à mes limites et à mon environnement. Je constatais également que je portais plus attention à ce que l'autre ressentait, vivait. C'est durant cette même époque que j'ai décidé de mettre toutes mes années de formateur en valeur, en devenant membre des formateurs agréés du Québec.

En 1999, un poste de directeur adjoint pour Katimavik s'ouvre au Québec. Je quitte l'Atlantique pour me retrouver au Québec après dix-sept années d'absence. C'est alors que je vécus de nouveau un choc culturel, mais cette fois dans mon propre milieu, mon propre pays. Un choc qui n'était pas aussi apparent que ceux que j'ai observés chez certains coopérants, mais néanmoins j'étais en réaction à ma propre culture. Un trait en particulier m'avait frappé, celui que les Québécois étaient restés chialeurs, insatisfaits. Un regard plutôt dur, j'en conviens, mais c'était là le constat que j'en faisais.

Mon retour au Québec a été rempli de contrastes entre la mentalité de gens de l'Atlantique et celle du Québec, une dualité avec laquelle il était parfois difficile de jongler.

Mon travail consistait principalement au recrutement, à la sélection du personnel terrain du Québec. De plus, j'avais comme mandat de créer et de donner des sessions de formation à l'échelle nationale, de cibler et développer des projets communautaires, de créer et maintenir des liens avec les organismes communautaires. Le travail ne manquait pas. Je me sentais valorisé et à ma place dans ce travail et je travaillais avec une équipe dynamique et motivante.

Malgré que j'aimais énormément mes nombreuses fonctions et que je partageais ma passion avec les gens, je décide de repartir à l'étranger. Une occasion exceptionnelle se présente à moi. En 2001, Le Centre de formation à la coopération interculturelle (CFCI) est à la recherche d'un responsable des opérations au Mali. Un contrat de deux ans renouvelable. Avec la coopération de l'Entraide Universitaire Mondiale du Canada, je quitte le Québec avec plusieurs mandats. Parmi ceux-ci, celui d'encadrer des coopérants stagiaires qui désiraient vivre une expérience en coopération, de coordonner et de préparer les milieux de stage dans divers milieux au Mali et au Burkina Faso avec une étroite collaboration de mon assistant malien, Samuel.

J'étais tellement motivé et heureux de partir à l'aventure. J'ai rapidement découvert un peuple chaleureux, accueillant et généreux. Étonnant pour un pays où les ressources sont bien rares et assujetties à un climat aride et des conditions sanitaires souvent précaires. Le paludisme est encore à ce jour très présent et est responsable de la mort de milliers d'enfants et de vieillards.

Les stagiaires étaient de jeunes professionnels qui voulaient vivre une expérience de trois mois en coopération. Suivant une préparation adéquate, mais parfois insuffisante, ils arrivaient en terre étrangère avec des attentes souvent irréalistes. Penser que l'on peut apporter des changements notables en trois mois était tout à fait utopique. L'attitude de vouloir aider et de sauver le monde ne coïncide plus avec les attentes des pays du Sud. Ce que l'on recherche aujourd'hui est une collaboration et un échange de ressources et non plus le sauveur blanc. Souvent frustrés, les stagiaires terminaient leur stage respectif avec

un sentiment qu'ils n'avaient pas accompli de grandes choses et souvent avec une compréhension sommaire du pays hôte.

Lors d'un débriefing avec un groupe de stagiaires au Mali, durant les discussions, l'une des stagiaires, et ce après avoir vécu trois mois dans le pays, affirme qu'il n'y a pas d'intellectuels au Mali. Comment peut-elle faire une telle affirmation ? Voilà une situation parfaite pour en faire un apprentissage sur les préjugés et les idées que l'on peut se faire d'un peuple seulement après quelques mois dans un pays. Malheureusement, à ce moment, je suis tellement déçu de cette personne, en colère et choqué de ses propos, que je ne suis pas en mesure de répondre à cette situation. J'étais déstabilisé.

De retour au Québec après deux années d'absence, ma conjointe et moi décidons de nous installer dans le Bas-Saint-Laurent. Une décision qui s'est avérée judicieuse. Une région que je ne connaissais pas du tout. Encore une fois, je réalise que je suis en choc culturel. Je constate que je suis dans un milieu bien différent du passé. Les grands espaces, la vie rurale avec sa simplicité et ses contraintes. Je suis un gars de ville avec peu d'expérience de la vie de campagne. La chasse, la pêche, les motoneiges, les quatre roues sont toutes des activités qui m'étaient étrangères. Même les accents et expressions m'étaient parfois difficiles à comprendre.

C'est après quelques mois de mon retour du Mali que je trouve un emploi dans la région. La Coalition Urgence Rurale du Bas-Saint-Laurent est à la recherche d'un directeur. Je passe l'entrevue avec succès et entre dans mes fonctions comme directeur en 2003. J'avais beaucoup à apprendre de la réalité régionale, peut-être trop. Ce fut un emploi ardu. Mais voilà que ma désillusion et ma déconnexion venaient à nouveau me visiter. Encore distant avec mes émotions et leur interprétation, je remets en cause plusieurs raisons de l'état de fatigue que je ressens alors. Je fais cette constatation lors d'une rencontre avec divers organismes communautaires.

Je me rappelle d'un moment bien précis lors d'une réunion avec divers organismes sociaux. À titre de directeur pour la Coalition Urgence Rurale du Bas-Saint-Laurent, je

voulais connaître davantage les préoccupations et réalités du terrain. Nous étions environ une douzaine de représentants de divers organismes communautaires. C'est étrange, mais j'étais particulièrement nerveux cette journée-là. Pourtant je n'étais pas à ma première réunion de groupe. Tout le monde me semblait à leur place, excepté moi. En tout cas, c'est ce que je ressentais. C'est durant cette rencontre que, pour la première fois, je vivais le sentiment que je n'étais pas à ma place. J'écoutais les propos de chacun et j'avais seulement une pensée en tête ; tout ce que j'entendais, je l'avais déjà entendu mille fois depuis les derniers trente ans. Ma réflexion allait de plus en plus dans le négatif, en me demandant à quoi servait tout cela, puisque rien n'avancait. Qu'est-ce que je fais ici ? Je dois être honnête et sincère avec tous ces gens. Ils sont tous engagés dans leur mission, leur communauté, et moi, je ne ressens plus rien, ou plutôt je ressens un vide, une absence d'intérêt.

C'est à ce moment que j'ai décidé que je devais laisser ma place à quelqu'un d'autre. Une autre personne qui devait croire que nous pouvions apporter des changements dans notre monde, que nous pouvions encore faire une contribution. Ce n'est pas que j'avais perdu la foi dans mon travail, mais je ne me voyais plus être la personne qui pouvait offrir le leadership nécessaire. Quelques semaines plus tard, lors d'une autre réunion, j'ai vécu la même situation, avec la même vélocité. Cela me confirmait que je devais agir. Mais quoi faire ? Un changement de carrière, prendre une pause, mais pour combien de temps ? C'est à ce moment que j'ai senti de nouveau la déconnexion, mais sans trop y rattacher des émotions. J'étais comme dans un abîme, un gouffre sans fond et sans paroi.

Aussi étrange que cela puisse paraître, je n'étais pourtant pas en état dépressif. Non, c'était plutôt comme si quelqu'un avait tiré sur le fil qui me liait au monde professionnel.

Je devais prendre une décision. Je n'étais plus à ma place, je ne dormais plus très bien et la motivation était sur une pente descendante. Après des jours de réflexion, je décide de faire un bond, de faire un changement radical. En 2004, j'applique comme responsable du département des achats dans une fonderie. J'avais besoin d'un changement professionnel radical depuis mon dernier emploi. Je sentais que je devais tenter quelque

chose de complètement nouveau qui n'avait rien à faire avec le passé. Le changement fut énorme et percutant. Les tâches et responsabilités étaient nombreuses et exigeantes. J'avais beaucoup à apprendre et en très peu de temps. Je ne connaissais rien du monde de l'industrie et encore moins de celui d'une fonderie. Le défi était de taille et cela me motivait quotidiennement. J'avoue qu'au début j'ai passé les diverses étapes d'un choc culturel. Le langage, la dynamique entre les employés et les cadres, les relations avec les fournisseurs provenant des quatre coins du monde. Toutes ces facettes constituaient une découverte époustouflante. Je n'avais peut-être pas de connaissances spécifiques du milieu de la fonderie, mais mes habiletés génériques telles que la communication, le sens de l'organisation, la résolution de problèmes, mon intelligence interpersonnelle furent les raisons de ma sélection. Ces connaissances génériques m'ont permis de réussir dans mes nouvelles fonctions. Ce fut une période de ma vie assez étrange et paradoxale.

C'était un milieu loin de la coopération et du développement communautaire. Un environnement axé sur la production et les profits. Un monde où tous les coups sont permis. Au début, je vivais cette dualité avec indifférence et détachement. Mais plus le temps passait, plus je côtoyais un monde qui n'avait rien en commun avec mes convictions profondes. J'étais dans un engrenage conflictuel avec ma conscience et mon côté obscur.

La vie a pris la décision pour moi. Pour des raisons de restructuration, mon poste fut aboli au bout de dix années. Je trouve encore surprenant à ce jour d'être resté si longtemps. Aujourd'hui, devant cette retraite anticipée, je réalise à quel point il est possible d'être pris dans une spirale et ne pas toujours être pleinement conscient de sa vie et de son sens.

C'est durant mes années à la fonderie que je décide de retourner aux études afin de suivre la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Le retour aux études était à la fois stimulant et demandant. Travailler à temps plein tout en répondant aux exigences des cours et des professeurs était parfois contraignant. Durant les cours et mon travail, je sentais que je jonglais entre deux mondes complètement différents. Une dualité étonnamment frappante. Je voulais un changement de carrière et c'est ce que j'ai fait. Ce changement radical a provoqué de nombreuses réflexions qui m'ont permis de mettre en perspective

mes valeurs profondes, mais que malgré un milieu complètement différent, je devais tout de même comprendre et apprendre à mieux gérer mes émotions.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE

Il me fallait donc découvrir et mettre de l'ordre dans mes nombreuses réflexions. Malgré de nombreux efforts de remises en question, la logique de mes gestes et décisions restait nébuleuse. Ce n'est que durant mes cours en étude des pratiques psychosociales, et particulièrement ceux en méthodologie, que j'ai découvert des outils de recherche qui m'ont permis de mettre de l'ordre dans mes réflexions. Les auteurs Paillé, Deslauriers et Barbier ont chacun une approche appropriée et cohérente pour ma démarche méthodologique. Les entretiens d'explicitation développés par Pierre Vermersch seront aussi un pilier principal de ma recherche.

3.1 ANALYSE PAR THÉORISATION ANCRÉE

L'auteur Pierre Paillé propose une approche s'avérant bien pertinente à ma démarche. Comme il le mentionne dans le document intitulé « L'analyse par théorisation ancrée » (Paillé, 1994, p. 4), cette méthode propose non pas de construire sur des hypothèses, mais sur des données du terrain d'expériences vécues. Cette méthode facilite la comparaison constante entre la réalité et l'analyse de l'expérience. Il suggère de porter une attention particulière à laisser surgir l'inconnu, en faisant confiance à l'émergence. J'ai dû lâcher prise des réponses que je souhaitais trouver, pour plutôt faire confiance aux moments qui se sont dévoilés devant moi lors des entretiens d'explicitation.

La méthode de théorisation ancrée de P. Paillé est habilement adaptée dans les entretiens d'explicitation, méthode subséquentement développée par Pierre Vermersch. Étant donné que j'étais à la recherche du rôle de notre intelligence émotionnelle dans de multiples contextes, le processus de revivre des expériences en lien avec la gestion des émotions fut très révélateur. Revivre des expériences du passé en se laissant guider par les directions d'attention, les actes cognitifs et les états internes (Vermersch, 2004a) fut un

processus révélateur et empirique. Cette approche nous amène dans le passé à travers une expérience précise de réussite. Comme j'ai la fâcheuse habitude de revivre des expériences de travail dans le négatif, cette technique m'a plutôt dirigé vers une expérience positive. Par cette approche, nous pouvons revivre un moment avec des détails d'une grande clarté, même si l'évènement s'est produit il y a plusieurs années. On peut relater avec beaucoup d'exactitude l'environnement dans lequel l'évènement s'est produit, les odeurs, les bruits, le climat, le moment de la journée. Mais ce qui est encore plus étonnant, c'est que nous pouvons nous souvenir des gestes, des mots et de la dynamique dans ses moindres détails. Nul ne peut contester le contenu du récit, il nous appartient et est d'une authenticité percutante et unique à soi. Cette méthode d'entretien nous révèle notre façon de faire propre à soi.

Pascal Galvani souligne l'importance des moments intenses (kairos) et du geste propre (mètis) (Galvani, 2004, p. 111). J'ai dû tout au long de cette recherche être attentif à un ensemble de phénomènes, tels que les répétitions, les contradictions et les contradictions récurrentes.

Le retour en arrière n'a pas été une chose facile et évidente pour moi. Je préférerais laisser le passé où il est. J'ai dû faire confiance à mes apprentissages et en prendre pleinement conscience.

Jean-Pierre Deslauriers, quant à lui, confirme qu'il est avantageux, lors d'une démarche d'analyse de données, de faire confiance à son intuition, à l'illumination et à la synchronicité qui nous interpellent particulièrement (Galvani, 2011, p. 36). J'ai voulu donner libre cours à mon intuition, lui faire plus confiance, l'écouter. « L'illumination soudaine ne respecte pas toujours le processus scientifique, mais elle a souvent fait avancer la connaissance plus rapidement que l'observation laborieuse ». (Galvani, 2011, p. 36)

Dans ma méthodologie de recherche, en suivant une approche par induction, j'ai dû apprivoiser mon intuition et porter attention à des moments d'illumination. Les retours par l'écriture de « je me souviens » m'ont ramené dans l'action du passé, des entretiens

d'explicitation m'ont permis de porter une attention particulière à des moments précis de réussite et m'ont donné l'opportunité de retourner dans le passé afin de faire les découvertes pertinentes pour ce mémoire. Dans mon projet de recherche, j'ai porté une attention particulière à nos habiletés cachées et singulières. C'est lors des entretiens d'explicitation que j'ai tenté de démontrer comment ces compétences cachées sont importantes. Tenter de découvrir comment ces habiletés que nous utilisons régulièrement dans le quotidien le sont sans en être pleinement conscient.

L'approche que j'ai utilisée proposait de démontrer ma pertinence et ma problématique repose sur une approche phénoménologique et heuristique (visée empiriste), qui était de comprendre par la conscience, de l'expliquer et de la décrire.

Pour ma collecte de données, j'ai utilisé la technique de l'entretien d'explicitation, inspirée du document « L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles » de Pascal Galvani (2004). Je crois que cette technique a facilité la découverte des compétences en intelligence émotionnelle qui sont utilisées dans des situations nouvelles et qui demandent des compétences particulières, mais souvent difficilement identifiables.

3.2 AUTOFORMATION

C'est en utilisant la technique d'entretiens d'explicitation que je pourrais découvrir des moments d'apprentissages et d'autoformation. En soi, l'autoformation est une prise de conscience réflexive qui permet à une personne de jeter un regard structuré sur son vécu qui renferme des moments d'apprentissage souvent inconnus de la personne.

On peut définir l'autoformation comme un processus d'apprentissage régi par soi-même en tenant compte de son rythme d'apprentissage. Il arrive même dans certaines situations que les ressources pédagogiques soient adaptées pour la personne. Un

environnement peut être créé afin de permettre une démarche réflexive, qui nous amènera à porter un regard sur soi-même après un moment intense vécu durant sa vie.

Pascal Galvani décrit les moments d'autoformation comme des crises cycliques à l'échelle de la vie, des micro-instants de surconscience, des moments forts au cœur du quotidien le plus répétitif. C'est un ensemble de perceptions, de représentations, de projets actuels, s'inscrivant dans une appropriation des passés individuels et projections que chacun construit du futur (Galvani, 2006, p. 67).

Les moments d'autoformation sont de différentes natures. Certains sont de nature épistémique, d'autres expérientielle, se dévoilant dans des actions et s'incorporant comme une intelligence pratique (métis) qui se révèle dans des moments opportuns (kairos), et de nature à nous plonger au cœur des questions existentielles majeures dans des situations limites, où le sens ne peut guère qu'être effleuré sous forme symbolique. (Galvani, 2006, p. 68)

L'autoformation implique donc le lien entre soi, les autres et le monde par une double prise de conscience, par la communication entre ces trois éléments. L'une des caractéristiques majeures de cette approche est l'élaboration des démarches qui s'articulent dans un même mouvement : la perspective de conscientisation formatrice, la perspective d'exploration de la recherche et la perspective d'action de l'expérience.

L'autoformation rassemble trois dimensions : une dimension des connaissances, une dimension pratique de conscientisation des gestes, une dimension symbolique des résonances entre notre environnement et les formes symboliques personnelles. C'est cette double prise de conscience qui représente un élément essentiel du processus de l'autoformation.

Les étapes nécessaires à cette prise de conscience se font en :

- faisant un retour réflexif sur une histoire vécue, un récit de pratique, un journal, une analyse d'expériences de sa vie professionnelle, personnelle, sociale ou son expérience de formation;
- revoyant une expérience personnelle par une analyse critique, une histoire de vie, un blasonnement ou une symbolisation;
- revivant un évènement personnel ou collectif par une exploration entrecroisée faite en groupe;
- médiatisant le croisement et l'échange des savoirs dans le but de pluraliser les points de vue et d'augmenter la prise de conscience.

Pour apporter une convergence dans la démarche de formation-recherche-action, deux éléments doivent être présents : le retour réflexif personnel et la mise en dialogue collectif.

L'autoformation est à la fois complexe et transdisciplinaire, car elle se manifeste par l'interaction du soi et de l'autre, le monde symbolique, théorique et pratique. C'est cette prise de conscience de nos savoirs qui influence grandement notre évolution. Cette évolution se manifeste sur trois niveaux : empirique, symbolique et épistémique. Ces changements seront influencés par le niveau de réalité choisi.

La complexité de l'autoformation s'explique entre autres par les méthodes utilisées, les contextes et les trois dimensions de l'autoformation. Ces trois dimensions sont définies par la dimension épistémique (prise de conscience critique), la dimension pragmatique (prise de conscience sensori-motrice) et la dimension existentielle (prise de conscience des résonances symboliques). Ces trois dimensions sont toujours présentes dans l'exploration des pratiques, mais apparaissent inégalement.

Comme résultat, l'apprentissage apparaît de deux façons, extérieurement et intérieurement. Extérieurement par un dialogue qui est influencé par notre environnement sociohistorique, les traditions, le langage, des représentations. L'autre surgit par un

dialogue intérieur qui produit un déconditionnement de lui-même et ouvre à la nouveauté. Ce cheminement n'est pas facile et demande chez la personne de s'abandonner dans un monde inconnu. C'est par l'utilisation d'une approche phénoménologique herméneutique que le dialogue peut se produire entre le monde extérieur et intérieur.

La compréhension de l'autoformation par la prise de conscience est facilitée par une approche phénoménologique (interaction entre soi et notre environnement). La prise de conscience sera grandement influencée s'il y a un lâcher-prise des liens que nous cultivons avec notre vision et notre perception des choses. Il y aura comme résultats une nouvelle prise de conscience, de compréhension, de transformation et d'un dialogue entre la personne et son environnement, ce qui permettra une meilleure connaissance de soi.

Maturana et Varela évoquent que le monde que chacun peut voir n'est pas le monde, mais un monde que nous faisons émerger avec les autres. (Internet) Par la méthode d'entretien d'explicitation, j'ai voulu ouvrir à une perception renouvelée de l'expérience. Cette nouvelle prise de conscience permet une nouvelle perception, une intuition de sens et une nouvelle découverte de soi et du monde.

C'est par une ouverture d'esprit et une attitude de vouloir voir et comprendre nos connaissances que peuvent surgir de nouveaux savoirs. L'entretien d'explicitation qui stimule l'émergence de moments d'autoformation est sans doute un exemple qui nous permet de découvrir des savoirs que nous n'avions même pas imaginés en nous.

3.3 TECHNIQUE DE RECENSION

Un autre outil que j'ai utilisé dans cette recherche a été la technique de recension de Jocelyn Létourneau, professeur à l'Université Laval. Cette technique propose entre autres de sélectionner des informations générales, de produire des comptes rendus de lectures, d'analyser des documents, de formuler des tableaux statistiques ou d'utiliser la méthode enquêtes. J'ai donc procédé à la sélection de documents reliés à l'intelligence émotionnelle

sans discrimination. Puis une lecture rapide a suivi afin de vérifier la concordance avec ma question de recherche. Je réalisais que mon sujet pouvait aller dans plusieurs directions et que beaucoup de ressources s'avéraient reliées à mon projet. Je trouvais donc pertinent d'utiliser cette technique afin de centraliser et canaliser ma recherche. Létourneau suggère également de bien formuler un sujet de recherche, de préciser les composantes d'une stratégie de recherche, d'un plan de travail et de porter une attention à l'art de divulguer ses pensées. Il s'agit d'un outil indispensable afin de réaliser un récit de manière plus organisée. Le but était d'arriver à décortiquer de manière organisée et empirique les étapes à suivre afin de produire mon travail de recherche. À titre d'exemple, c'est celui du sujet de la position du problème qui représente un aspect prédominant du projet de recherche. J. Létourneau mentionne que le problème sera en constante évolution et qu'il peut même changer. Il suggère entre autres de maintenir un dialogue constant avec sa question d'origine.

Cet outil m'a permis d'arriver à une meilleure compréhension, d'apprendre à développer une appréciation critique, de peaufiner mon argumentation et d'apporter un raisonnement logique avec cohérence et originalité. Il est approprié de poser certains jugements critiques de façon ponctuelle lors de ce processus si l'on observe dans les textes des contradictions ou même des lacunes.

Il a été important durant mon processus de recension de procéder à une recherche sur les auteurs, de bien saisir les thèmes, les intentions, la méthodologie afin de mieux situer les ouvrages dans leurs contextes social et politique.

Le deuxième niveau cherchait à dévoiler la démarche, le choix, les intentions et la logique du raisonnement. Cette étape visait particulièrement à faire une analyse de l'ouvrage. Cette analyse a dû se faire en trois parties : la thèse, la démonstration et, finalement, l'argumentation. Le troisième niveau m'a suggéré d'examiner l'ouvrage de manière critique : la portée des idées, valeur, intérêt, faiblesse, originalité.

En conclusion, il y a trois principes importants que j'ai retenus pour le développement de ce projet de recherche : réfléchir, utiliser un dictionnaire analogique et soigner mon style de synthèse par des paragraphes de cadrage.

C'est un exercice qui, par ses exigences, m'a demandé d'organiser mes connaissances, de respecter l'enchaînement, de stimuler mon imagination et de ne pas avoir peur d'avancer de nouvelles idées.

J'ai dû accepter que ce soit un travail qui n'est pas toujours linéaire, qui peut avancer, faire un bond, puis reculer.

Ces étapes suivent un ordre logique ; le sujet de départ (formulation de la question), la mise en forme d'une portion du problème, l'étude critique de la documentation, le plan d'exposition ainsi que la communication finale des résultats.

Il a été important de circonscrire, de cerner, de tracer mon sujet de recherche. Le but visé était de présenter les éléments indispensables pour mieux cerner mon sujet. Les étapes devaient être ordonnées et pertinentes. Ces étapes se résumaient de la façon suivante : recueillir la documentation, organiser l'information et, finalement, écrire.

Il y a eu deux autres étapes préliminaires avant de procéder qui étaient de délimiter un sujet précis et opérationnel et de déterminer une stratégie de recherche (position du problème).

« Circonscrire » renferme deux éléments indispensables : le questionnement et le raisonnement. C'est de stimuler sa curiosité par un questionnement, une documentation provisoire et un raisonnement ordonné et informé.

Durant l'étape du questionnement, j'ai dû me laisser guider par mes intuitions, mes conceptions et mes idées. Je dois maintenir à la fois un raisonnement logique, déductif, subjectif, inachevé et ouvert.

Cette procédure a facilité la position du problème et m'a aidé à déterminer une question principale et à bâtir un terrain d'enquête.

J'ai dû me laisser guider à formuler les orientations de recherche par le niveau d'information, mes préoccupations personnelles et le recoupement d'indices.

Le raisonnement a été une étape où j'ai apporté des précisions, avec des explicitations et des justifications. Ces précisions se sont développées en répondant aux questions suivantes : quel est le thème de départ, quel est l'apport, comment est-il possible de faire avancer les connaissances et les raisons qui justifient l'intérêt et l'importance de ma contribution.

L'objectif à atteindre par le questionnement était de démontrer l'originalité et la spécificité de mon thème de recherche. Cette phase m'a permis de justifier la pertinence du questionnement, les raisons de mon thème et de justifier l'intérêt de mon sujet.

Communiquer ma pensée par écrit était une phase délicate de la transmission finale de mes découvertes et connaissances rassemblées durant tout le processus de recherche. La clarté de l'argumentation développée, la logique du raisonnement, la beauté de l'expression écrite et la capacité de maintenir l'intérêt du lecteur ont été des composantes présentes tout au long de ce projet. J'ai donc cru approprié d'utiliser des récits de vécu personnel, des « je me souviens » comme moyen de mettre en évidence mes découvertes et faire des liens entre mes expériences et des théories comme éléments de soutien dans ce document. En ce qui concerne les entretiens d'explicitation, j'étais convaincu que par cette technique j'arriverais à démontrer que dans certaines situations nous utilisons parfois des habiletés uniques et singulières, mais qui sont souvent difficiles à identifier et à faire émerger. J'ai donc fait plusieurs entretiens, puis j'en ai retenu deux en particulier puisqu'ils démontraient plus précisément la gestion des émotions en situation stressante dans un environnement interculturel.

La partie la plus ardue fut celle de l'écriture. Cette dernière demande une grande discipline en plus de la persévérance. Mon manque d'expérience avec l'écriture m'a

demandé en premier lieu de trouver entre autres à quel moment de la journée je serais le plus productif. Puis ce fut de trouver la méthode pour pondre mes idées sur papier, de les mettre en ordre, d'en faire la sélection et de maintenir la pertinence du sujet, le fil rouge. J'ai réalisé que j'aime beaucoup penser à ce que je vais écrire, mais quand arrive l'action d'écrire, cela devenait plus ennuyant. Maintenir une cohérence et une logique entre mes idées et mes souvenirs, de longues heures de rédaction devant le petit écran, était parfois frustrant et laborieux.

J'ai également réalisé que mon sujet était vaste et pouvait prendre plusieurs directions. Il me fallait donc identifier des notions qui m'ont souvent guidé dans mes choix et gestes. Sans en être toujours pleinement conscient, ces notions étaient également en lien avec mes convictions profondes. Mes réflexions m'ont amené à porter une attention particulière à certaines aptitudes et s'avéraient nécessaires à l'exécution de mes tâches de manière congruente.

CHAPITRE 4

NOTIONS CLÉS

4.1 L'AUTHENTICITÉ

Dans ce chapitre, je regroupe certaines idées, lectures, expériences de vie et thèmes que je pense importants dans le travail de la coopération. Je me suis souvent demandé tout au long de ma carrière ce qui favorisait la création des liens de confiance ainsi que le maintien d'un sentiment de complicité et de réciprocité. J'ai identifié certaines notions qui me semblaient les plus pertinentes comme : l'authenticité, l'intelligence émotionnelle, l'intelligence interculturelle. Ce ne sont que quelques notions qui ont largement nourri ma façon de faire. Ce n'est que durant mes cours en étude des pratiques psychosociales que j'ai cru utile de mieux comprendre les aptitudes nécessaires au travail en coopération. Au début, le champ de recherche était très large, mais après quelques mois, j'ai décidé de cibler des thèmes qui me paraissaient davantage en lien avec mon expérience personnelle. Je cherchais des auteurs qui avaient des liens avec l'humain, les cultures et l'interculturel. Une source importante de référence se puisait au moment des cours du programme à l'UQAR. À l'intérieur de ceux-ci, nous avions l'opportunité d'échanger sur notre sujet de recherche. Un temps très utile où les professeurs et les membres de la cohorte pouvaient émettre des commentaires sur le contenu de notre sujet et faire des suggestions d'auteurs et des titres de livres en lien avec notre question de recherche.

Dans ma pratique en coopération internationale, j'étais parfois confronté à des situations qui sollicitaient des émotions négatives, à des réactions non pas violentes, mais plutôt de déception, de grand désappointement. Des situations où les gens faisaient des commentaires négatifs ou portaient des jugements de colonialisme envers l'autre, souvent remplis de préjugés et guidés par l'ignorance. Je me souviens entre autres que l'un des objectifs de l'ambassade du Canada était l'éradication de la corruption au Mali. Un regard sur notre propre pays nous fait rapidement réaliser que ce phénomène est malheureusement

très répandu et présent chez nous. Alors qui sommes-nous pour en faire la leçon et porter des jugements.

Souvent, n'étant pas conscient de l'influence ou du pouvoir de mes compétences émotionnelles, je perdais des occasions de faire connaître mon point de vue, d'amener l'autre personne à envisager mon point de vue. Je me laissais contrôler par mes émotions. Je remettais le pouvoir aux autres, un pouvoir qui ne leur appartenait pas vraiment, celui de me déstabiliser. Combien de fois durant des réunions de travail ou lors de rencontres sociales j'entendais des commentaires remplis de préjugés et de stéréotypes. Durant ces occasions, j'aurais pu faire comprendre une autre réalité, dire que les choses étaient bien différentes de ce que les gens ont vu dans des films, mais souvent la colère m'envahissait à un point tel que cela m'empêchait de parler. Bouche bée, je quittais les rencontres avec un très haut niveau de frustration. Dans ces moments de vulnérabilité, il m'aurait été fort utile d'avoir été en mesure d'appivoiser mes émotions par l'intelligence émotionnelle. Cela m'aurait peut-être donné le courage de partager mes idées et pensées. Cette intelligence émotionnelle identifiée par Peter Salovey est formée comme suit : la connaissance de soi (authenticité) et de ses émotions, la maîtrise de soi et de ses émotions, l'auto motivation, la perception des émotions d'autrui, l'empathie et la maîtrise des relations humaines (Goleman, 1997, p. 62).

L'authenticité est pour moi ce qui projette la vraie image de qui nous sommes, sans artifices. C'est d'exprimer avec sincérité et singularité qui nous sommes profondément. C'est également l'exposition de qui nous sommes sans être influencé par ce que pense l'autre. Avoir le courage de dire ce que je pense vraiment exige d'accepter le fait que mes relations avec l'autre pourraient changer à tout jamais. Je vis dans un milieu où les idées et convictions sont parfois très différentes des miennes. Si je prenais la décision d'exprimer toutes mes idées et croyances, je crois que je vivrais de grands moments de solitude. Alors je fais le choix de ne dire que les choses qui ne perturberont pas mes liens avec l'autre. Toutefois, je sens que je ne suis pas tout à fait authentique envers mon entourage. Est-il

vraiment important de dévoiler toutes ses convictions ? Ce serait dans quel but ? Vouloir changer l'opinion de l'autre ? Démontrer qu'il a tort et que j'ai raison ?

Étrangement, la question de l'authenticité reste pour moi extrêmement difficile à répondre. Si l'authenticité exige d'être en relation avec mon intérieur tout en étant en relation avec le monde extérieur, duquel je me sens déconnecté, je me vois devant un défi de taille. Pourtant, je perçois assez bien l'autre pour être en mesure de discerner si je suis devant une personne authentique, ou devant une personne empruntée.

L'authenticité peut se définir par des mots tels qu'exactitude, justesse, pureté, régularité, sincérité, véracité, vérité. Selon Carl R. Rogers, traduit de la revue *American Psychological Association* en 2008, une personne authentique est une personne qui développe et qui accède à son plein potentiel. (Internet) L'authenticité est aussi lorsque nos réalisations du passé ont été faites dans un état de pleine conscience et de logique avec soi-même. Par exemple, une action simple et singulière peut être un signe d'authenticité.

L'authenticité, c'est aussi la consonance intérieure. On dit parfois : j'ai senti qu'en posant tel ou tel geste, j'aurais forcé ma nature, rompu ma consonance avec moi-même. La racine de l'authenticité est dans ce sentiment par lequel, le plus souvent sans le savoir, nous empêchons le geste faux de prendre forme. (Internet)

Une mise en garde doit être faite pour atteindre notre authenticité qui est de ne pas être influencé par l'opinion de l'autre. Les gestes simples seraient un chemin à suivre pour apprivoiser son authenticité et le chemin à suivre pour atteindre la liberté est de choisir ce qui nous est vraiment important. Nous avons la fâcheuse habitude d'évaluer l'authenticité par des préjugés et un manque d'objectivité. Nous avons une tendance à vouloir être tous identiques, avec des pensées communes. Les différences sont pour certains menaçantes et font souvent peur. Il est donc difficile de maintenir son authenticité dans un milieu où la singularité n'est pas toujours la bienvenue. Notre manière de réagir, nos émotions sont souvent mal interprétées en raison de notre vision limitée de la nature individuelle.

Cette authenticité a besoin d'être exprimée de différentes manières. Pour certaines personnes l'expression de leur authenticité est rarement démontrée ou développée. Pour moi, c'est pour me protéger du monde extérieur, et par l'éducation que j'ai reçue disant qu'un homme ne pleure pas.

La colère, la tristesse, l'anxiété sont des émotions primaires et universelles. Ce qui n'est peut-être pas universel est notre façon de les démontrer ou de les dissimuler. Nos expressions peuvent exprimer de nombreux sentiments, mais nous avons appris à bien les cacher dans des situations embarrassantes comme devant un groupe, un patron, un inconnu ou en contexte social ou culturel.

Aujourd'hui, je sens un fleuve d'émotions qui tente de sortir, mais qui ne sait pas trop ce qui pourrait en résulter si je permettais à l'écluse de s'ouvrir. J'ai donc besoin de porter une attention à ces émotions et à leur influence dans ma vie. Je réalise en écrivant ce mémoire qu'il est impératif que je développe le savoir-faire de la prise de conscience, d'être plus à l'écoute de ce qui se passe en moi et autour de moi. Je constate que cette pratique de la prise de conscience demande également une autre étape, qui est celle de savoir quoi et comment faire avec cette prise de conscience. La deuxième étape qui serait la connaissance de soi, sachant que cette compétence est indispensable pour le développement de mon intelligence inter et intra personnelle et de l'intelligence émotionnelle.

4.2 L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle, c'est avant tout avoir de l'empathie, de l'aptitude à se motiver, à persévérer dans l'adversité, à maîtriser ses pulsions, à attendre avec patience la satisfaction de ses désirs, à conserver son humeur égale, à ne pas se laisser dominer par la tristesse. C'est être en mesure de contrôler ses pensées obsessives et finalement d'avoir la capacité d'espérer.

Goleman mentionne que son prédécesseur dans ce domaine, le psychologue social Peter Solvey, avait identifié les composantes de l'intelligence émotionnelle de la façon suivante : la connaissance des émotions (la conscience de soi), la maîtrise de ses émotions, l'auto motivation, la perception des émotions d'autrui, gérer les émotions des autres et la recomposition de la personne (Goleman, 1997, p. 62).

La connaissance de ses émotions : Elle constitue la base pour comprendre nos réactions et est aussi la base de l'intuition. Connaître ses propres états intérieurs, ses préférences, ses ressources, ses forces et ses limites.

La maîtrise de ses émotions : Pour utiliser ses émotions, il ne faut pas seulement les reconnaître, il faut les contrôler. Maîtriser ses émotions ouvre la porte à plusieurs possibilités. Ceci peut servir à garder le contrôle de soi quand on pourrait le perdre et aussi à se motiver.

L'auto motivation : Maîtriser ses émotions permet de se motiver. Ceci permet de produire et d'être efficace socialement.

Percevoir les émotions des autres : Comprendre ses propres émotions permet de comprendre celles des autres. L'empathie est la conscience des sentiments, des besoins et des soucis des autres et c'est la clef du succès social.

Gérer les émotions des autres : Comprendre les émotions des autres permet de se faire aimer, et d'harmoniser les rapports entre des personnes de différents milieux et cultures.

La recomposition de la personne : Ce que la notion apporte de plus intéressant est une vision intégrée de la personne. Le cœur et le cerveau sont réunis.

D'autre part, le psychologue John Mayer, l'un des précurseurs avec Salovey de la théorie de l'intelligence émotionnelle, a organisé les gens en trois catégories selon nos rapports avec les émotions : la première regroupe ceux qui ont conscience d'eux-mêmes en étant indépendants, en bonne santé psychologique et ayant une conception positive de la

vie, un caractère attentif. Dans la deuxième catégorie, on retrouve ceux qui se laissent submerger par leurs émotions, qui sont de caractères plus versatiles, qui ignorent leurs sentiments et qui ne font pas grand-chose pour sortir de leur mauvaise humeur, qui contrôlent souvent mal leur vie affective. Finalement, il y a ceux qui acceptent leurs dispositions d'esprit et qui ne font rien pour changer la situation, bonne ou mauvaise (Goleman, 1997, p. 68).

La conscience de ses émotions constitue le fondement de la seconde forme fondamentale de l'IE, qui est la capacité de se débarrasser de sa mauvaise humeur.

Les émotions non maîtrisées entravent l'intellect, contrairement à une prise de conscience et une maîtrise de soi ouvrant la voie à toutes les formes d'intelligence. Il est intéressant de constater que les émotions sont contagieuses. Si je suis de bonne humeur, il y a des chances que mon entourage immédiat le soit également. Si au contraire je suis marabout, il est fort possible que les gens qui m'entourent soient grandement influencés par ma mauvaise humeur. Nous avons donc une responsabilité de prendre conscience de notre état émotif avant d'être en lien avec notre entourage. Il est également démontré que nos émotions peuvent affecter notre système immunitaire, donc qu'elles exerceraient une influence directe sur notre santé physique (Goleman, 1995, p. 214).

Selon Daniel Goleman, la fluidité est le summum de l'intelligence émotionnelle ; les émotions sont mises au service de la performance ou de l'apprentissage. L'état de fluidité est une chose libre, dépourvue d'égo, le sommet de la performance avec une grande concentration pour exécuter une tâche dont nous avons les compétences.

Qu'il s'agisse de dominer ses pulsions ou de retarder la satisfaction de ses désirs, de contrôler son humeur afin de faciliter la pensée au lieu de l'entraver, de se motiver à persévérer sans se laisser décourager par les échecs, de réussir à atteindre l'état de fluidité et d'être plus efficace, tout cela souligne le pouvoir des émotions de nous guider dans ce que nous entreprenons. (Goleman, 1997, p. 127)

Les études de Daniel Goleman démontrent clairement que notre prise de conscience en relation avec notre intelligence émotionnelle favorise considérablement notre rapport avec

soi et avec notre entourage. « L'empathie repose sur la conscience de soi ; plus nous sommes sensibles à nos propres émotions, mieux nous réussissons à déchiffrer celles des autres » (Goleman, 1997, p. 128).

La fluidité peut être atteinte par la concentration intense sur une tâche à accomplir, une grande concentration est l'essence de la fluidité. La fluidité nous permet d'avoir une force propre qui aide la personne à contrôler les nombreuses émotions et de mieux atteindre son objectif. Une autre façon d'obtenir la fluidité est de faire un travail pour lequel nous avons les compétences, mais qui exige un certain effort. Entre l'ennui et l'anxiété se trouve la fluidité. Le plaisir spontané, la grâce et l'efficacité sont les qualités nécessaires à la fluidité.

Selon des recherches de la fondation W. T. Grant, un groupe de spécialistes a identifié un certain nombre d'aptitudes et d'éléments fondamentaux de l'intelligence émotionnelle. Entre autres, il y a la conscience de soi, l'identification, l'expression et la maîtrise de ses sentiments, le contrôle de ses pulsions, la capacité de retarder la satisfaction de ses désirs, la capacité de supporter le stress et de calmer son anxiété (Goleman, 1997, p. 323).

Il y a un lien intéressant à faire entre le Centre National pour l'enfance et l'intelligence émotionnelle. Un rapport publié par le Centre a identifié des composantes essentielles à l'apprentissage. Elles sont très similaires à celles attribuées à l'IE. Parmi celles-ci, nous retrouvons la confiance, la curiosité, l'intentionnalité, la maîtrise de soi, la capacité d'entretenir des relations, l'aptitude à communiquer, la coopération.

Cela nécessite de l'empathie, de l'aptitude à se motiver, de persévérer dans l'adversité, de maîtriser ses pulsions, d'attendre avec patience la satisfaction de ses désirs, de conserver son humeur égale, de ne pas se laisser dominer par la tristesse. Cela demande d'être en mesure de contrôler ses pensées obsessives et finalement d'avoir la capacité d'espérer.

Daniel Goleman soutient que l'empathie, une qualité indispensable à l'intelligence émotionnelle, repose sur la conscience de soi, et que plus nous sommes sensibles à nos propres émotions, mieux nous réussissons à déchiffrer celles des autres.

Lorsque nous sommes plus conscients des éléments de l'intelligence émotionnelle, en étant à l'écoute de celle des autres, l'intelligence émotionnelle représente une porte vers un monde de compréhension. Je dois donc chercher à comprendre ma perception de ces émotions. Je les percevais comme des adversaires qui se manifestaient sournoisement, sans trop prendre garde à mon environnement. C'est qu'en ne connaissant pas mes émotions, il m'est difficile de les percevoir comme des forces, des alliées.

4.3 L'INTELLIGENCE INTERCULTURELLE

Le Future for the University of Phoenix Research Institute a pour mission d'identifier les habiletés clé qui nous seront utiles pour les années à venir, soit d'ici 2020. Celui-ci a identifié plusieurs habiletés qui permettront de répondre adéquatement aux exigences futures. Celles que nous devrions développer sont un bon raisonnement, la capacité de s'adapter à diverses situations, une intelligence sociale (qui fait partie des éléments de l'intelligence émotionnelle tels que l'empathie et l'art de bien s'entendre avec les autres), être transdisciplinaire, posséder une éducation ponctuelle avec les médias et avoir une pensée et un langage informatique, posséder un esprit de conception, être en mesure de gérer la charge cognitive, être habile avec la collaboration virtuelle et finalement avoir des compétences interculturelles.

Edgar Morin, dans son texte *les Sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*, nous propose de porter attention à la connaissance de la connaissance afin de nous donner une plus forte lucidité, d'apprendre à être humain en plus de l'éducation à la compréhension, dont l'absence est liée au racisme, au mépris et à la violence. Ces savoirs qui sont liés à une meilleure connaissance de soi permettront d'avoir un meilleur contrôle et connaissance de ses émotions.

Parmi les nombreuses observations qu'Edward T. Hall fit durant son séjour auprès des Navajos, il nota que les membres de son équipe évitaient de le dévisager, attitude qui lui donna initialement à penser qu'ils lui cachaient quelque chose ou manifestaient de la sorte leur refus de nouer une relation directe avec lui.

Mais j'appris par la suite que, pour les Navajos, le fait de regarder quelqu'un en face ne dénote pas la sincérité, l'intérêt ni le désir d'établir une relation d'homme à homme : pour eux, de tels contacts oculaires ne sont qu'un signe de colère. En fait, ces ouvriers navajo étaient simplement détachés et indifférents : à leurs yeux, ma vie ou ma mort ne faisaient pas l'ombre d'une différence. (Hall, 1994, p. 44)

Il découvrira un peu plus tard en formant des coopérants pour travailler à l'étranger que nous devons éviter de croire qu'apprendre une nouvelle langue et de nouvelles habitudes de vie signifie d'abandonner notre propre culture ou nos racines, notre authenticité. Juste le fait d'apprendre à apprivoiser le tempo dans le pays que nous avons décidé de visiter comme touriste ou comme travailleur ne veut pas dire que nous renonçons à notre propre culture, qu'à notre retour nous devons conserver ce même rythme, ces mêmes habitudes. Je me souviens lors de mon retour de Tunisie, mon premier séjour de trois mois à l'étranger, je voulais conserver certaines habitudes du pays. Comme celle de manger par terre sans ustensiles. Je trouvais que la nourriture était meilleure avec la main droite, bien entendu, parce que manger avec la main gauche n'est vraiment pas de mise. Je voulais manger du couscous aussi souvent que possible, mais il n'était jamais pareil, pas aussi bon. J'écoutais de la musique arabe, au désespoir de mon entourage. En bref, je n'avais pas quitté la Tunisie, même en plein cœur de Montréal. Il m'a fallu plusieurs semaines pour me rendre compte que j'étais effectivement de retour dans mon milieu et ma culture. Mais une chose étonnante était arrivée, je ne voyais plus ma culture de la même manière. Je voyais ma rue, mon quartier beaucoup plus petit. Je trouvais les sujets de discussion, nos préoccupations, plus anodins, simples, ennuyants. Je crois que j'étais dans un autre choc culturel, celui du retour. Il m'a fallu plusieurs semaines avant de me remettre de cette étape. On se prépare pour le départ dans un pays étranger, mais très peu d'attention est portée à la préparation du retour. Je voulais simplement une chose, repartir

en voyage, loin de ce monde qui ne m'apportait que déception et ennui. La perception de mon milieu culturel avait complètement changé.

Entrer en contact avec une nouvelle culture a bouleversé ma vie. Une nouvelle perspective s'est ouverte à moi. Je crois que c'est à ce moment que je découvrais une nouvelle sensibilité au monde qui n'était plus seulement une maison, une rue, un quartier. Je crois que cela fait partie des raisons qui ont facilité le développement des compétences liées à l'intelligence interculturelle.

Apprendre à connaître une autre culture, vouloir s'intégrer afin de développer un lien de respect et de collaboration ne veut pas dire que je veux être comme eux, cela serait impossible. Je ne pourrais jamais devenir un Malien, mais je peux apprendre suffisamment leurs coutumes pour faciliter mon intégration et pour comprendre leur culture afin de mieux la respecter. Cette sensibilité n'est pas donnée à tous, mais elle peut s'apprendre, tout dépend de notre intérêt. Cet intérêt est également un élément indispensable au développement de nos compétences interculturelles. Daniel J. Kealey, Ph. D., a démontré lors d'une étude auprès de coopérants qu'il y avait sept traits importants afin de faciliter son travail dans un milieu interculturel (Kealey, 1990, p. 6).

Ces traits sont :

- La sollicitude
- Le respect
- Le comportement dans le rôle joué
- L'abstention de porter des jugements
- L'ouverture d'esprit
- La tolérance envers l'ambiguïté
- La gestion de l'interaction

Si notre motivation d'apprendre une autre culture est sincère et authentique, il y a grande chance que la relation avec une autre culture soit extrêmement enrichissante.

Avoir l'esprit ouvert nous permet de nous ouvrir à des comportements ou coutumes qui sont plus subtils et parfois difficiles à observer et à comprendre, surtout ceux qui touchent particulièrement nos valeurs. Dans plusieurs pays que j'ai visités, être seul, vouloir des moments de solitude n'est pas une chose normale. Pourquoi vouloir être seul ? Pourtant, dans notre culture, ces moments solitaires peuvent avantager notre croissance personnelle, notre développement spirituel, enfin c'est ce que nous croyons.

Les échanges et les relations interpersonnelles peuvent être mis à l'épreuve. Par exemple, la proxémie, qui est la distance physique établie entre des personnes prises dans une interaction. Dans son livre *La Dimension cachée*, E. T. Hall démontre comment nos cultures peuvent influencer la distance que nous aurons avec l'autre. Ce qui est important dans ce concept, c'est comment je peux développer un sens d'observation suffisant pour faire attention à ces nuances parfois subtiles. Comme exemple, il est normal de serrer la main d'une femme lors d'une rencontre, ce qui serait tout à fait inconvenant dans le monde musulman.

Ce que j'ai découvert durant mes missions à l'étranger est mon habileté à être dans des situations complètement chaotiques. J'étais en mesure de gérer plusieurs situations à la fois. Ce phénomène s'est mis en action à chaque fois que je me suis retrouvé dans un autre milieu culturel. Je ne savais comment le nommer, mais je sentais en moi tous mes sens en pleine action. Je l'appelais mon 8^e sens qui est la perception culturelle de l'espace, sensation remplie de mille émotions. La perception sensorielle, auditive, olfactive, tactile, gustative, temporelle, de l'espace est stimulée à son maximum.

L'intelligence interculturelle commence peut-être par la perception de notre environnement. Si je suis dans un nouveau milieu et que je porte attention aux odeurs, aux sons et bruits, aux nouvelles choses que je vois, tous ces sens et perceptions joueront un rôle important dans mon interaction avec l'autre. Si je porte un jugement rapide sur les

odeurs, sans en comprendre les raisons, je porte un jugement subjectif sur l'environnement et leur façon de vivre.

L'intelligence interculturelle, c'est d'avoir également une analyse critique. À maintes reprises, j'ai entendu des voyageurs, des coopérants porter des jugements négatifs sans vraiment comprendre les contextes et les réalités du milieu. Edgar Morin nous conseille d'abolir notre regard sur le monde motivé par le sociocentrisme occidental, et la pensée disjonctive et réductrice. Il nous faut apprendre à observer avec les yeux d'un enfant, qui est celui d'émerveillement, d'ouverture et d'absence de préjugés.

Il est important de tenir compte de différents traits culturels. Ils sont importants parce qu'ils nous permettent d'adapter nos réactions et états émotionnels devant les différences rencontrées. Voici, en résumé, quelques-uns de ces traits nous permettant de mieux comprendre cette diversité.

Dans les pays comme ceux d'Afrique, au Canada français, en Grèce, au Japon ou en Espagne, les personnes ont tendance à développer les relations plus lentement, étant axées sur le processus. On porte une attention spécifique au contexte dans lequel le message est compris sans trop besoin d'explications. On présume que la personne a compris la situation puisque nous sommes de la même culture, on communique souvent avec peu de mots, mais effectivement. Notre façon de penser et d'agir, notre relation entre les hommes et les femmes, notre perception du pouvoir sont tous des éléments qui influencent notre manière d'être en lien avec l'autre. Que ce soit dans notre milieu ou celui d'un contexte interculturel, si l'on souhaite une relation de qualité et sincère, il est important de porter une attention particulière aux trois types de communication qui sont le non verbal, l'oral et l'écrit. Certes la communication orale est la plus évidente et couramment utilisée, mais sans s'en rendre toujours compte, tous nos gestes non verbaux ont un impact dans nos relations avec les gens de notre entourage.

C'est par mes nombreux voyages, contacts et relations de travail à l'étranger que j'ai observé des différences marquantes culturelles, tant dans mes contacts avec des gens de la

Chine, où il était très difficile de percevoir leurs états émotifs, qu'avec mes collègues en Amérique latine où je pouvais ressentir leurs sentiments devant nos multiples défis de travail ou de vie personnelle. Il est important de reconnaître et de porter attention à ces différences. Les ignorer ne peut qu'apporter frustrations, malentendus et inconforts. Si par exemple, je suis d'une culture plutôt froide et décisive et que je travaille dans un pays où les gens sont généralement chaleureux et impulsifs, il est fort probable que je vive des moments d'adaptation plus difficiles.

L'intelligence interculturelle est une association des intelligences intra et inter personnelle, mais avec certaines nuances. Elle ne fait pas partie de la liste de Gardner, mais durant mes expériences en coopération j'ai observé que certaines personnes ont une plus grande facilité à non seulement entrer en lien avec des gens d'autres cultures, mais à s'adapter aux différences avec une grande agilité. Sans être assimilées, ces personnes arrivent aisément à intégrer dans un milieu étranger sa propre culture et celle de l'autre.

Durant ses recherches, Gardner a remarqué qu'au centre de l'intelligence intra et inter personnelle se trouve la capacité de percevoir l'humeur, le tempérament, les motivations, le désir d'autrui, et d'y réagir de manière appropriée. Dans un milieu culturel différent du nôtre, nous sommes constamment stimulés par des différences. Pour intégrer ces différences, il est indispensable d'avoir une bonne connaissance de soi, ceci incluant la faculté de discerner ses propres sentiments, d'opérer un choix parmi eux et de diriger son comportement en fonction de ce choix.

Je me souviens d'une histoire qui m'a été racontée par un Malien sur le bon vouloir d'un coopérant qui voulait changer les choses.

Lors d'une visite dans un village, ce coopérant observa que les cultivateurs travaillaient au champ avec des pioches avec un manche très court. Il était convaincu que cela devait être très exigeant pour leur dos courbé toute la journée. « Si je pouvais leur procurer des pioches avec un manche plus long, ils seraient beaucoup mieux, » pensa-t-il. De retour à son bureau, il fit le nécessaire pour trouver les fonds afin de fournir des pioches

à long manche. Tout fier, il retourna au village pour remettre les outils aux villageois. Ces derniers remercièrent et repartirent dans les champs. Quelques semaines plus tard, le coopérant rendit visite aux gens du village pour évaluer comment allait le travail avec les nouvelles pioches. À sa grande stupéfaction, les gens avaient tous coupé les manches de leur pioche.

La leçon à tirer de cette histoire est que nous avons souvent un regard critique sur l'autre culture sans en connaître l'histoire et les coutumes. Avoir une intelligence interculturelle veut dire également être en mesure d'avoir une ouverture, d'être flexible, de ne pas juger trop rapidement, de ne pas tirer des conclusions trop hâtives. Je ne doute pas que son intention était sincère et honnête, mais le problème auquel il a tenté de remédier n'en était pas un. Cette histoire démontre que la personne en question avait une intelligence visuelle/spatiale, mais une certaine lacune en intelligence inter personnelle qui lui aurait permis de mieux comprendre les raisons pour lesquelles les gens préfèrent utiliser une courte pioche. Cultiver et développer des liens entre les divers types d'intelligence ne peut qu'apporter une plus grande force aux formes d'intelligence que nous possédons déjà. Pour se développer, l'intelligence émotionnelle a besoin de l'apport et la relation avec les autres formes d'intelligence.

Puis il y a tout le langage non verbal qui joue un rôle essentiel dans nos relations avec l'autre. Ce que j'entends par le non-verbal ne se limite pas seulement au langage du corps, mais également à l'environnement que nous créons autour de nous, c'est-à-dire la « proxémique », qui est la science de l'utilisation de l'espace par les personnes qui l'animent. Notre maison, les décors intérieurs, la couleur des murs, les jardins sont tous des moyens de communiquer qui nous sommes.

Se renseigner sur l'autre culture est également de constater et de ne jamais oublier que l'autre peut fonctionner de façon fondamentalement différente et ne pas vouloir modifier cette manière de fonctionner. Que le sociocentrisme n'a que pour résultat de forcer nos idéaux et manières de faire au détriment des traditions des autres cultures.

4.4 L'INFLUENCE DE MON OMBRE

Il me semblait donc important de chercher une meilleure connaissance de moi-même. C'est durant mes cours en étude des pratiques psychosociales que j'ai découvert la théorie de l'ombre de C. G. Jung. Cette théorie m'apparaissait importante dans le processus de ma prise de conscience en lien avec mon travail et ma vie en général. Pourquoi je ne portais pas attention à mes émotions ? Étaient-elles trop souffrantes, trop perturbantes ? Le chemin de l'ignorance était-il plus facile ? Ne pas voir certaines choses, refuser d'admettre certaines évidences rendaient mon cheminement plus léger. Foncer au jour le jour sans regarder en arrière, sans considérer les mémoires qui nous façonnent, me permettait d'agir idéologiquement dans une société qui elle-même est grandement influencée par la rapidité du changement et par la cupidité. Pour comprendre cette rupture entre ce monde extérieur et moi-même, il me semblait important de découvrir toute la dimension de mon authenticité par la porte de mon inconscient, mon ombre.

Pour apprendre à bien vivre avec soi-même, il y a selon Jung une étape primordiale à franchir, la confrontation avec son ombre. L'ombre est notre inconscient, notre lumière intérieure, notre double inversé ; celui ou celle que nous aurions pu être, mais que nous ne sommes pas. L'ombre représente les tendances que nous n'avons pas laissé éclore dans notre personnalité. Son côté positif est de nous permettre de relativiser notre vision de nous-mêmes. Elle agit comme une sorte de contrepoids à notre personnalité consciente. Elle nous montre que nous sommes des individus plus complexes que nous le pensons, et que chacun de nous porte en lui le contraire. Elle nous aide aussi à nous montrer plus tolérants face aux défauts d'autrui, ce qui me permettrait de mieux accepter le mal de l'autre, de ceux qui ont participé à ma déconnexion. (Internet)

Jung écrit :

L'ombre personnifie tout ce que le sujet refuse de reconnaître ou d'admettre et qui, pourtant, s'impose toujours à lui, directement ou indirectement, par exemple les traits du caractère inférieurs ou autres tendances incompatibles. L'ombre est cette personnalité cachée, refoulée, le plus souvent inférieure et

chargée de culpabilité, dont les ramifications les plus extrêmes remontent jusqu'au règne des ancêtres animaux et elle englobe ainsi tout l'aspect historique de l'inconscient. Si l'on admettait précédemment que l'ombre humaine était la source de tout mal, on peut maintenant, si l'on regarde de plus près, découvrir que l'homme inconscient, précisément l'ombre, n'est pas uniquement composé de tendances moralement répréhensibles, mais qu'il comporte aussi un certain nombre de bonnes qualités, des instincts normaux, des réactions appropriées, des perceptions réalistes, des impulsions créatrices, etc. (Jaffé, 1966, p. 460)

Selon C. G. Jung, plus un individu a une vision rigide et unilatérale de lui-même, plus son ombre insistera pour être reconnue. L'ombre nous donne une meilleure perspective de nous-mêmes. Les parties de la personnalité que nous dédaignons sont des parties qui peuvent correspondre à notre partie obscure. Admettre ces parties, c'est entrer en contact avec notre ombre. Par ce travail, notre face ténébreuse peut devenir source de réflexion et d'enrichissement au lieu de nous manipuler et de nous rendre esclaves. Elle peut nous aider à nous montrer plus tolérants envers les autres et envers nous-mêmes. Dans le milieu de la coopération, les gens rêvant de sauver le monde auraient tout avantage à prendre conscience de leur ombre afin de ne pas être influencés par celle-ci, surtout dans un environnement nouveau.

4.5 RECHERCHES SUR LES ÉMOTIONS

Platon (427-358 av. J.-C.) est l'un des premiers philosophes qui ont écrit sur le sujet des émotions. Aristote a également développé plusieurs idées sur le sujet, mais avec des pensées divergentes. Entre autres, Aristote soutenait que l'homme n'était pas impuissant face à ses émotions et qu'elles pouvaient guider notre pensée, influencer le choix de nos valeurs et assurer notre survie, mais pouvaient aussi nous égarer. Comme l'avait souligné Aristote, le problème n'est pas les émotions, mais plutôt leur justesse et leur expression.

Grand rhétoricien, Aristote soutenait qu'il était impératif, lorsque l'on s'adressait à une ou des personnes, de porter attention à deux éléments : est-ce que le sujet nous touche

personnellement et est-ce que les arguments émotionnels sont similaires aux nôtres, à nos croyances et à nos connaissances personnelles.

Il affirmait que :

Ce qui est désirable, c'est une émotion appropriée, un sentiment proportionné aux circonstances. Lorsque les émotions sont trop affaiblies, elles créent ennui et distance. Non maîtrisées, trop extrêmes et persistantes, elles deviennent pathologiques, comme la dépression, l'angoisse, la fureur ou l'agitation maniaque. (Goleman, 1997, p. 78)

Dans son ouvrage *L'Éthique à Nicomaque*, Aristote souligne que sur la vertu, le caractère et le bien vivre, le problème ne tient pas aux émotions elles-mêmes, mais souvent à leur justesse et à leur expression. Le but n'est donc pas de refouler ou d'ignorer nos émotions, mais de les identifier, de les comprendre et de les associer correctement à l'évènement (Goleman, 1997, p. 79).

Ce n'est que beaucoup plus tard que le philosophe René Descartes (1596-1650), dans son ouvrage *Des passions de l'âme*, apporte de nouveaux concepts sur les émotions. Entre autres, celui de la dualité entre le corps et l'esprit. (Internet)

Un point commun entre Aristote, Descartes et Goleman est que la prise de conscience est une étape cruciale. Sans une prise de conscience de nos émotions, nous risquons de ne jamais vraiment comprendre nos réactions face à nous-mêmes et avec les autres.

Descartes a identifié six émotions : l'admiration, l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse.(Internet) Nous découvrirons plus loin dans ce chapitre que depuis l'époque de Descartes une liste plus exhaustive des émotions a été élaborée, mais que pour la plupart d'entre elles, elles sont encore peu connues ou utilisées lorsque nous tentons d'exprimer nos émotions. Selon Damasio, auteur de *L'erreur de Descartes*, Descartes croyait que seuls les humains sont pourvus d'émotions. Mais depuis nous savons que les animaux sont également susceptibles à divers états émotionnels.

Au niveau du cortex, la principale région impliquée dans les sentiments est le cortex insulaire. L'insula qui, comme son nom l'indique, ressemble à une île,

comporte plusieurs gyros. Sa partie avant est ancienne, est liée au goût et à l'odorat, et, comme pour compliquer encore un peu les choses, est une plateforme non seulement pour les sentiments, mais aussi pour le déclenchement de certaines émotions. Elle sert de déclencheur à une émotion des plus importantes : le dégoût. C'est l'une des plus anciennes du répertoire des émotions. Elle a commencé comme moyen automatique de rejeter de la nourriture potentiellement toxique et de l'empêcher de pénétrer le corps. Les êtres humains peuvent être dégoûtés non seulement par la nourriture avariée et la mauvaise odeur qui l'accompagne, mais aussi par diverses situations dans lesquelles la pureté des objets ou le comportement sont compromis et où il y a « contamination ». Ils sont aussi dégoûtés par la perception d'actions moralement répréhensibles. Par suite, de nombreuses actions figurant dans le programme humain du dégoût, dont ses expressions du visage typiques, ont été cooptées par une émotion sociale : le mépris. C'est souvent une métaphore du dégoût moral. (Damasio, 2010, p. 146)

Ironiquement, le Dalai-Lama (Internet) identifie simplement deux émotions qui gouvernent nos comportements, nos réactions et nos actions, soit l'Amour et la Peur. Il est vrai que l'amour ou la peur ont principalement gouverné mes gestes et mes décisions tout au long de ma vie. En faisant l'exercice de comprendre la véritable source de mes nombreuses émotions, j'arrive dans la plupart des cas à deux principales causes, l'amour ou la peur. Ces deux principales émotions sont, à bien y penser, la source des nombreuses autres émotions que nous vivons chaque jour. En extrapolant l'émotion telle que la tristesse, j'arrive à en conclure que c'est principalement à cause de l'amour ou la peur pour quelqu'un ou quelque chose que je suis dans un état de tristesse ou de joie. De donner des mots plus précis à nos émotions est sans doute pour nous aider à mieux les décrire. Ces deux émotions qui sont universelles dans toutes les cultures seraient responsables de tous nos gestes et réactions. Les autres ne sont que des espèces, des dérivés. Il est donc concevable de faire la réflexion suivante devant des événements quotidiens en se posant la question : est-ce que je suis présentement guidé par la peur ou par l'amour ? « Notre ennemi est au-dedans de nous. Les émotions conflictuelles comme l'orgueil, la colère, la jalousie sont nos vrais ennemis » (Internet). C'est en prenant le chemin de la réflexion afin de comprendre la véritable source de l'émotion que je peux vraiment comprendre pourquoi je vis telle ou telle autre émotion. La jalousie est un autre bon exemple. Si je tente de trouver

la source de cette émotion, j'arriverais sans doute à découvrir que la véritable émotion que je vis est la peur de perdre quelqu'un ou quelque chose.

Si l'on se questionnait au lever à savoir dans quel état émotionnel on se retrouve, il nous serait peut-être difficile d'y répondre. Suis-je plus dans un état positif ou négatif ? Est-ce que je ressens plus de la joie, de la sérénité, ou bien de la tristesse, de la colère, ou simplement suis-je dans l'amour ou la peur ? Nous n'avons pas l'habitude de prendre le temps de nous arrêter sur ce genre de questionnement. Pourtant notre état émotif jouera un rôle déterminant dans nos relations avec autrui et cela tout au long de la journée, de la semaine et même de la vie entière. Une simple prise de conscience au réveil pourrait influencer le déroulement de notre journée et avoir un impact sur notre vie personnelle et professionnelle.

Un des pères du concept de l'intelligence sociale, le psychologue Edward Lee Thorndike (1920), avait défini l'Intelligence sociale comme étant l'habilité à reconnaître des états internes, comprendre ses motivations et comportements avec ceux des autres et à communiquer efficacement. Un peu plus tard dans l'histoire, le psychologue américain David Weschler (1940) affirme que l'intelligence cognitive ne peut pas expliquer tous les comportements de l'humain, de son adaptation à son entourage et environnement, et que ce sont nos émotions qui jouent un rôle prépondérant dans nos actions.

Prenons comme exemple la colère comme émotion bien connue. Si je me réveille avec un sentiment de colère, la journée s'annonce plutôt difficile, voire même désastreuse. C'est un sentiment que nous connaissons tous très bien. La raison pour laquelle nous nous mettons en colère est directement liée à nos sentiments ou à des mots ou des gestes d'une situation qui nous amènent souvent à une perte de contrôle. Mais lorsque cette émotion est déjà présente au réveil, cela indique que nous sommes bien loin d'une connaissance de soi et de nos émotions. Cet état coléreux est présent parce que des événements sont venus nous toucher dans nos croyances et valeurs les plus profondes et que celles-ci ne sont pas comprises et résolues.

Nous pouvons croire que la colère cache souvent de la souffrance. C'est souvent après avoir exprimé de façon démesurée ce sentiment que nous arrivons à nous libérer de ce sentiment envahissant qu'est la colère. Nous regrettons souvent notre réaction et surtout notre perte de contrôle. Cette perte de contrôle entre le corps et l'esprit reste à ce jour un état imprévisible et pour la plupart du temps néfaste dans nos relations. Pourtant, le phénomène de cette montée de colère n'est pas nouveau. Comment se fait-il que nous n'arrivions toujours pas à le maîtriser ?

Les recherches exécutées par le professeur Joseph Ledoux à l'Université de New York et directeur de recherche à The Emotional Brain Institute présentent des découvertes fort intéressantes sur le fonctionnement du cerveau en lien avec les émotions. Ces recherches nous permettent entre autres de comprendre le mécanisme neurologique du cerveau qui permet de mémoriser les faits réels, l'endroit où les personnes sont impliquées et les liens qui reconnaissent l'émotion ou les émotions rattachées à l'incident.

Les recherches du neurologue Antonio Damasio démontrent le rôle que certaines parties de notre cerveau ont sur le fonctionnement de nos émotions, comme le lobe préfrontal-amygdale qui joue un rôle essentiel entre la pensée et les émotions. Il y a aussi d'autres parties, comme l'hippocampe qui nous permet de mémoriser les faits réels, l'endroit où les personnes impliquées, et l'amygdale qui reconnaît l'émotion ou les émotions rattachées à l'incident. Mais malgré toutes les recherches et découvertes liées aux émotions, il est encore bien difficile de les comprendre et de les maîtriser.

La place que nous avons donnée aux émotions dans nos vies est également assujettie à plusieurs influences extérieures. Notre famille, notre héritage culturel, nos croyances et j'irais même dire notre ignorance jouent un rôle sur notre relation avec nos émotions.

Nous dérangent-elles plus souvent qu'elles nous arrangent ? Alors pourquoi s'embarrasser de ces émotions ? Elles nous perturbent, nous gênent, nous encomrent. Elles peuvent même mettre en péril nos relations au travail, avec la famille, les amis. Lorsque nous perdons le contrôle devant notre patron, il y a risque de faire des dommages

relationnels irréparables. L'on peut même aller aussi loin que se demander s'il y a encore de la place dans notre société pour nos émotions.

Un monde sans émotion serait toutefois impossible à envisager. Nous sommes constamment influencés par nos émotions. À tout moment, nous devons gérer des situations qui demandent une réaction, une réponse, un geste. Notre niveau de conscience avec nous-mêmes est ce qui fait la différence entre la façon dont nous donnons la place nécessaire ou non à ces émotions.

Les émotions marquent les événements significatifs de notre vie. Nous sommes nos émotions qui nous permettent de mieux nous connaître, alors il serait souhaitable d'en prendre plus conscience. Par exemple, la peur peut s'identifier par un malaise, inquiétude, anxiété, nervosité, tension, appréhension, phobie, etc.

Tout le monde connaît ce qu'est une émotion avant qu'on leur demande de les expliquer (Ferdinand and Russell, 1984). Il y a autant de théories sur le sujet des émotions qu'il y a des théoriciens sur les émotions. Toutefois, j'ai préféré choisir les idées de Goleman qui, à mon avis, sont à la fois plus contemporaines et vulgarisent plus simplement la théorie sur l'intelligence émotionnelle.

Les émotions de base ou primaires sont présentes dans toutes les cultures (la joie, la tristesse, la peur, le dégoût, la surprise, la colère) et sont universellement identifiables par leurs expressions faciales (non verbales). Toutefois, ce qui peut déclencher une émotion et son intensité est prépondérant du milieu culturel.

Ce qui est également universel, c'est que les émotions non gérées peuvent avoir une répercussion négative sur notre santé mentale et physique. Il peut en découler des réactions telles que la dépression, l'anxiété, le choc culturel. Elles ont des répercussions sur nos comportements et nos relations sociales.

Les émotions visent à la survie de l'organisme. Le rôle des émotions est de faciliter la prise de décision, le raisonnement, le jugement, la relation et l'empathie que nous avons envers les autres, quel que soit le contexte culturel ou social.

« Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement . (C. G.Jung, Internet).

4.6 LES ÉMOTIONS

D'avoir refoulé et ignoré mes émotions s'est avéré illusoire et néfaste pour ma santé. J'ai été guidé par une éducation qui voulait nous faire croire que la meilleure façon de contrôler ses émotions était de les ignorer, de les refouler. Un homme, un vrai, ne devait pas pleurer devant la douleur physique ou mentale. Un homme qui pleurait était un homme faible, sans colonne, une mauviette. J'ai donc appris très jeune à ne pas exprimer mes émotions. Il m'arrivait parfois de perdre le contrôle, de pleurer, mais rapidement mon entourage me ramenait sur le bon chemin, qui était celui de l'homme fort. Alors, au fil des années, l'on apprend à ne plus faire attention à ses émotions, à les mettre de côté. L'on finit par croire qu'elles sont plus nuisibles qu'autre chose. Il y a toutefois des conséquences à gérer nos émotions en les refoulant. Et puis arrive ce qui devait arriver, la rencontre avec le *trop-plein*. Le contenant qui avait emmagasiné toutes ces émotions au fil des années a eu raison de moi. Mais comment réagir devant ce nouveau monde, cette terre inconnue ? Une nouvelle forme d'intelligence était nécessaire pour que je puisse avancer. Je ne pouvais plus ignorer l'inévitable. Je sentais de plus en plus une espèce de vacuum. Un espace dans lequel il manquait certains éléments pour me permettre de continuer, de comprendre et d'accepter.

Comme mentionné par Edgard Morin :

Le développement de l'intelligence est inséparable de celui de l'affectivité, c'est-à-dire de la curiosité, de la passion, qui est des ressorts de la recherche philosophique ou scientifique. L'affectivité peut être à deux tranchants, soit

elle peut étouffer la connaissance, mais elle peut aussi l'étoffer. (Morin, 1999, p. 5)

Il y a une relation étroite entre l'intelligence et l'affectivité. La faculté de raisonner peut être diminuée, voire détruite par un manque d'émotions. L'affaiblissement de la capacité à réagir émotionnellement peut être même à la source de comportements irrationnels.

Ce qui est surprenant en développant mon projet de recherche est comment j'ai depuis longtemps mal saisi tout le potentiel de mes propres émotions et de leur intelligence. Pour moi, les émotions étaient un mal pour un bien. Il en fallait peut-être, mais elles encombraient ma vie plutôt que de l'enrichir.

Étymologiquement, le mot « émotion » signifie « dérangement ». Le terme vient du verbe latin « emovere » qui veut dire « déranger ».

Une émotion (de la motion, action de mouvoir, mouvement) est une expérience psychophysiologique complexe de l'état d'esprit d'un individu lorsqu'il réagit aux influences biochimiques (interne) et environnementales (externe). Chez les humains, l'émotion inclut fondamentalement un comportement physiologique, des comportements expressifs et une conscience. L'émotion est associée à l'humeur, au tempérament, à la personnalité et la disposition et à la motivation. Les plus connues sont la joie, la tristesse, la peur, la colère.

Pour ma part, j'ai constaté qu'une émotion était également le miroir de mon ombre, de ma face cachée. C'est une partie de moi que je tente parfois de dissimuler, mais qui finit toujours par se manifester d'une façon ou d'une autre.

Prenons par exemple la colère, une émotion très connue, qui reste toutefois l'une des émotions les moins faciles à comprendre et à contrôler. Nous avons tous vécu un moment dans notre vie où la colère nous a envahis dans tout notre être. Le visage qui change de couleur, les muscles qui se crispent, le souffle qui devient de plus en plus saccadé, les pensées qui se contrôlent difficilement. Comme un volcan, nous sommes prêts à exploser.

Certaines personnes arrivent à limiter les dégâts. Ils seront en mesure de dissimuler leur état d'âme. Mais nous savons maintenant que ce refoulement aura des conséquences ultérieures sur la santé physique et mentale.

Puis il y a ceux qui sont incapables de contrôler ces moments de grande colère et seront sujets à d'énormes accès de violence, allant jusqu'à tuer. Dans certains cas, si on leur demande ce qui s'est passé, ils auront parfois même de la difficulté à se rappeler l'évènement.

Pour d'autres, ils resteront dans cette émotion nocive pendant des jours, des mois, des années et même toute une vie. Être en colère toute une vie, voilà une situation bien triste. Nous savons que la colère cache une grande souffrance.

Cette souffrance est puissante et envahissante, mais elle peut être contrôlée et soignée. Il existe des outils pour nous permettre de comprendre et d'amadouer nos émotions. La notion de l'intelligence émotionnelle me semble remplir adéquatement cette fonction. Apprendre à se connaître et être à l'écoute de l'autre sont à mon avis déjà des comportements réalisables.

Scientifiquement, nous sommes en mesure de mieux comprendre le mécanisme de notre cerveau et du fonctionnement de nos centres nerveux qui commandent nos émotions. Certes, ces découvertes sont très importantes, mais ne changent en rien le fait que la personne en colère n'arrive que rarement à contrôler ses réactions. Encore aujourd'hui, et malgré les recherches et connaissances sur ce sujet, rares sont ceux qui arrivent à bien contrôler leurs émotions. Que ce soit le sportif, le politicien, le parent, l'enfant, tous dans une situation imprévue se voient surpris par un sentiment positif ou négatif. Les émotions seront toujours la fenêtre des sentiments que nous vivons intérieurement.

Cette source de sentiments est imprévisible puisqu'elle est assujettie au monde extérieur qui nous entoure. Des gestes, des paroles ou des évènements sur lesquels nous n'avons aucun contrôle peuvent tous provoquer en nous une émotion qui nous touchera à différents niveaux, qu'elle soit négative ou positive.

Dans le chapitre « Esprit et Médecine » du livre de Daniel Goleman sur l'Intelligence Émotionnelle, il y a suffisamment de recherches et de données confirmant que les émotions négatives peuvent être aussi nocives que le tabac ou qu'elles peuvent contribuer à un état de santé et de bien-être. Elles peuvent influencer notre vie et provoquer des réactions ou des états chroniques comme la dépression, la compensation par la nourriture ou la drogue et l'alcool. Cela peut même se manifester dans la vie affective et créer des conflits intérieurs qui influenceront la capacité à se concentrer et à penser clairement. La dépression a été mon élément déclencheur. Suite à cet épisode à la fois très sombre et révélateur, je me souviens clairement le moment où tout a basculé. C'est lors d'une entrevue pour un poste de directeur que je convoitais depuis longtemps. Selon mon entourage, j'avais toutes les compétences pour ce poste, j'étais le candidat idéal. Je m'étais longuement préparé à répondre aux questions et scénarios du comité de sélection. Mais voilà qu'à peine la rencontre commencée, mes pensées sont devenues dysfonctionnelles, des blancs de mémoire devant les questions sont apparus. Tout ce que j'avais si bien préparé était perdu. Rien ne sortait plus clairement de ma bouche. Je suis sorti de cette entrevue pour me retrouver chez mon médecin de famille, pour être finalement admis aux urgences. Quelques jours plus tard, le diagnostic était confirmé, une dépression sévère.

La colère, la peur, le bonheur, l'amour, la surprise, le dégoût, la tristesse sont toutes des émotions qui peuvent être manifestées par différentes parties de notre corps. Un mal de tête, une douleur à l'estomac peuvent être des exemples de ces manifestations. Pour moi, ce fut la dépression.

Voici une liste d'émotions qui nous habitent chaque jour. Cette liste ne se veut pas exhaustive, mais tente de démontrer qu'il y a plusieurs émotions que nous vivons au courant de notre vie, soit consciemment ou inconsciemment.

En lien avec les sentiments tels que l'amour, la joie, la colère, la tristesse, la peur et la honte, voici quelques autres émotions que nous pouvons ressentir :

- Passion, bonté, affection, amitié, désir, sympathie, tendresse, séduction, excitation, compassion, apathie.
- Plaisir, sérénité, ferveur, fierté, contentement, humour, satisfaction, amusement, jouissance, euphorie, optimiste, gaieté, jubilation, entrain, curiosité, surprise.
- Cruauté, agressivité, dégoût, haine, rage, mépris, rancune, aversion, frustration, répugnance, aversion, rancune, exaspération, accablement.
- Cafard, désappointement, égarement, anxiété, souffrance, mélancolie, irritation, insatisfaction ennui, fragilité, réticence insécurité, angoisse, solitude, dépression, rejet, désespoir, chagrin, désappointement, douleur, crainte, souci, panique, angoisse, tension, appréhension, terreur, méfiance, anxiété, nervosité, inquiétude, fragilité, doute.
- Regret, remord, embarras, humiliation, culpabilité, confusion, impuissance, indifférence.

4.6.1 Au Mali, envahi par mes émotions, je me souviens

Voici une anecdote que j'ai vécue il y a quelques années en lien avec les émotions, le non-verbal, l'intelligence inter et intra personnelle.

Cet événement s'est produit au Mali dans le cadre d'un programme de formation à la coopération internationale en 2001. Nous sommes dans les derniers préparatifs avant que les stagiaires partent pour leur milieu de stage respectif. La session d'orientation va bon train, et tout laisse entendre qu'ils seront prêts pour le départ du lendemain à l'aube. Dans ce pays où la température monte dans les 40 degrés Celsius, il est nettement préférable de faire la majorité du trajet tôt dans la matinée.

Afin de laisser libre cours aux derniers feedbacks et de répondre aux questions avant le départ prévu pour les milieux de stage respectifs, je propose un dernier tour de table. J'avais un motif caché pour cette dernière rencontre. C'est que durant l'orientation j'avais ressenti un certain malaise entre certains membres du groupe. Je voulais m'assurer que tout

allait bien et vérifier que la dynamique entre les stagiaires était suffisamment solide avant qu'ils soient dispersés dans leurs milieux de travail respectif. C'est à ce moment que j'ai réalisé comment il est parfois plus judicieux de ne rien dire, ou plutôt de vérifier individuellement une notion sensible que d'en parler en groupe.

La réaction non verbale de certains membres du groupe était assez évidente, mais je n'y avais pas porté une attention particulière. Puis j'ai réalisé que j'avais touché un sujet tabou, une corde sensible. Aujourd'hui, je sais que j'aurais dû porter une attention plus particulière aux gestes non verbaux.

Le lendemain, jour du départ, j'ai réalisé que l'attitude de certains stagiaires avait radicalement changé. Un froid s'était installé entre eux et moi. Ils avaient décidé de me soumettre au fameux traitement du silence. Ce fut un châtement que je pourrais qualifier de cruel et très efficace pour me faire sentir mal.

À vrai dire, à ce moment, je ne comprenais pas exactement ce qui se passait. Le « fameux » traitement de silence n'est pas le genre de comportement avec lequel j'étais familier. Je me demandais plutôt si les stagiaires étaient nerveux devant l'inconnu, si c'était le fait d'être dispersés dans les quatre coins du pays ou simplement d'être séparés des autres membres du groupe qui les rendaient muets. Malgré cette lourde atmosphère, je m'assurai de respecter l'horaire du départ et que tous les détails soient en place pour un voyage sécuritaire.

Ce n'est qu'un peu plus tard durant le voyage que je ressentis un froid et une distance de plus en plus lourde entre les passagers et moi. Un malaise qui ne finissait pas de s'agrandir. Moi qui ai toujours préféré l'harmonie à la discorde, me voilà dans un climat des plus désagréables. Je ne saisisais pas très bien dans quelles émotions je me retrouvais, même encore aujourd'hui, lorsque je tente de mettre un nom sur les sentiments que je vivais à ce moment. C'était la première fois de ma vie que je vivais une telle situation. Pourtant, je n'en étais pas à mon premier groupe. Les principes de l'intelligence émotionnelle m'auraient été d'un grand secours.

Comment réagir ? Que faire ? Je ne comprenais même pas pourquoi je recevais ce traitement si impitoyable. C'est seulement quelques semaines plus tard, lors d'une rencontre avec un des stagiaires, que je compris la situation. Ma critique envers la dynamique du groupe lors de la dernière rencontre de la semaine d'orientation avait été mal comprise et perçue. Je venais de remettre en question leur propre image du groupe. Sans doute était-ce un sujet tabou sur lequel personne à l'extérieur du groupe ne pouvait porter de jugements ou commentaires.

Malgré quelques tentatives de réconciliation de ma part afin d'améliorer nos relations, je n'arrivais pas à pardonner leurs comportements. Je restais profondément en colère contre eux. J'étais devenu tellement furieux envers certains membres du groupe que je devais m'assurer que mes décisions ne mettaient pas à risque leur stage. Je devais contrôler mes émotions, mais lesquelles ? Il y avait certes un sentiment de colère, mais d'autres émotions étaient présentes et influençaient mon jugement et mon comportement.

Alors j'ai décidé de riposter en étant encore plus dur qu'eux. Je suis donc devenu encore plus froid et distant. Mais quel enfer ! Moi qui étais dans ce merveilleux pays à faire ce que j'aime faire et me voilà dans un état émotionnel des plus négatifs et destructifs. Cette dynamique a sollicité énormément d'énergie. Cet épisode a duré trois mois. Trois mois qui auraient pu être différents si j'avais pu comprendre ce qui se passait en moi, mon état émotif et mon intelligence émotionnelle.

Aujourd'hui, je suis persuadé que si j'avais eu quelques notions sur l'intelligence émotionnelle incluant l'intelligence inter et intra personnelle, j'aurais vécu différemment cette désagréable aventure. Je me suis nourri pendant plusieurs mois de sentiments négatifs. Je me rappelle comment j'étais épuisé à leur départ, comparativement aux autres groupes que j'avais supervisés. Même en écrivant ce récit et les années qui se sont écoulées, il me reste encore un goût amer dans la bouche. D'avoir identifié une ou deux émotions qui m'habitaient à ce moment-là aurait peut-être contribué à la première phase qui est une prise de conscience. Cette première phase aurait déclenché un processus important

de ma compréhension sur l'intelligence émotionnelle, de mon intelligence inter et intra personnelle, surtout celle de mon intelligence intra personnelle.

Plus nous arrivons à préciser les émotions qui nous habitent, plus nous aurons une meilleure connaissance et conscience de soi. Nous pourrions par le fait même établir des relations plus authentiques avec notre entourage.

Nombreux échecs de la communication sont dus essentiellement au fait que les parties en présence n'avaient pas conscience d'habiter des mondes perceptifs différents. De fait, interpréter les paroles de l'autre dans un contexte qui leur est étranger voue souvent à l'échec de réels efforts d'ouverture et de sympathie. (Hall, 1984, p. 18)

4.7 LE NON-VERBAL

Une étude par le psychologue Paul Ekman sur le langage non verbal démontre que même si nous tentons de refouler ou de cacher nos véritables états émotionnels, ceux-ci seront en une fraction de seconde perceptibles par ce qu'il nomme des micro-expressions. Ces dernières sont principalement identifiables par sept émotions qui ont des signaux universels : la colère, la peur, la tristesse, le dégoût, le mépris, la surprise et la joie (<https://www.paulekman.com/micro-expressions/>).

Le sentiment est l'expérience mentale privée d'émotion. Les émotions sont souvent ressenties comme une dualité contrairement aux sentiments qui sont vécus à l'intérieur de soi. Les émotions sont pour la plupart du temps publiques. Elles sont souvent exprimées sans notre contrôle et dévoilées publiquement par la communication non verbale.

Il nous est possible de développer des habiletés pour nous permettre de décoder ces signaux et ces gestes. Par exemple, en communication non verbale, si nous apprenons à lire les micro-expressions faciales, nous pouvons développer par le fait même nos compétences en intelligence émotionnelle.

L'habileté à porter attention et lire correctement les émotions manifestées par le corps est sans doute la compétence la plus indispensable à notre intelligence interpersonnelle. Celle-ci nous permet d'être en lien avec la ou les personnes présentes. Porter une attention particulière au non-verbal nous fournit des renseignements qui sont parfois contradictoires aux propos divulgués.

Contrairement au langage et aux mouvements du corps, les expressions faciales qui sont en action constante nous permettent d'avoir une lecture actuelle de l'état émotionnel de la personne en face de nous. En apprenant à mieux saisir l'état émotionnel de l'autre, nous pourrions acquérir une meilleure connaissance de nos propres émotions et sentiments. C'est en développant certaines aptitudes du langage non verbal que nous pourrions mieux détecter certains gestes ou mimiques qui dissimulent les émotions. Il est presque impossible de cacher une émotion tout comme de s'empêcher de bâiller ou d'éternuer, mais en faire correctement la lecture est un art qui peut s'apprendre.

Philippe Turchet est consultant en communication et une référence connue mondialement sur la synergologie. Dans son livre *La Synergologie pour comprendre son interlocuteur à travers sa gestuelle*, il explique comment notre corps transmet sans cesse et souvent inconsciemment des messages en lien avec nos émotions et sentiments intérieurs.

Quatre types principaux d'expressions faciales sont identifiables chez notre interlocuteur, la macro, la micro, la fausse et la déguisée.

La macro expression, qui généralement coïncide avec ce que la personne exprime pour une période allant d'une demi-seconde à quatre secondes.

La micro expression, qui ne dure qu'une fraction de seconde et cache souvent un état émotionnel refoulé ou dissimulé inconsciemment.

La fausse expression est celle qui dissimule volontairement une émotion.

La déguisée est celle qui tente de cacher la macro expression, mais de manière inconsciente.

Ces expressions nous permettent de mieux comprendre et de répondre plus adéquatement à la situation vécue et exprimée par notre interlocuteur. Celle qui nous intéresse plus particulièrement est la micro expression, parce qu'elle nous permet d'améliorer notre intelligence émotionnelle et, conséquemment, nous aide à développer notre empathie envers autrui. Elle nous permet aussi de dévoiler les émotions déguisées, d'améliorer nos relations, d'avoir une meilleure compréhension de l'autre, de reconnaître et de gérer plus adéquatement nos propres émotions et, finalement, de développer nos habiletés sociales, et par surcroît elle nous aide à avoir une plus grande empathie envers l'autre.

Comment la lecture du non-verbal peut-elle développer l'empathie ? L'empathie repose sur la conscience de soi ; plus nous sommes sensibles à nos propres émotions, mieux nous réussissons à déchiffrer celles des autres (Goleman, 1995, p. 128). Les gens traduisent rarement leurs émotions par la parole, mais plutôt par des signaux non verbaux, comme le ton de la voix, les gestes, l'expression du visage. Chez la personne qui n'a pas ou très peu d'empathie, les recherches démontrent que dans plusieurs cas ce manque d'empathie est lié directement à la maltraitance durant l'enfance (Goleman, 1995, p. 129).

Nous exprimons à environ quatre-vingts pour cent nos sentiments ou émotions de manière non verbale. Nous réagissons par un roulement des yeux, un sourire incertain, un mouvement de la tête vers la droite ou vers le bas, en haut ou en bas.

Paul Ekman a identifié différentes expressions faciales reliées directement aux émotions. Ses travaux démontrent que trop souvent nous analysons une expression faciale qui ne correspond pas nécessairement à la réalité. Dans un milieu culturel différent du nôtre, il est souvent difficile de faire une lecture juste des sentiments de la personne en face de nous. De plus, dans certaines cultures, il n'est pas acceptable de démontrer ses émotions. Je me souviens que, durant mes missions au Pakistan, rares étaient les situations où je pouvais percevoir quelque émotion que ce soit chez mes confrères, puisqu'il était très impoli de regarder son interlocuteur directement dans les yeux.

Paul Ekman de l'université de San Francisco, après avoir pris des photos de peuples qui ont eu très peu de contact avec le monde extérieur, a découvert quatre émotions qui sont universelles : la peur, la colère, la tristesse et le plaisir. Encore faut-il avoir une écoute, une attention, une empathie envers l'autre.

Lors d'une entrevue à la télévision le physicien théoricien et cosmologiste Stephen Hawkins a dit : « ce qui sauvera l'humain de l'agression et de la violence est l'empathie ». Mais comment développer cette empathie, est-ce même possible ? Est-ce une qualité innée en nous ? Il n'y a pas d'obligation d'apprendre à être empathique envers l'autre. Je peux facilement vivre sans porter attention aux autres. Alors pourquoi devenir empathique ? Qu'est-ce qui peut me motiver à devenir sensible à l'autre, à développer cette aptitude ou qualité humaine ?

Nous savons que l'empathie a pour effet de créer un meilleur environnement de travail. L'empathie nous permet de découvrir des similitudes et de répondre plus adéquatement aux besoins de tous. Nous arrivons dans la plupart des cas à fonctionner sans empathie, alors pourquoi un patron aurait-il besoin de développer une empathie envers ses ouvriers, ou un directeur de production dans une usine de fabrication de vêtements ?

Nous avons tous la capacité de développer une attitude plus empathique envers les autres. Pour certains, cela peut être une chose innée, facile et naturelle, mais pour d'autres cela peut être complètement absent de leur vie. On peut observer chez certains enfants, même en très bas âge, des aptitudes empathiques envers leurs amis et membres de la famille.

Les tentatives menées pour décrire toute la gamme des émotions humaines ou pour les classer ne sont pas particulièrement intéressantes. Les critères utilisés par les classifications traditionnelles sont entachés de défauts et tout tableau peut être critiqué au motif qu'il n'en inclut pas certains et accorde trop d'importance à d'autres. À vue de nez, on doit réserver le terme *émotion* pour désigner un programme assez complexe d'actions (qui doit comporter plus d'une ou deux réponses de type réflexe) qui est déclenché par un objet ou un événement identifiable, un stimulus émotionnellement compétent. On peut estimer que ce qu'on appelle les émotions universelles (peur, colère, tristesse,

joie, dégoût et surprise) satisfont ces critères, même si j'ai mis du temps à admettre la présence de la surprise dans cette liste. Ces émotions sont tout à coup surproduites dans toutes les cultures et elles sont faciles à reconnaître car une partie de leur programme d'action – les expressions du visage - sont très caractéristiques. Elles sont présentes même dans des cultures dépourvues de noms distinctifs pour les désigner. On doit à Charles Darwin d'avoir le premier reconnu cette universalité non seulement chez les êtres humains, mais aussi chez les animaux. (Damasio, 1999, p. 153)

Je crois que nous avons tous la possibilité de réagir ou de ne pas toujours réagir avec nos émotions, mais cela se fait avec l'historique emmagasiné de nos émotions. Ce qui est universel est que les émotions accompagnent les événements marquants de notre vie. Nous sommes nos émotions, elles nous permettent de nous connaître, d'interagir avec l'autre et de nous protéger du danger.

Dans un contexte interculturel, il est fréquent d'être confronté dans nos valeurs et façons de penser. Le choc culturel en est la preuve. Combien de fois j'ai observé chez le coopérant une vive réaction à son nouvel environnement. Personnellement, lorsque j'étais à l'étranger dans un nouveau milieu culturel, j'étais fortement influencé par le langage, les odeurs, les bruits. En réaction à ce nouvel environnement, je sentais naître en moi un huitième sens stimulé par de nombreuses émotions positives et parfois négatives.

Malgré plusieurs événements stressants que j'ai vécus à l'étranger, cela n'avait pas changé mon goût de l'aventure. J'avais toujours envie de découvrir et il m'était relativement facile de m'intégrer dans un nouveau milieu, une nouvelle culture. Je sais que pour d'autres l'intégration est difficile et tourne parfois au cauchemar, pour moi ce fut toujours émerveillant et stimulant.

Le terme utilisé est le « choc culturel ». Dans l'état de choc culturel, l'individu passera par quatre phases fortes en émotions. C'est lors de mes formations de préparation pour la coopération internationale que j'ai pris connaissance de cette théorie. J'ai pu observer à plusieurs reprises chez les coopérants que ce « choc culturel » pouvait se vivre à une intensité extrêmement variable. Il est important de comprendre que si la personne n'a pas été préalablement informée de ce phénomène, il sera très difficile de lui faire

comprendre ce qui se passe dans ce choc culturel. La première phase est celle d'émerveillement. Au début du voyage, tout est merveilleux, tout est beau, les gens, la bouffe, la musique. La deuxième phase est tout le contraire de la première, tout nous exaspère, rien ne va plus. C'est souvent durant cette phase que les personnes prennent de grandes décisions, comme par exemple revenir chez eux. La troisième phase est celle où la personne apprend à comprendre son état et à faire une analyse plus juste et objective de son nouveau milieu. La personne est plus en mesure de peser les pour et les contre. La quatrième phase est celle où la personne retrouve l'équilibre. L'individu développe une meilleure compréhension de son milieu et arrive par discernement à fonctionner dans son nouvel environnement culturel.

À maintes reprises, j'ai pu observer chez certains coopérants des changements de comportement et de personnalité. D'un état plutôt joyeux, énergique, serein, une personne pouvait sombrer dans un état négatif, démontrant des traits plus crispés, se retrouvant énervé, frustré, irrité, angoissé. Ces états émotionnels, souvent non compris et contrôlés, avaient d'énormes influences dans leur travail et relations sociales. Parfois, le coopérant pouvait même avoir des comportements irrationnels. Leurs émotions prenaient complètement le dessus sur eux et elles devenaient pathologiques; par exemple, ce qu'on appelle le choc culturel qui cause chez le coopérant des effets de détresse importants. À plusieurs occasions, j'ai dû rapatrier des coopérants qui n'arrivaient plus à fonctionner dans leur nouvel environnement. Je me souviens d'un jeune stagiaire qui, au début de son stage, semblait très apte à travailler dans un petit village au Burkina Faso. Au début, tout allait pour le mieux. Il aimait la nourriture, les gens, la musique. Tout le monde le trouvait formidable. Sa facilité de s'adapter à son nouvel environnement était remarquable. Puis un jour, j'ai reçu un appel me disant que le stagiaire était malade. Je me rends à son milieu de travail pour constater qu'il était plutôt mal en point. Il ne m'a pas fallu beaucoup de temps pour réaliser qu'il était en choc culturel. Tout lui semblait insurmontable. Il ne pouvait plus manger, même que l'odeur de la nourriture le rendait malade. Il lui était impossible de prendre la moindre décision, de manger, de dormir et il était même incapable d'exprimer ses émotions. J'ai tenté de lui faire comprendre ce qui se passait, que ce n'était que

passager et qu'il irait mieux dans quelque temps. Je lui ai proposé d'autres options pour son alimentation, de venir quelques jours chez moi, mais rien ne pouvait changer son état émotif. Il ne voulait qu'une chose, retourner chez lui au Québec. Un rapatriement n'est jamais une chose simple, mais parfois c'est la seule solution possible.

Ce que j'ai également appris durant les années en coopération au Mali et ailleurs, c'est que malgré les différences culturelles il est plus important de prendre le temps de comprendre les différences en matière de gestion des émotions et de ne pas s'offusquer si la personne de l'autre culture ne réagit pas de la même façon que soi. Par exemple, si une personne tombe et se fait mal, dans certaines cultures les gens vont se mettre à rire, une réaction presque impensable dans la culture nord-américaine.

Devant ce défi qu'est la bonne gestion de nos émotions, nous avons toujours la possibilité de ne pas réagir avec nos émotions, de tenter de les maîtriser, mais nous ne pouvons jamais éliminer l'influence qu'elles ont sur notre inconscient.

4.8 L'INTELLIGENCE

Voici quelques notions sur l'intelligence afin de mieux comprendre le lien entre l'intelligence et les émotions. Notre conception de l'intelligence se résume souvent à celle que notre système d'éducation a valorisée depuis toujours, soit celle des sciences. Si la personne réussissait en mathématiques, elle était automatiquement étiquetée comme une personne intelligente. Heureusement que, depuis quelques années, nous donnons plus de place à d'autres formes d'intelligence.

Howard Gardner (1993) mentionne qu'il y a plus d'une forme d'intelligence qui contribue au succès ou à la réussite dans notre vie, mais une série de formes d'intelligence. Il a identifié huit principales catégories : l'intelligence verbale, la logico-mathématique, la maîtrise de l'espace (artiste), le génie kinesthésique (sportifs, danseurs), le talent musical, l'intelligence intrapersonnelle, les talents interpersonnels et l'intelligence naturaliste.

L'intelligence chez l'humain est un processus qui nous permet d'apprendre, de comprendre et de nous adapter à de nouvelles situations. Dans cette section, j'ai voulu exposer les différents types d'intelligence et les liens qu'ils peuvent avoir entre eux, leur permettant de se bonifier mutuellement. Prenons l'exemple d'une personne possédant une intelligence verbale/linguistique avancée jumelée à une intelligence intra personnelle. Celle-ci arrivera plus facilement à être en contact avec son environnement. Contrairement à une personne qui possède une forte intelligence en logique mathématique, mais une faible capacité d'intelligence intra ou inter personnelle qui présenterait de la difficulté à s'adapter à son entourage. Il est donc concevable de penser que les liens entre une ou des intelligences constituent une dimension importante pour comprendre, apprendre et s'adapter.

4.8.1 L'intelligence verbale/linguistique

Comme chez l'écrivain, le poète ou le journaliste, ils ont tous une habileté à s'exprimer. Les personnes aiment parler, raconter des histoires. Par exemple, l'auteur Fred Pellerin, que l'on peut considérer être doté d'une intelligence verbale supérieure à la moyenne.

C'est une intelligence qui est facilement mesurable et ouvre ou ferme les portes dépendamment de notre capacité dans cette intelligence. Certaines personnes ont tendance à se comparer et s'évaluer devant ceux qui maîtrisent cette intelligence. « Il s'exprime tellement bien, moi je suis complètement nul, je n'ai pas son éducation ».

4.8.2 L'intelligence visuelle/spatiale

Une intelligence que l'on retrouve chez les artistes, architectes, paysagistes, sculpteurs. Ces gens ont la facilité de transférer une image mentale en trois dimensions. Ils sont capables de reproduire un dessin, une idée ou pensée avec une clarté étonnante et

précise, de résoudre des problèmes et ont particulièrement une bonne mémoire. Cette intelligence aide entre autres à la pensée et à la réflexion.

4.8.3 L'intelligence musicale/rythmique

Ces personnes ont la facilité de saisir les structures rythmiques et musicales. Les musiciens ingénieurs de son. Les gens qui chantent ou fredonnent, dansent à la moindre occasion. Certains ont même l'habileté à distinguer les accents d'une langue étrangère. Cette intelligence peut jouer un rôle important dans un contexte interculturel.

4.8.4 L'intelligence logique/mathématique

Cette catégorie concerne l'habileté à raisonner, à calculer. Une intelligence que l'on remarque chez les mathématiciens, les ingénieurs, les juristes et les scientifiques. Les gens chez qui cette forme d'intelligence prédomine adhèrent étroitement au monde de la logique, le raisonnement par déduction.

Dans le milieu de l'éducation, cette forme d'intelligence, tout comme l'intelligence verbale, a depuis longtemps donné accès à un plus grand inventaire d'études. L'on attribue un statut souvent élevé aux personnes qui ont cette forme d'intelligence plus apparente.

4.8.5 L'intelligence corporelle/kinesthésique

Cette forme d'intelligence est développée chez les danseurs, acteurs, athlètes, les chirurgiens, les artisans, les mécaniciens.

Elle se retrouve chez les personnes qui maîtrisent bien les mouvements de leur corps. Ils sont habiles manuellement, aiment bouger et s'exprimer avec leur corps.

4.8.6 L'intelligence intra personnelle

C'est celui qui a une bonne connaissance de lui-même, de ses forces et faiblesses, ses valeurs. Tout comme pour les écrivains, les philosophes, les penseurs, les moments de solitude lui sont importants et nécessaires.

Sans cette intelligence, nous avons du mal à comprendre nos expériences de vie. C'est par la réflexion et le recul que nous pouvons mieux saisir nos apprentissages, nos relations avec nous-mêmes et l'autre.

4.8.7 L'intelligence inter personnelle

C'est de savoir comment entrer en lien avec l'autre. Les enseignants, les formateurs, les vendeurs sont souvent équipés d'atouts permettant de créer des liens rapides avec des individus. Les individus possédant cette intelligence peuvent alimenter plusieurs relations. Ils favorisent des activités de groupe. Ils ont de bonnes aptitudes en communication et peuvent jouer à l'occasion le rôle de facilitateur et de médiateur. Le travail en équipe est un excellent moyen d'utiliser cette intelligence.

Une aptitude particulièrement importante pour ceux qui travaillent en coopération internationale et interculturelle.

4.8.8 L'intelligence naturaliste

Sans doute la moins connue, celle de savoir lire l'environnement, la nature sous toutes ses formes.

Elle se retrouve chez les naturalistes qui ont une connaissance des plantes et des animaux, et du fonctionnement biologique de la nature. Ils ont développé une sensibilité à leur environnement. Une perception « holistique » de leur environnement est une qualité prédominante et au-dessus de la moyenne des gens.

4.8.9 L'intelligence interculturelle

Elle est une association des intelligences intra et inter personnelle, mais avec certaines nuances. Elle ne fait pas partie de la liste de Gardner, mais durant mes expériences en coopération j'ai observé que certaines personnes ont une plus grande facilité à non seulement entrer en lien avec des gens d'autres cultures, mais à s'adapter aux différences avec une grande agilité. Sans être assimilées, ces personnes arrivent aisément à intégrer dans un milieu étranger sa propre culture et celle de l'autre.

Durant ses recherches, Gardner a remarqué qu'au centre de l'intelligence intra et inter personnelle se trouve la capacité de percevoir l'humeur, le tempérament, les motivations, le désir d'autrui, et d'y réagir de manière appropriée. Dans un milieu culturel différent du nôtre, nous sommes constamment stimulés par des différences. Pour intégrer ces différences, il est indispensable d'avoir une bonne connaissance de soi, ceci incluant la faculté de discerner ses propres sentiments, d'opérer un choix parmi eux et de diriger son comportement en fonction de ce choix.

Il n'est pas évident de prendre conscience de l'élément déclencheur d'une réussite ou d'un échec dans sa vie. Le geste unique et particulier n'est pas toujours visible et facile à détecter. Dans le chapitre suivant, je veux démontrer qu'en utilisant la technique d'entretiens d'explicitation nous pouvons découvrir des habiletés singulières mais souvent ignorées.

CHAPITRE 5

ENTRETIENS D'EXPLICITATION

L'entretien d'explicitation est une technique développée par Pierre Vermersch et introduite par le professeur Pascal Galvani lors de mes cours à l'UQAR. Cet outil fort révélateur et pertinent m'a permis de découvrir un moment précis de réussite complètement ignoré tout au long de ma vie. C'est durant l'entretien guidé que le sujet raconte une situation qu'il a vécue.

La temporalité n'a pas d'importance. L'évènement peut avoir eu lieu un jour tout comme un an et même dix années auparavant. Le guide doit s'assurer que la personne ne tombe pas dans l'analyse de l'évènement, mais qu'elle reste bien ancrée dans son récit en étant très attentive et sensible à son environnement lors de l'évènement.

Dans la colonne de gauche apparaît le récit détaillé que la personne a vécu. Par ailleurs, la colonne de droite représente les observations et découvertes du guide lors de l'entrevue. Les commentaires nous confirment que les découvertes sont impartiales et uniques à la personne sans aucune influence extérieure.

5.1 ENTRETIEN À L'AÉROPORT DE KARACHI AU PAKISTAN AVEC RENÉ DAGENAI (A) ET SUZANNE LEDOUX (B)

5.1.1 Mise en contexte

C'est au début des années 90 au Pakistan, cela fait environ 4 mois que j'y suis. C'est le début de la guerre du Golfe. La tension monte. Je suis responsable de 30 jeunes Canadiens. Une décision est prise par le bureau chef à Montréal de rapatrier tout le groupe pour des raisons de sécurité. Un retour qui doit se faire le plus rapidement possible. Je travaille pour un programme qui s'appelle Jeunesse Canada Monde. Tous les étrangers veulent sortir du pays le plus rapidement possible. Avoir les permis, visas de sortie, billets d'avion devient très laborieux et difficile. Les jeunes deviennent de plus en plus nerveux,

les parents des jeunes au Canada deviennent inquiets. En tant que responsable, toutes les communications devaient passer par moi. Avec la collaboration des agents de projet, nous devons assurer la sécurité et le bien-être des jeunes jusqu'au retour au Canada.

Malheureusement, il est difficile de savoir quels sont les documents nécessaires pour sortir du pays. Personne autant du côté des Canadiens que des Pakistanais ne connaissait toutes les procédures. Sortir d'un pays comme le Pakistan n'est pas facile comme sortir du Canada.

Nous avons finalement réussi à avoir les billets d'avion et les documents officiels. Nous quittons Islamabad pour une première escale, à Karachi, la porte de sortie du pays.

C'est à notre arrivée à Karachi, que nous apprenons d'un officier de police qu'il nous manque un certain document. Sans ce document, nous ne pouvons sortir du pays.

Rendus à Karachi, nous n'avons plus de contacts, plus de soutien. Les cellulaires ne sont pas encore répandus dans le monde. Je n'ai plus beaucoup d'argent. Nous voilà seuls devant une situation plutôt délicate. La solution de l'officier de police est que je retourne à Islamabad avec tout le groupe afin d'avoir les documents nécessaires.

5.1.2 Verbatim de l'entretien

<p>J'explique la situation aux agents de projet. Ils sont tous comme moi, très nerveux. Alors je réalise que je dois rester calme. Je dois m'assurer de ne pas perdre patience devant l'officier, pour lui garder respect, afin de ne pas le mettre dans une situation embarrassante devant ses collègues.</p>	
<p>B Y a-t-il un moment en particulier que tu aimerais voir ?</p>	
<p>A C'est au niveau de la négociation avec les officiers de police à l'aéroport de Karachi, pour ne pas retourner à Islamabad et pour nous permettre de prendre l'avion,</p>	

de partir pour que tout le monde soit en sécurité. Un moment intéressant et stimulant.	
B Ce serait ce moment-là que tu aimerais qu'on explore ?	
A Oui.	
B Ok. Prends le temps de revenir. Situe-moi où tu es. Tu es à l'aéroport ?	
A Oui, nous arrivons à Islamabad, 30 jeunes Canadiens et 60 valises, c'est du bagage, du monde. L'aéroport de Karachi c'est incroyable, le mouvement qu'il y a là-dedans. Ça bouge de partout. D'un regard nord-américain, on voit que c'est le bordel, mais pour eux, ce n'est pas le bordel. Ils savent ce qu'ils font. Pour un étranger, quand on regarde, ça bouge de partout, il y a tellement de monde c'est incroyable.	
B Tu te dis ça à ce moment-là ? Que dans les regards américains, on regarde ça.	
A Oui. C'est cacophonique, mais il y a un ordre là-dedans. Les jeunes qui sont là, ils sont fatigués, ils ont hâte de rentrer. Il y a les trois agents de projet, nous avons une très bonne équipe, ils vont collaborer, mais je les sens nerveux, fatigués. L'officier de police qui, lui, je le comprends à peine parce qu'il parle soit l'hindi ou le punjabi, l'urdu avec l'anglais. Mon anglais à cette époque n'était pas aussi bon qu'aujourd'hui. Alors tout cela mis ensemble ça faisait une recette, mais cela faisait une adrénaline, très stimulante pour moi.	Début de la posture d'évocation. Ma description des lieux, de l'atmosphère. Je commence à revoir les lieux. Toutefois, par la composition de certaines questions, je quitte cette posture à certaines occasions. C'est également la phase dans laquelle j'organise systématiquement mon environnement, en interaction avec le milieu.
B Ok. Peux-tu me dire comment ça s'est passé ?	
A J'appelle ça comme un huitième sens, c'est comme tout cela mis ensemble, le niveau de la dynamique, les gens, la culture, la chaleur, les odeurs, toutes ces choses mises ensemble ça réveille plein de choses. C'était fatigant, énervant, stressant,	À ce moment, je peux constater que je suis dans une dimension d'autoformation. Le huitième sens, où la personne a su prendre conscience de son environnement en ayant développé un sens d'observation, d'écoute, etc.

mais en même temps très stimulant.	Comme le mentionne P. Galvani, je suis dans deux mouvements : le retour réflexif personnel sur l'expérience et la mise en dialogue collectif des interprétations.
B C'était à la fois, stressant, énervant et stimulant. Ça se manifeste comment ? Dans ton corps, dans ton esprit ?	Je crois que la question aurait dû arrêter avec « Comment ça se manifeste ». Parce que lorsqu'elle me demande d'aller dans mon corps, mon esprit, je me sens sortir de ma posture, du lieu où j'étais.
A Je sens mon esprit, tout mon corps, tout mon système, tous mes sens sont réveillés. J'entends, je vois, je suis sensible aux gens qui sont plus nerveux que d'autres, j'assigne les tâches, je vois que je dois respecter l'officier de police qui arrive avec beaucoup d'attention. Je reçois l'information que l'on ne peut pas partir, mais je dois recevoir ces informations avec calme. Si je m'énerve.	Malgré cela, j'arrive à retourner dans le milieu, mais je ne sens pas la même intensité.
B Comment tu fais ça recevoir avec calme ?	
A Ben je me dis que dans tout le groupe il y a en un qui doit rester calme et doit garder le contrôle.	
B Et quand tu dis ça, qu'est-ce qui se manifeste en toi, comment ça se manifeste ?	Elle aurait pu utiliser plus d'éléments sensoriels de l'action. Guider A vers plus des questions reliées aux sens.
A Ça se manifeste qu'il faut que le monde retourne au Canada. Il faut que je reste calme. Parce que mon expérience me dit que dans le calme on réussit bien. On est plus attentif à ce qui se passe pis, surtout, ce n'est pas mon premier voyage à l'étranger et mon expérience me dit qu'avec le respect on arrive à des meilleures choses.	
B Tu te dis ça à ce moment ? On arrive à des meilleures choses, et ça t'aide à garder ton calme.	Je crois que la question aurait pu être : Comment tu restes calme ? Et non pas « Tu te dis ça à ce moment » Afin de rester dans l'action. Absence de la « parole pleine ».
A Ouais.	

<p>B Tu es toujours devant le policier, conscient de ce qui se passe ? En même temps que tu restes calme ?</p>	<p>Il n'y a pas vraiment de questions. Mais je sens que je suis encore dans la posture d'évocation, alors je me remets facilement dans l'action.</p>
<p>A On m'invite dans le bureau d'officier de police, on s'assoit et on commence à discuter. J'essaie de leur faire comprendre qu'il n'est pas possible pour nous de retourner à Islamabad, Y a-t-il d'autres solutions ? On m'avait bien guidé que ça nous prenait tel et tel visa pour sortir, j'ai tous les documents avec moi, on est dans cette situation-là. Je ne voulais pas négocier pour de l'argent, je n'en avais pas.</p>	
<p>B Je t'arrête. Tu es avec le policier dans une salle à part ?</p>	<p>Elle me situe bien dans l'action. Je m'oriente mieux dans mon évocation.</p>
<p>A Oui, c'est un bureau de l'aéroport</p>	
<p>B Et vous êtes combien ?</p>	<p>Dans l'action, du concret.</p>
<p>A Les agents de projet sont restés avec les participants, et moi je suis allé négocier avec la sécurité de l'aéroport.</p>	
<p>B Il y avait combien de personnes ?</p>	
<p>A Peut-être deux personnes, un secrétaire et l'officier de police, le directeur, non pas le directeur, mais l'agent de sécurité de l'aéroport.</p>	
<p>B Tu es assis en train de leur dire que c'est impossible, à ces deux personnes-là, de repartir et tu fais ça avec le respect ?</p>	<p>Dans cette question, je m'en serais tenu à dire : « de repartir et tu fais ça comment ? » Je n'aurais pas dit avec le respect.</p>
<p>A Oui, sans crier, sans blâmer qui que ce soit. J'essaie juste d'expliquer que selon les informations que l'on avait reçues et quoi ça nous prenait pour quitter le pays. J'ai trente jeunes, je ne peux pas reprendre l'avion à Islamabad. Est-ce qu'il y a une chose que l'on peut faire. Là, je sentais qu'il y avait un début d'ouverture. Au début, je sentais qu'il s'en foutait, vous n'avez pas les documents, retournez.</p>	<p>Le moment. Je sens que mon rythme de ma voix change. Je parle plus lentement, mais également mon vocabulaire semble être différent. Comme l'a mentionné N. Faingold, c'est le repérage de verbalisations à tonalité émotionnelle.</p>
<p>B Comment t'as vu ça ?</p>	

A Son attitude, son gestuel.	Démontre des compétences acquises par ses expériences de travail. Ce qui m'apparaît comme de l'autoformation.
B Il s'en foutait ?	Je trouve intéressant qu'elle vérifie si l'officier de police s'en foutait vraiment. Pour réaliser que je ne savais pas vraiment ce qui se passait dans la tête de l'officier. Cela représente le principe dialogique entre le vrai et le faux ?
A Non, ce n'est pas qu'il sent foutait. Non, je ne sais pas. Mais arrangez-vous, j'ai d'autres problèmes. Je ne sais pas ce qui s'est passé dans sa tête.	Après vérification, je ne pouvais pas vraiment dire que le policier s'en foutait.
B Et un moment donné tu as senti ?	
A Quand il m'a invité à aller discuter dans son bureau, là il y avait peut-être une ouverture. Parce que s'ils ne veulent rien savoir, ils ne veulent rien savoir.	Demande d'arrêt de Pascal. Là, c'est vraiment important. Il faut que tu soignes ta chronologie. Prends ton temps. On était dans un espace. Il y avait combien de personnes ? Il y avait du flou là. Tu es sur un questionnaire un peu trop logique. Essaie, pas combien de personnes, mais qu'est-ce qu'il voit. Il en voit un, il en voit une, mais qu'est-ce qu'il voit ? Comme il disait : il s'en foutait. Il faut rester dans le sensoriel. Faut qu'elle remonte, reste ancrée. Pas à pas. Prends ton temps tranquille.
B Il y avait deux choses, l'ouverture, le sensible. Ok on va prendre notre temps. Ce que tu vois ?	Un retour dans le milieu, dans l'action. Réintroduction du sujet dans le moment.
A On est à Karachi, dans l'aéroport international, une montagne de bagages qui attend d'embarquer dans l'avion. 30 jeunes qui sont fatigués. Je vois, ils sont assis sur leur sac et attendent que l'on puisse partir. Y'ont hâte.	
B Et quand tu vois ça, comment tu reçois ce que tu vois ? Comment c'est apparu ?	Je trouve la question « Comment c'est apparu » un peu trop imagée. Je crois qu'il aurait été préférable de rester plus dans des gestes concrets. Exemple « Comment tu les voyais ? »
A J'ai une bonne équipe d'agents de projet,	Une phase de rétroaction. A est dans une

<p>je sens qu'ils sont là pour les soutenir. On avait tellement un bon lien. Ça me fait de quoi de repenser à ce lien-là. On avait seulement à se regarder et on se comprenait. Le Pakistan, c'est un pays compliqué et ce n'est pas évident pour des femmes. Il y avait 1/3 de femmes dans le groupe, c'était « touched », délicat. Alors on a développé une équipe très forte pour répondre à ça. Je sentais mon équipe d'agents de projet présente. Je sentais que tout le monde était fatigué, mais ils étaient là pour s'occuper du groupe et moi mon focus était de négocier la sortie du pays. Une fois que l'on s'est regardé, on s'est compris. Il y avait un des agents de projet qui était assez énervé par la situation. Je pense que cela ne sert absolument rien de s'énervé, tu sais ce qui peut arriver si on s'énervé, ça va empirer les choses. On va y aller calmement et on va trouver une solution.</p>	<p>phase où il verbalise des informations satellites, sans pour autant avoir quitté la position d'explicitation. Puisque à la fin de ce paragraphe je retourne dans l'action en parlant à l'agent de groupe, quand je dis « On va y aller calmement... »</p>
<p>B Tu lui dis ça ? Et quand tu lui dis ?</p>	
<p>A Je sentais qu'il avait confiance. Il me regarde et pis il dit : Ok, je vais m'occuper des jeunes et si tu veux que j'aïlle avec toi et l'officier de police. Non je vais y aller seul. C'est à ce moment-là que l'officier m'invite dans son bureau pour discuter de tout ça. Là je ne me souviens plus du bureau.</p>	
<p>B Ce n'est pas important juste laisse monter ce qui est là sans forcer.</p>	<p>J'aurais peut-être pu poser la question, qu'est-ce que tu vois ?</p>
<p>A Alors j'essaie de vérifier les ressources que j'ai pour pouvoir négocier. Dans ce temps-là, les téléphones cellulaires n'existaient pas, alors c'était quoi mes ressources.</p>	
<p>B Tu penses à ça ?</p>	
<p>A Oui, parce que je n'ai pas d'argent pour soudoyer l'agent de police et je pense qu'il le sait, et quand il se rend compte de ça, c'est là que...</p>	

B Et quand il se rend compte de ça ?	
A Que je n'ai pas d'argent	Intervention de Pascal : Là tu es dans l'action et tu laisses passer trop. Il fait l'inventaire, mais comment il fait l'inventaire, je ne sais pas. L'agent s'en rend compte, ben là je ne sais pas, il faut entrer dans le monde des gestes
B Ce serait bien de retourner en arrière. Quand tu fais ton inventaire, qu'est-ce que tu te dis, tu fais ça à l'intérieur ?	Question un peu compliquée, tu fais cela à l'intérieur (analytique).
A Oui je me parle à moi-même.	
B Qu'est-ce que tu te dis ?	
A Bon je suis dans cette situation-là, je suis loin de l'ambassade du Canada, je n'ai pas de contact. Mon contact au Québec n'est pas évident à rejoindre, il y a un décalage de 12 heures. Les ressources financières sont limitées, alors qu'est-ce qu'il me reste ? De prendre le temps de voir, de regarder avec l'officier de police, de lui demander s'il a d'autres solutions que de retourner à Islamabad.	En mode d'organisation systématique.
B Alors tu dis tout cela dans ta tête ?	Encore là, je n'aurais pas amené A dans sa tête, mais dans l'action, en demandant : Tu vois quoi, tu regardes quoi ?
A Oui.	
B Tout cela se passe rapidement ?	
A Oui, ça va assez rapidement.	
B Et ça te permet de dire : bon ma seule solution c'est de demander au policier. J'aimerais que l'on retourne que lorsque le policier se rend compte que je n'ai pas d'argent, je n'ai pas d'argent qu'est-ce qui se passe à ce moment-là ?	
A Disons que si je me souviens bien je vois qu'ils se parlent entre eux.	
B Tu les regardes se parler entre eux	Dans l'action. Elle m'incite à poser un regard dans le moment où je suis avec les policiers dans le bureau. On voit par ma réponse que je retourne dans l'action assez rapidement.

<p>A Oui je les vois se parler entre eux et j'espère qu'ils se disent entre eux : ils n'ont pas d'argent, qu'est-ce qu'on fait ? Je ne sais pas s'ils cherchent d'autres solutions. Je suis assis, je reste calme, j'attends.</p>	
<p>B Comment tu fais ça, rester calme ?</p>	<p>Dans l'action. Elle me demande de décrire ma position physique. Par ma réponse, je vois que B arrive à me garder dans l'action.</p>
<p>A Ben c'est ça assis en silence à attendre le prochain geste de leur part.</p>	
<p>B Là, ils se parlent et toi tu es assis en silence, en attendant le prochain geste de leur part ?</p>	
<p>A Oui, puis on reprend les négociations. Je dis que c'est impossible pour nous de retourner puis ...</p>	
<p>B Tu leur dis ça. Qu'est-ce que ce que tu vois en ce moment-là ?</p>	
<p>A Là, je vois un peu d'ouverture.</p>	
<p>B Comment tu sens ça ?</p>	<p>Encore cette fois-ci, j'aurais utilisé un verbe d'action plus comme « Comment tu vois ça ?</p>
<p>A Je vois que le ton a changé, la dynamique entre eux a changé. J'observe un peu tout ce qui se passe. Je sens un détachement de l'officier de police. Je sens qu'il lâche prise. Il n'a pas perdu la face, je n'ai pas pogné les nerfs. Les solutions sont limitées, je pense qu'il s'en rend compte. Je sens qu'il est sur le point d'accepter que l'on puisse partir.</p>	<p>C'est à ce moment que je sens que le ton de ma voix change, et que je commence à sortir de ma position incarnée.</p>
<p>B Comment tu sens ça ?</p>	
<p>A Son attitude est moins contrôlante, plus calme, un désintéressement de la situation. Je ne peux rien faire avec ça. On les laisse partir. Il fait un geste à son collègue d'étamper les passeports. Là, j'ai senti que j'avais bien réussi cette situation.</p>	<p>C'est la fin du moment, après que B fait le résumé du moment, que je sens que le moment est terminé.</p>

5.2 ARRESTATION PAR L'ARMÉE DANS UNE ÉCOLE AUX ÎLES COMORES

5.2.1 Mise en contexte

Entretien avec Jean-François (A) et René Dagenais (B)

Cette deuxième personne sélectionnée pour mes entretiens d'explicitation est un ancien collègue de travail avec qui j'échangeais sur nos expériences à l'étranger. C'est lors d'une de nos conversations qu'il me raconta cette histoire aux îles Comores. J'étais particulièrement curieux de vérifier, malgré les nombreuses années depuis son séjour et son expérience intense à Madagascar, s'il pouvait se rappeler son expérience à l'étranger. Il n'a fallu que quelques minutes pour que ses souvenirs d'une expérience intense d'il y a plus de trente-sept années reviennent.

Mise en contexte : Dans les années 78, après mon bac universitaire en administration, je suis allé travailler en Afrique, aux îles Comores, situées dans l'Océan Indien, entre Madagascar et la Tanzanie, pour une entreprise qui s'appelait EUMC qui recevait des crédits de l'ACDI. Je travaillais à donner de la formation auprès des officiers du gouvernement. Je faisais aussi de l'enseignement, je donnais des cours de comptabilité dans un lycée. À ce moment, les îles Comores étaient sous un régime militaire. Il y avait donc beaucoup de coercition et de contraintes. À un moment donné, j'étais dans une classe, dans un lycée, et les soldats sont arrivés. Je vois encore le camion qui était dans la cour du lycée, je vois les soldats débarquer et les étudiants qui regardent par la fenêtre pour voir ce qui se passe. Les étudiants savent bien qu'ils s'en viennent chercher du monde. On les regarde aller, puis on voit qu'ils montent puis qu'ils rentrent dans les classes. Ils venaient chercher un étudiant; à ce moment-là, je ne les ai pas laissés partir avec l'étudiant, je leur ai demandé de sortir de la classe. Ils sont finalement partis, je sentais que ça ne faisait pas leur affaire, mais ils sont partis.

5.2.2 Verbatim de l'entretien

B : Si on retourne tranquillement, c'est le moment que tu as identifié, comme étant un moment de réussite, de succès, au niveau d'une intervention, alors si on retournerait, mais on va y retourner tranquillement, moi, j'aimerais que tu me décrives davantage, tu as parlé d'une île, ça s'appelle comment déjà l'île ?	Je veux amener JF à une prise de conscientisation. Une perspective d'exploration en nous mettant dans l'environnement, le temps.
A : Les îles Comores	Mise en contexte dans l'espace, lieu.
B : Les îles Comores, dans les années ?	
A : Soixante-dix-huit	
B : Soixante-et-dix-huit, o.k., puis à ce moment-là, tu avais quel âge ?	
A : J'avais aux alentours, je dirais, de 24-25 ans.	
B : Et ça faisait combien de temps que t'étais déjà arrivé ?	
A : C'était récent. C'était vraiment au début. Ça devait faire peut-être deux-trois mois que j'étais arrivé.	Toujours dans la mise en contexte, afin de bien comprendre l'environnement et l'expérience de JF.
B : On est aux îles Comores, dans une petite communauté ? Décris-moi un peu la communauté, à quoi ça ressemble ?	
A : Les îles, ce sont des îles agricoles, donc il y a peu de développement. Il n'y a pas beaucoup de développement industriel. Ce sont seulement des îles agricoles pour du manioc, de la vanille, du café, des huiles essentielles pour faire les parfums, C'est quatre îles, et moi j'étais sur une des îles qui s'appelait Anjoie. Une des grosses îles, avec des coopérants qui restaient en ville. Moi, je restais à l'extérieur de la ville; donc à tous les jours, pour aller travailler à l'école, il fallait que je me déplace avec les taxis brousse.	Exploration du milieu, visualisation de son environnement. Je trouvais important de nous donner une description plus détaillée du milieu culturel et social où le coopérant vivait.
B : Alors ce matin-là, t'as pris un taxi de brousse, pour te rendre au lycée, comme à tous les matins.	
A : Oui.	
B : O.k., puis, il fait beau ?	
A : Il fait toujours beau.	
B : Il fait toujours beau ?	

A : Sauf dans la saison des pluies.	
B : On est à quelle heure ce matin-là ?	
A : Je te dirais qu'on était en fin d'avant-midi. Je me rappelle, c'était en fin d'avant-midi, entre 10 heures et 11 heures, c'était en fin de matinée.	Je veux amener le coopérant dans une prise de conscientisation des gestes et de préciser davantage le moment de l'évènement. L'organisation systématique de l'évènement.
B : Que tu te rends au lycée ?	
A : Non, que l'évènement est arrivé. Je me rends au lycée pour huit heures.	
B : O.K. il est 8 heures, le taxi-brousse arrive, tu prends le taxi, tu te rends au lycée comme à l'habitude. Tu arrives au lycée, c'est un lycée qui est grand, petit ?	
A : Non, il est grand. C'est un lycée technique qui donne des cours de comptabilité, de formation en soudage, en électricité, en mécanique.	
B : Tu salues tes collègues ? Tu salues tes étudiants ? Tu arrives comment ? Lorsque tu arrives habituellement au lycée, comment est-ce que ça se passe ?	
A : Tout le monde est dans la cour. Les étudiants, les professeurs, tu salues tout le monde, tout le monde jase, tout le monde discute, tout le monde parle de toutes sortes de choses. Il y a souvent des activités sur ces îles, soit du soccer ou du basketball. On jase d'un peu toutes sortes de choses puis à un certain moment donné, y a une cloche qui sonne, tout le monde regagne ses classes de cours et les cours commencent.	Malgré que l'évènement se soit passé il y a plus de 30 ans, le coopérant se souvient de la situation comme si cela était tout récent. Les détails sont clairement exprimés.
B : Tu entends la cloche, ça sonne, et à peu près vers quelle heure ?	
A : Ça sonne, si je ne me trompe pas, c'était vers 8 h 15, 8 h 30.	
B : Ça sonne et tu te diriges vers ta classe ?	
A : Je me dirige vers ma classe avec mes étudiants, on se croise, ça s'amuse d'un bord puis de l'autre, puis on rentre en classe, on ferme les portes et les cours commencent.	
B : Le lycée ? C'est quel âge les étudiants ?	
A : Les lycées, je te dirais que c'est des étudiants qui sont entre 16 et 23 ans. L'autre chose aussi que c'est	

<p>seulement des hommes, parce que je disais tantôt que c'est des tendances musulmanes, donc ils séparent les hommes et les filles. Il y a des lycées pour filles et des lycées pour hommes. Le lycée dans lequel j'étais c'est pour homme, puis les hommes n'enseignent pas aux filles.</p>	
<p>B : Donc on est vers 8 h 15-8 h 30, tu es en direction de ta classe, les étudiants arrivent avant toi, tu arrives avant eux ?</p>	
<p>A : On arrive tous un peu pêle-mêle. On est dans la cour centrale de l'école, il peut y avoir 300-400 personnes. Les professeurs et les étudiants sont là. La cloche sonne tout le monde prend les escaliers, se dirige vers les classes, du premier ou du deuxième étage, tout le monde commence à regagner sa classe. Les professeurs, c'est pêle-mêle avec les étudiants, les étudiants s'entrecroisent, se saluent, les étudiants jasant avec les professeurs, en s'en allant, ça parle d'à peu près toutes sortes de choses. Puis là en classe, les étudiants rejoignent leur place, leur place qui leur est assignée. Les cours commencent vers 8 h 30.</p>	<p>L'on peut constater le début de l'ancrage du moment vécu par le coopérant. Il arrive à décrire la dynamique de son milieu avec toute l'action, une prise de conscience empirique.</p>
<p>B : Alors tu es dans la classe, tu as combien d'étudiants ?</p>	
<p>A : Dans les classes, je te dirais qu'il y a toujours une trentaine d'étudiants, entre 25 et 30 et parfois 35 étudiants.</p>	
<p>B : Alors tu es devant les étudiants, tu commences ton cours comme à l'habitude, qu'est-ce qui se passe ?</p>	
<p>A : Je commence mon cours comme à l'habitude, je me souviens que c'était en fin d'avant-midi, il y avait toujours une pause vers 10 heures. On devait être au retour de la pause lorsque l'événement est arrivé. Les cours commencent, il y a toujours un aspect pratique et théorique dans les cours, à l'occasion des examens, mais ce n'était pas à la période des examens à ce moment-là. Donc, dans un cours, on est allé à la pause en milieu d'avant-midi puis c'est au retour de la pause, il devait être 10 h 30. Ce n'était pas l'heure du dîner encore.</p>	
<p>B : Est-ce qu'il y a des bruits différents qui se produisent, quelque chose qui annonce qu'il y a</p>	

quelque chose qui va se passer ?	
<p>A : Non, sauf que pendant les périodes d'enseignement, il n'y a pas de bruit, ce sont toutes des classes à aires ouvertes, cela veut dire qu'il n'y a pas de fenêtres. Il y a des fenêtres, des trous pour les fenêtres, mais c'est toutes des classes à aires ouvertes. Dans les fenêtres, il y a des panneaux en bois; lorsqu'il fait beau, les panneaux en bois sont tout ouverts, puis lorsqu'il fait un peu plus frais, les panneaux sont fermés. De façon courante, les panneaux sont ouverts, parce qu'il n'y a pas d'électricité. Dans les classes, il n'y a pas d'électricité, donc pas de lumière. Les panneaux sont ouverts et la chose que l'on entend, c'est les professeurs qui enseignent d'un bord et de l'autre. Donc, si les gens parlent trop fort, tu entends le professeur de la classe d'à côté. Donc il y a un côté qui parle puis tu entends de l'autre bord. Ça fait que tu fais attention pour ne pas trop faire de bruit. Au moment où ce qu'on se parle, on était dans une période d'enseignement, donc très théorie et pratique, donc il y avait des questions posées par les étudiants, des étudiants qui prenaient des notes, c'était en période de cours là.</p>	<p>JF est conscient de son environnement en lien avec lui-même et les autres. Il fait des liens avec les réalités de son milieu. Nous sommes toujours dans la prise de conscientisation d'exploration et d'action de la perspective d'action de l'expérience.</p>
<p>B : Alors, vous avez pris votre pause, vous êtes de retour en classe, les volets sont ouverts, tout semble aller normalement, tout est tranquille, à un moment donné, qu'est-ce qui arrive ?</p>	
<p>A : À un moment donné, il y a quelque chose qui est venu troubler la quiétude de tout le monde. On a entendu un camion de l'armée qui entrait dans la cour. C'est des gros camions, des gros camions avec des toiles dessus, puis toujours à l'intérieur de ça, toujours entre 10-15 militaires. Puis là, tu les vois, ils rouvrent le panneau arrière, ils débarquent, puis ils vont où ce qu'ils cherchent.</p>	
<p>B : Par le son, tu voyais, tu savais, par la fenêtre ?</p>	
<p>A : On l'a vu par la fenêtre. Par le son, on savait que c'était un camion qui rentrait dans la cour d'école.</p>	
<p>B : Qui était inhabituel ?</p>	
<p>A : Inhabituel, parce qu'écoute, pendant les heures de cours, il ne rentre personne. Donc on voyait bien que c'était inhabituel. Puis il y a des étudiants qui</p>	<p>Le coopérant arrive à sentir un inconfort. Il détecte des émotions qui se développent</p>

<p>sont allés aux fenêtres puis ils ont vu le camion militaire puis on sentait qu'il y avait un inconfort parce que lorsque les militaires viennent, ils ne viennent pas pour rien. Ils viennent toujours pour chercher quelqu'un. Soit des professeurs parce qu'y avait des professeurs comoriens, soit des étudiants, mais ils viennent jamais pour rien. Donc, à ce moment-là, les étudiants, ils savaient qu'il se passait quelque chose. Il y avait un élément de tension qui était présent, un élément de peur, surtout de peur, parce que personne ne voulait aller en prison, personne ne voulait aller sur les camps militaires se faire interroger, donc il y avait un élément de peur.</p>	<p>devant lui. Des compétences de l'intelligence émotionnelle sont de plus en plus présentes. Nous pouvons repérer une verbalisation à tonalité émotionnelle.</p>
<p>B : Puis ce sentiment de peur-là, comment tu le sentais toi, comment tu le voyais ?</p>	
<p>A : Je le voyais, je n'avais pas peur parce que je ne suis pas habitué à ça. Au Québec, au Canada t'es pas habitué à cela. Les militaires qui débarquent puis qui viennent chercher du monde, ou qui viennent chercher brutalement du monde, tu ne vois pas ça. Mais moi, ce sentiment de peur-là, je l'ai bien perçu, parce que je voyais les étudiants qui parlaient entre eux autres, je voyais les étudiants qui avaient des visages différents ou des visages qui démontraient carrément la peur. Dans ces pays-là, les militaires, tu en as peur. Ce n'est pas un ami, les militaires. Donc je voyais des étudiants qui parlaient entre eux autres, je voyais qu'ils étaient sur leur chaise ou qu'ils étaient dans la classe et tu sentais un élément de peur dans leurs visages, dans leurs yeux, puis ils savaient à ce moment-là que si c'était eux autres qu'on venait chercher, qu'ils ne pouvaient plus fuir. Toutes les sorties, les issues étaient bouchées. Tu voyais qu'il y avait des militaires partout, tu ne pouvais plus fuir, tu ne pouvais plus te sauver, il n'avait plus de place pour se sauver. Il faut que t'attendes en espérant que ce n'est pas toi qui viens de gagner à la loterie, puis qu'ils ne viennent pas te chercher. Mais moi, je n'avais pas peur parce que nous autres, les Blancs, les coopérants blancs, il y avait des Français, des Belges, des Italiens et même les militaires, je te dirais pas qu'ils ont une peur des coopérants, mais ils ont du respect pour les</p>	<p>Début d'une analyse critique qui est plus ou moins consciente du coopérant. Le coopérant observe les gestes des étudiants. Il est très conscient du non-verbal exprimé de plus en plus dans la classe. De plus en plus ancrés dans le moment, nous pouvons discerner le phénomène de l'autoformation.</p>

<p>coopérants parce qu'ils en ont de besoin. Que ce soit des médecins, des coopérants ou des ingénieurs ou les éducateurs, ils en ont besoin. Donc ils n'ont pas une peur, mais un respect qui fait qu'à un moment donné ils vont reculer si tu les affrontes.</p>	
<p>B : Alors on est dans la classe, vous regardez par la fenêtre, vous avez entendu le camion qui arrive, vous les entendez qui débarquent du camion, tu vois dans la classe que les gens commencent à être très nerveux, tu vois les visages qui se transforment, après ça qu'est-ce qui passe?</p>	
<p>A : Tu vois les militaires qui courent de partout, qui courent d'un bord puis de l'autre puis qu'ils se dispersent à la grandeur du lycée, puis tu vois qu'ils vont se positionner aux endroits stratégiques du lycée.</p>	<p>En position incarnée, ancrée dans le moment de plus en plus intense.</p>
<p>B : Ils sont armés ?</p>	
<p>A : Ils sont armés.</p>	
<p>B : Ils sont habillés en uniforme militaire ?</p>	
<p>A : En uniforme militaire, avec les bottes militaires, les uniformes militaires, puis ils sont armés.</p>	
<p>B : Puis ils sont plusieurs ?</p>	
<p>A : Ah oui, je te dirais à peu près une quinzaine, entre douze et quinze. Tu les vois, il y en a qui vont se positionner aux extrémités du lycée, qui vont se positionner aux endroits stratégiques, pour surveiller. T'en as partout. Ils sont en mesure de voir s'il y a des gens qui essaient de se sauver dans les couloirs ou si, parce que les couloirs font le tour du lycée, tous les couloirs sont vers la cour intérieure. Donc, tu vois tout, s'il y a quelqu'un qui circule, tu le vois en haut, donc ils se sont positionnés partout, tu entends les militaires, il y a des ordres qui se donnent, puis tu entends les militaires qui se mettent à bouger.</p>	<p>C'est comme si l'évènement se passe de nouveau devant lui.</p>
<p>B : À ce moment-là, tu es dans la classe, tu observes et tu vois les militaires qui se rapprochent de la classe ?</p>	
<p>A : Tu dis aux étudiants de se calmer, tu dis aux étudiants de se rasseoir, tu voudrais continuer ton cours, mais là, tu ne peux pas le continuer, il y a trop de stress, trop de nervosité, la peur est palpable. Donc, il n'y a plus personne qui bouge, ils sont tous assis, il y en a même qui sont en transpiration. Tu</p>	<p>Toujours une prise de conscientisation des gestes et de son environnement. Son intelligence émotionnelle, plus particulièrement son intelligence interpersonnelle est très</p>

sais, les militaires, c'est des gens dangereux.	apparente à cette étape.
B : Comment tu leur dis ça, de s'asseoir puis d'être tranquilles ?	
A : Bien, écoute, je leur dis à ce moment-là, ça fait un bon bout de temps, mais ce que je leur dis c'est calmement de s'asseoir, de prendre un peu de temps, puis que l'on va continuer le cours. J'essaie de continuer le cours, mais je vois que ce n'est pas facile de continuer le cours dans l'espoir de changer un petit peu le momentum puis de faire diversion un petit peu. Mais je m'aperçois que ce n'est pas possible puis, quand tu leur dis ça, tu les entends crier dans la cour les soldats, tu les entends crier, donc, le fait qu'ils crient, ça augmente la nervosité de tout le monde. Tout le monde a peur parce que tout le monde sait qu'ils sont tous en danger. Il y a tout un aspect de danger puis, à un certain moment donné, on les entend dans les escaliers qui commencent à monter les escaliers.	Apprentissage des savoirs. Il se rend bien compte qu'il est impossible de poursuivre le cours. La tension est de plus en plus haute. C'est une prise de conscience empirique et pragmatique.
B : Là ça crie dans une langue ?	
A : Ça crie en souali, soit en français ou en comorien mais le comorien là-bas c'est du souali. Tu les entends crier, moi je les comprends pas tout le temps, mais je les entends crier, les étudiants les comprennent, mais il y en a en arabe aussi, mais c'était plus le souali à ce moment-là. Donc tu les entends crier puis tu sens qu'il y a une tension. Les soldats crient aussi, dans le but de faire peur. Ils ont intérêt à faire peur, ils ont intérêt à causer tout ce branle-bas, lorsque tu cries ça fait peur à tout le monde, ça rend tout le monde instable. On les sent qui sont partout. Puis on les sent qui sont sur l'étage, je les sens encore. Ils s'en viennent.	La description est de plus en plus sensorielle. Il entend les cris de partout, même la langue utilisée, le souali. « Je les sens encore ».
B : Là, tu regardes les étudiants.	
A : Oui, je leur dis de se calmer, je leur dis d'attendre un peu, puis tu vois les soldats qui rentrent dans des classes, d'un bord puis de l'autre, puis qui ressortent avec du monde, puis là on les voit qui rouvrent la porte de la classe et qu'ils rentrent dans la classe. Puis là, ils en ont spotté un.	
B : Ils sont combien ?	
A : Je te dirais, à ce moment-là, deux ou trois.	
B : Deux, trois, armés ?	

A : Oui, armés, en kaki, puis armés.	
B : C'est des grands, petits ?	
A : C'est tous des grands. C'est tous des grands minces. Les soldats, c'est bizarre, sont tous sur le même moule, tous des grands minces.	
B : Puis là ils ouvrent la porte.	
A : Ils ouvrent la porte, puis ils crient des noms. Les noms des étudiants. Je vois qu'il y en a un qui est spotté dans le groupe. Puis il y a un étudiant qui se lève. Puis à ce moment-là, je vois qu'il n'est pas confortable, qu'il ne veut pas avancer, qu'il a peur. Puis là je dis à l'étudiant, parce que c'était ma classe, je dis à l'étudiant de se rasseoir, puis je dis au soldat de s'en aller. Que c'est une école, que je donne un cours, puis que ce n'est pas la place pour venir chercher des étudiants.	C'est le début du moment. C'est le moment où le coopérant utilise ses compétences particulières à lui-même. Il est en contrôle de ses émotions. Malgré la peur qui règne dans la classe, le coopérant arrive à maîtriser la situation et à se permettre de confronter les soldats.
B : T'es placé où exactement dans la classe ? T'es derrière ton bureau où ?	
A : Non, je suis devant la classe, puis je suis entre les étudiants et les soldats en uniforme qui se tiennent devant la porte. Je suis face à eux.	
B : Ils sont rentrés dans la classe ?	
A : Ils sont rentrés dans la classe.	
B : Tu t'es mis entre les étudiants et là tu regardes qui ?	
A : Je regarde les soldats puis je leur dis : ces étudiants sont sous ma responsabilité et il n'y en n'a pas qui vont partir.	
B : Tu leur dis ça, pis tu les regardes dans les yeux ?	
A : Oui, puis je leur dis ça, mais c'était vraiment insouciant et insensé. Je leur dis que je suis responsable de la classe et qu'il n'y a pas d'étudiants qui vont partir. Si vous voulez parler aux étudiants, attendez-les dehors, à la sortie du lycée, mais j'ai dit qu'il n'y a pas d'étudiants qui vont sortir de la classe. Ils se regardent et ils ne comprennent pas ce qui se passe. Parce que les soldats ne sont pas habituellement confrontés. Je les entends parler entre eux autres et je les entends jaser. Je te dirais qu'après cinq à dix minutes, ils s'en sont allés et ont laissé l'étudiant en place.	C'est également un retour réflexif sur son histoire vécue, de son expérience vécue en étant capable d'en faire une analyse critique. Il constate que c'était à ce moment de l'insouciance et un geste insensé.
B : Comment es-tu arrivé à te positionner comme ça, entre les étudiants et les soldats ?	

A : Moi je te dirais...	
B : Qu'est-ce que t'as vu, qu'est-ce que t'as ressenti ?	
A Moi je te dirais, ce que j'ai réalisé que c'était peut-être de l'insouciance ou de la naïveté. J'ai fait quelque chose instinctivement, mais qui était dangereux.	
B : T'as senti quelque chose qui t'a amené à te positionner comme ça, physiquement ?	
A : Je me sentais responsable des étudiants, je sentais que les étudiants avaient confiance, et moi, à ce moment-là, je n'avais pas peur. Tu sais, au Canada, tu te fais pas, à moins de situations bien particulières, tu te fais pas maltraiter par des soldats ou par la police.	
B : Te sentir en confiance, comment est-ce que tu voyais ça ? Tu as senti que les étudiants avaient confiance, il y a quelque chose qui te disait cela ?...	
A : J'ai senti que j'étais responsable de cette classe. Que cela faisait plusieurs mois que je travaillais avec les étudiants, que je les connaissais, qu'il y en a que je connaissais personnellement, puis je me disais, c'est insensé, je savais que si ils sortaient avec un étudiant, ils allaient le tabasser. Tu sais, qu'ils voulaient savoir quelque chose, Qu'ils allaient le tabasser, puis dans ces pays-là, ils torturent pour pas grand-chose.	Il établit un dialogue avec lui-même. Il analyse toute l'ampleur de la situation, des risques, de sa responsabilité et de ses limites. Cela fait partie du contenu de l'autoformation.
B : Est-ce que tu pourrais décrire le visage des soldats au moment où tu décides de dire que non, ils restent ici ?	
A : Ce que je peux décrire du visage des soldats.	
B : Qu'est-ce que tu vois ?	
A : Un élément de surprise.	
B : Un élément de surprise ?	
A : Je vois un élément de surprise de quelqu'un qui les affronte puis qui leur dit de sortir. Un Comorien n'aurait jamais fait ça. Un Comorien n'aurait pas pu faire ça. Même le directeur du lycée qui était Comorien n'aurait pas pu faire ça. Mais qu'un Blanc s'oppose, qui se lève puis leur dise de sortir, ça là, il y avait un élément de surprise puis pour moi c'était la première fois que cela m'arrivait.	Le non-verbal joue un rôle primordial dans cet événement. Nous savons que les gestes et expressions non verbaux sont extrêmement importants pour les compétences en intelligence émotionnelle. Sans être capable de les déceler et de les comprendre, il est difficile de

	bien saisir la situation et de la dynamique présente.
B : Un élément de surprise, comment tu le décris quand tu les regardes ?	
A : Comment est-ce que je les décris, je les vois entre eux autres, ils étaient deux ou trois, je les vois entre eux à se parler, puis à se demander ce qu'ils font là. Est-ce qu'ils me tassent et vont le chercher ? Mais ils ont un élément de peur, de confrontation avec moi qu'ils ne veulent pas faire. Je suis un Blanc, et je leur dis de sortir puis je n'ai pas peur. Ça, je dirais que c'était vraiment un élément de surprise de leur part et un côté naïf de ma part, mais c'était beaucoup plus un élément de surprise de leur part, parce qu'ils sont partis. Ils sont retournés de bord, ils ont parlé avec l'étudiant, mais je ne sais pas ce qu'ils lui ont dit. Mais moi je leur ai dit : si vous voulez parler avec l'étudiant, attendez à la sortie du lycée. Puis ils sont partis et ils n'ont pas attendu à la sortie du lycée. J'ai vu les soldats qui revenaient dans la cour en bas puis ils avaient des étudiants avec eux et qu'ils les montaient dans le camion et ils sont repartis.	C'est une étape d'autoformation pour le coopérant. Il y a une émergence de la découverte d'un apprentissage unique à la situation, un couplage entre ses découvertes et une fusion entre son vécu et ses nouvelles réalisations. Il a constaté qu'il était insouciant et naïf. Tout cela s'est fait dans le respect envers les autres. Le risque était énorme.
B : À ce moment-là, tous les étudiants étaient tranquilles, il n'y avait plus d'affaires, ça ne parlait plus ?	
A : Ils ont compris que les camions étaient partis, il y a eu comme une décompression. Tu voyais ça partout, puis je me suis aperçu que, dans les autres classes, les cours ont continué, qu'il n'y a pas eu d'attroupements dans la cour à l'interne, les cours ont continué comme si de rien n'était. C'est là que je me suis aperçu que c'était fréquent. Qu'ils venaient de temps en temps chercher des étudiants, parce qu'ils savaient où les attraper. J'ai continué à donner ma formation. Je me souviens qu'à la fin de l'avant-midi, l'étudiant était venu me remercier. Je sais qu'ils l'ont attrapé, parce qu'il a été plusieurs semaines après cela sans venir aux cours. Je sais qu'ils l'ont attrapé. Mais ils ne l'attendaient pas à la sortie du lycée. Ils ont dû le prendre d'une autre façon. Je me souviens que l'étudiant était venu me remercier de ne pas les avoir laissés partir avec lui.	Sorti du moment intense de l'évènement, il reste pour quelque instant dans une position incarnée. Puis finalement sorti d'une position ancrée, il relate la fin de l'évènement avec un recul et la constatation de ses apprentissages.

<p>Je réalisais ce que j'avais fait là, c'était dangereux. Tu sais, tu ne le réalises pas sur le coup, tu le réalises pas parce que tu es jeune, tu es Blanc, tu as vingt-cinq ans, tu arrives d'un pays industrialisé. Ça se ne fait pas, il y a un peu d'insouciance, il y a un peu de naïveté, il y a un peu d'assurance, mais je me suis aperçu par après que ça aurait pu être dangereux. Les soldats n'auraient pas pu me battre parce qu'ils n'auraient pas osé faire ça, mais ils auraient pu me tasser dans un coin pendant qu'ils allaient chercher l'étudiant, puis je n'aurais pas pu faire grand-chose. Tu sais, tu ne peux pas, devant des soldats, t'opposer indéfiniment. Mais je me suis aperçu de ce que j'avais fait, je l'ai réalisé par après. Je me suis aperçu que ce que j'avais fait était dangereux, qu'il n'y a pas grand monde qui fait ça. C'était à mon avis l'insouciance de mon âge. Tu arrives dans ces pays avec des grandes intentions de sauver le monde puis de leur permettre de se prendre en charge, puis tu arrives avec tout ça, mais tu t'aperçois que tu déchantes vite là. Ce n'est pas simple.</p>	
<p>B : Les soldats ont réagi comme par surprise tu dis. Est-ce qu'il y a une autre phrase en particulier, est-ce qu'il y a une position en particulier qui a fait qu'à un moment donné tu sentais que les choses ont basculé, changé ?</p>	
<p>A : Le fait que j'étais intransigeant, et qu'ils voyaient que j'étais intransigeant, que ne je voulais pas les laisser passer.</p>	
<p>B : Comment on fait ça, être intransigeant devant trois soldats ?</p>	
<p>A : C'est que tu te mets debout devant eux, tu restes droit, puis tu restes ferme dans ton discours, puis tu restes convaincu de ton discours, puis une fois que t'es convaincu et que tu n'as pas l'intention de te tasser, à moins qu'ils utilisent la force. Je ne pense pas qu'ils étaient prêts à utiliser la force pour me tasser. Il y a beaucoup de coopérants qui étaient présents et ils ne peuvent se permettre de les brutaliser ou de les tasser ou d'utiliser la force. J'ai senti qu'il y a eu un moment de surprise, un moment d'interrogation, puis le fait que je ne voulais pas plier, que je tenais ferme à rester en place à ne pas</p>	

<p>les laisser passer, j'ai senti à un moment donné qu'ils jasaient entre eux autres, puis je les ai sentis un moment donné qui viraient de bord, qu'ils s'en allaient. On ne parle pas d'une demi-heure, on parle d'une durée peut-être d'une minute maximum. Ils rentrent dans la classe, je me mets devant eux autres, ils cherchent l'étudiant, tu t'opposes devant eux autres, tu te positionnes devant eux autres, puis là, tu argumentes avec eux autres, mais cela ne dure pas cinq minutes, cela dure une minute et ils virent de bord puis ils repartent. Parce que les soldats, lorsqu'ils sont rentrés dans la cour, le temps de rentrer dans la cour, de vider les camions, de rentrer dans les écoles, cela a duré dix minutes maximum.</p>	
---	--

5.3 ANALYSE DES ENTRETIENS D'EXPLICITATION

Il n'est pas hors du commun de voir se manifester un vaste champ d'émotions durant un séjour à l'étranger. Que ce soit d'une courte ou d'une longue durée, nous serons sujets à de nombreuses situations qui susciteront nos sentiments tels que la joie, la peur, la colère, l'inquiétude, etc. Dans un contexte interculturel, des situations aussi ordinaires et banales que la nourriture, la température pourront avoir raison sur nos émotions. Dans d'autres cas plus sérieux comme la santé, la sécurité, la gestion de nos émotions aura une signification importante pour le déroulement et la résolution des événements.

Dans les deux entretiens d'explicitation, je souligne de quelle façon les coopérants sont arrivés à gérer leurs émotions dans un contexte très sensible. C'est seulement après les entretiens d'explicitation que les deux coopérants ont clairement vu comment ils ont su gérer adéquatement leurs émotions devant des événements conflictuels.

La découverte des compétences utilisées lors des deux situations est un bon exemple de comment peut se produire une prise de conscience qui est en soi une phase clé d'une autoformation. Cet apprentissage ou prise de conscience est, comme nous l'avons vu dans le chapitre de la méthodologie, à la fois empirique, symbolique et épistémique.

Nous pouvons constater que durant les deux entretiens d'explicitation, les candidats ont fait un retour dans le passé en décrivant avec des détails précis tant l'environnement physique, les gens présents et, plus étonnamment, leur état émotionnel. La description détaillée qui est d'une clarté surprenante des lieux et des personnes présentes nous confirme que les coopérants revivaient la situation vécue, comme s'ils étaient sous l'effet d'une hypnose, et ce, malgré les nombreuses années qui se sont écoulées depuis l'évènement. On constate que cette prise de conscience se dévoile par une telle précision que l'on peut croire que l'évènement vient tout juste de se produire.

Nous remarquons qu'il y a certaines similarités entre les deux entretiens. Dans les deux scénarios, les coopérants font face à l'autorité locale, impliquant de nombreuses personnes, et ces scénarios se tiennent dans un contexte très volatile.

Les sentiments tels que la peur et la nervosité sont facilement identifiables. Faisant face à une situation extrêmement inflammable, les personnes concernées se devaient de maîtriser leurs émotions. Il est important de noter que les personnes impliquées possédaient des compétences à bien cerner et à gérer la situation, et ce, sans en être pleinement conscient. L'écoute et l'interprétation des paroles, des gestes et des expressions faciales étaient d'une grande importance. Une mauvaise interprétation de ces signes aurait pu modifier le déroulement des évènements à la fois précaires et sensibles.

Ce qu'il importe de constater dans ces deux entretiens est que non seulement les deux coopérants ont l'habileté de lire les émotions ressenties autour d'eux, mais qu'ils sont également en mesure de poser les gestes appropriés. Comme nous l'avons vu dans la section des divers types d'intelligence, les coopérants possèdent une intelligence interpersonnelle et intra personnelle. Ces intelligences leur ont permis de comprendre rapidement toute la dynamique présente. Tout au long des récits, ils étaient en mesure de saisir les nuances du non-verbal. C'est comme si cette perception était innée en eux. Cette sensibilité à leur environnement leur a permis de déceler les gestes qui sont souvent ignorés par la majorité des gens. Cette sensibilité est d'autant plus importante lorsque nous sommes devant une situation de crise.

En coopération, il se peut que nous soyons placés dans des situations de pouvoir avec un statut particulier. Malheureusement, chez certains coopérants, ce statut semble leur donner un sentiment comme si tout leur était dû. Une attitude qui ne plaît pas aux gens du pays étranger. Toutefois, nous constatons que, dans les deux situations présentées, les coopérants ont su garder un calme et la distance émotionnelle nécessaire afin d'apaiser la situation qui aurait pu tourner au désastre.

Peut-on penser qu'une dose d'intuition a joué un rôle dans les deux scénarios ? Souvent ignorée, notre intuition peut influencer nos actions sans toutefois en être toujours consciente. De mettre à jour cette intuition et d'en prendre conscience est en partie la dynamique de l'autoformation.

Dans un contexte interculturel, l'une des compétences à retenir et qui est présente dans les deux entretiens est celle de bien lire les gestes des autres. Le non-verbal devient d'autant plus important que, dans un tel contexte, nous sommes confrontés par nos limites de la connaissance de la langue du pays. Il est donc pertinent de porter une attention particulière au langage du non-verbal. Selon Philippe Turchet, « le geste précède la parole dans l'acte de communication, mais il a un autre intérêt : le geste révèle ce que le cerveau pense et ne dit pas. Le cerveau parle, le corps lui répond. Entre eux, le pas des deux est incessant » (Turchet, 2000, p. 33). Je ne peux pas dire que j'étais un expert dans la lecture des gestes de tous et chacun, mais je réalise qu'après mon entretien d'explicitation, sans en être pleinement conscient, je portais une attention au comportement non verbal.

Dans les deux cas rapportés dans les entretiens, nous constatons que les compétences nécessaires pour gérer adéquatement des situations sensibles et volatiles sont en lien avec les compétences de l'intelligence émotionnelle. On se rappelle que ces compétences sont : la connaissance des émotions, la maîtrise de ses émotions, l'auto motivation, la perception des émotions d'autrui et, finalement, la maîtrise des relations humaines.

Dans le premier entretien, le coopérant exprime clairement qu'il doit rester calme, ayant une bonne maîtrise de ses émotions. « Il faut que je reste calme. Parce que mon

expérience me dit que dans le calme on réussit bien ». Un peu plus loin dans le récit, il mentionne que le directeur de l'aéroport commence à changer d'attitude et qu'il semble y avoir une ouverture à trouver une autre solution que de retourner à Islamabad pour récupérer les documents nécessaires. La perception de l'état émotionnel d'autrui est importante, puisqu'elle permet au coopérant de reprendre confiance dans le fait que la situation peut se résoudre.

Dans le second entretien, le coopérant prend conscience que les étudiants ont peur, que quelque chose a radicalement changé. «Je voyais que les étudiants qui avaient des visages différents, ou des visages qui démontraient carrément la peur ». Dans ce second scénario, le coopérant arrive à bien percevoir toute la dynamique qui l'entoure, que le calme habituel du matin avait complètement changée. Il est très conscient de l'attitude et de l'agressivité des militaires, de la crainte des étudiants.

Plus on avance dans la lecture des entretiens, plus on constate que les coopérants devaient posséder plusieurs des compétences en lien avec l'intelligence émotionnelle. De l'auto motivation au contrôle de ses émotions en passant par la perception des émotions d'autrui, les coopérants ont réussi à résoudre des situations qui auraient pu tourner au cauchemar.

Ce que nous pouvons retenir principalement de ces entretiens est que notre intelligence émotionnelle, même si elle est parfois enfouie et inconnue, joue un rôle prédominant dans la gestion d'un conflit ou d'un évènement particulier.

CONCLUSION

Plus nous arrivons à préciser les émotions qui nous habitent, plus nous aurons une meilleure connaissance et conscience de soi. Nous pourrions par le fait même établir des relations plus authentiques avec notre entourage.

La découverte de l'influence de mes émotions durant ce travail de recherche a été à la fois laborieuse, difficile, mais également bénéfique et révélatrice. Dès le début de mes cours, j'ai été confronté au monde des émotions. Je n'avais jamais réalisé à quel point mes émotions avaient joué un rôle si déterminant dans ma vie personnelle et professionnelle. J'avais transféré mes états d'âme à l'autre, plutôt que de comprendre que mes émotions étaient nourries par ma façon de gérer mon intelligence inter personnelle et intra personnelle.

En début de cours, nous avions à exprimer devant le groupe notre état présent, ce qui était important pour nous. À chaque occasion, un flot d'émotions m'envahissait à en perdre mon souffle. Il m'était difficile de m'exprimer, de regarder les gens, de partager mon état d'âme. J'étais tellement gêné, embarrassé, frustré, fâché. Ce qui était encore plus déconcertant était que je ne comprenais pas ce qui se passait en moi. Conséquemment, je me mettais en colère à cause de ma perte de contrôle. Je me demandais ce qui se passait, pourquoi parler de moi devant le groupe était-il si perturbant, déstabilisant, désagréable et même illogique ?

« En matière de sentiment, le manque de logique est la meilleure preuve de la sincérité » (Léon Tolstoï, Internet). Cette phrase est venue apaiser la colère que j'éprouvais envers moi-même. C'est à ce moment que je trouvais mon sujet de recherche plus pertinent que jamais.

La découverte la plus percutante a été de réaliser le rôle qu'ont joué mes émotions tout au long de ma vie. De découvrir la raison pour laquelle je n'arrivais pas à comprendre et à exprimer mes émotions. De découvrir et d'accepter que c'est principalement le résultat

de l'éducation que j'avais reçue qui m'a forgé à mettre de côté, tout au long de ma vie, l'expression de mes émotions. D'avoir trop d'émotions et de sentiments n'est pas un problème en soi, mais c'est plutôt le fait de ne pas être en mesure de les identifier, de les reconnaître et de les maîtriser. Si je n'arrive pas à les identifier, à les exprimer et à les gérer, alors c'est un peu comme ne pas en avoir. Même à ce jour, je ne suis pas convaincu que j'ai complètement compris pourquoi certaines émotions m'envahissaient rapidement. Je sais seulement que je suis arrivé à mieux les identifier et les apprivoiser. J'apprends à développer une meilleure présence à moi-même, à être plus à l'écoute de mes sentiments et à faire confiance au langage de mes émotions.

J'avais commencé cette recherche par une réflexion plutôt terne sur ma carrière professionnelle. De la déconnexion à la déception et la désillusion, j'ai constaté que l'humain avait malheureusement trop priorisé sa personne et oublié l'autre. Je réfléchis souvent à savoir comment me reconnecter, comment continuer à contribuer à un meilleur monde. Pour l'instant, je n'ai pas trouvé de solutions. Je me sens souvent coupable, mais je ne veux pas que ce soit ce sentiment qui me motivera à me réengager. J'ai encore besoin d'un temps de réflexion.

J'entrevois de l'espoir par de petits gestes et des sentiments comme l'empathie. Comme l'a mentionné le physicien Stephen Hawking, l'empathie est peut-être à la fois utopique, mais accessible à nous tous.

Je crois qu'il y a encore de l'espoir pour le futur de l'humanité, même si parfois la lueur est faible. Nous devons réfléchir rapidement et décider si nous voulons un monde comme il se dessine présentement, ou si nous sommes prêts, comme l'a mentionné Edgar Morin : « Une pensée complexe, dont nous avons défini les principes permet de développer l'aptitude à réagir de façon pertinente en situation nouvelle. Comme il a été dit, les analphabètes du XXI^e siècle ne seront pas ceux qui ne peuvent lire ni écrire, mais ceux qui ne peuvent apprendre, désapprendre, réapprendre » (Morin, 2011, p. 148). Edgar Morin souligne que la faculté de raisonner peut être diminuée, voire détruite par un déficit d'émotions. Je vois pour ma part que ce n'était pas un déficit d'émotions qui m'habitait,

mais plutôt le refoulement de celles-ci. J'ai appris très jeune à devenir « fort », détaché. Programmé à l'image d'une société qui n'a plus de place pour les émotions et l'affectivité. Comment se fait-il que c'est seulement beaucoup plus tard dans ma vie et seulement après des évènements bouleversants que j'ai finalement accepté et compris le monde des émotions ? Il m'a fallu traverser une dépression qui a presque hypothéqué ma vie. Il m'a aussi fallu liquider les idées préconçues de celui qui se doit d'être fort pour enfin comprendre la complicité que peuvent offrir mes émotions. Comme l'a indiqué E. Morin, la sélection sociologique et culturelle des idées n'obéit que rarement à leur vérité. Elle peut au contraire être impitoyable pour la recherche de la vérité. Un grand questionnement non seulement sur notre manière de voir, mais également de penser, de réfléchir et finalement d'agir.

Je ne veux pas utiliser le cliché que le monde se rétrécit de plus en plus, mais dans ce cas-ci, c'est une évidence. Ce monde a tissé des liens basés presque entièrement sur des raisons économiques au détriment de l'humain, de ses vertus et de son futur. Souvent guidé par une vision à court terme, l'homme cherche à créer un monde qui se veut grandiose, mais également éphémère. La technologie est en constante évolution et d'une rapidité étourdissante tout en nous laissant croire que nous avons le contrôle sur elle en négligeant toute la dimension humaine. Nous sommes constamment bombardés d'inventions qui ne sont pas nécessairement basées sur des besoins réels, mais plutôt sur la création de besoins. Elles nous dépassent et nous réalisons souvent trop tard que nous y sommes devenus aveuglément assujettis. Derrière ces téléphones « intelligents », des millions de gens ne peuvent plus vivre sans être en contact constant avec un monde virtuel. Les contacts directs avec l'autre sont devenus presque futiles et temporaires. L'écart entre les pays qui ont accès à toute cette technologie et ceux qui n'ont même pas l'électricité plus d'une heure par jour s'agrandit de manière fulgurante.

Un écart qui se voit également dans la qualité des rapports entre humains. La qualité et les nuances des rapports entre les hommes sont devenues aussi artificielles et virtuelles que les programmes réalisés à la télévision.

Pourtant, si l'on s'arrête un instant pour visualiser un monde à plus long terme, l'espoir reste entre nos mains, en relation avec l'autre. Il s'agit donc de voir si nous désirons conserver une qualité humaine ou laisser la place à un monde dépourvu de sentiments et d'émotions. Notre rapport avec le monde sera un grand défi dans les années futures. Nous allons devoir nous accommoder avec des façons de faire et de penser qui sont souvent bien différentes des nôtres. Le rapprochement entre les cultures nous forcera à nous questionner sur notre façon de penser et de faire les choses. Nous aurons à admettre qu'il y a effectivement d'autres manières de réfléchir et d'agir. Il nous faudra accepter que, malgré les grandes différences sociales ou religieuses, il est possible de vivre dans la proximité, ensemble, sans vouloir tout modifier ou tout conformer. Que la suprématie et le néo centrisme des « blancs » n'aura plus sa place. Il faudra accepter que nous n'ayons pas l'unique façon de faire. Qu'il est de plus en plus impératif d'avoir un regard d'égalité envers les autres cultures. C'est souvent dans l'incompréhension et l'ignorance que se développent des sentiments d'intolérance, de peur, de colère et de frustration.

Nous aurons besoin de garder notre authenticité dans ce monde de plus en plus interculturel, sans pour autant nous sentir menacés par une peur d'être assimilé. Pour que cela soit possible avec une plus grande ouverture d'esprit, il devient impératif que nous portions une attention particulière à nos compétences en lien avec l'intelligence émotionnelle qui sera de plus en plus multiculturelle.

Maintenir son authenticité, rester soi-même, accepter l'autre comme il est, voilà le défi qui nous attend. Pour ma part, je dois accepter que la désillusion, la déconnexion et la déception fassent partie de mes constats. C'est peut-être ma façon d'apprendre à désapprendre pour enfin réapprendre comme le suggère Edgar Morin.

Chez l'humain, il y aura toujours dualité et incohérence. Les émotions sont l'expression de la façon dont nous vivons ces contrastes. Il m'apparaît donc essentiel et même urgent d'appriivoiser notre intelligence émotionnelle pour mieux comprendre et de vivre avec l'autre.

Plusieurs semaines se sont écoulées depuis l'écriture de ces dernières lignes et plusieurs années depuis le début de ce mémoire. Aujourd'hui à soixante-trois ans, l'obtention d'une maîtrise n'a plus la même portée. Le but de promouvoir ma carrière ou même de faire un changement de profession n'a plus la même importance. D'autant plus qu'au cours de cette période, je suis devenu un « retraité ». Le fait de terminer ce mémoire demeurait néanmoins important pour moi. Cet écrit m'a permis de mieux comprendre ma carrière, mes choix et aboutissements. L'exercice et tout le travail en valaient la peine. Ma persévérance fut possible en grande partie grâce à mon entourage. Je pensais également qu'après toutes ces années le sujet et le contenu ne seraient plus pertinents et importants pour ma vie. Étonnamment, j'avoue que toutes ces réflexions et ces recherches m'ont permis de faire une grande paix en moi. Aujourd'hui, j'arrive à mieux comprendre mes choix et gestes et surtout à les accepter.

BIBLIOGRAPHIE

- Damasio, Antonio (2010). *L'Autre Moi-même, les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- Damasio, Antonio (1999). *Le Sentiment même de soi*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- Damasio, Antonio (1994). *L'Erreur de Descartes*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- Ekman, Paul <https://www.paulekman.com/micro-expressions/>
- Galvani, Pascal (2006). « L'autoformation : actualité et perspectives ». *Rubriques*, no 168.
- Galvani, Pascal (2011). « Pratiques psychosociales et production de savoirs », PPS-735-98 .Recueil de textes, p. 3 et 36.
- Galvani, Pascal (2004). « L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles ». *Interaction*, 8(-2), Université de Sherbrooke, page 111.
- Gardner, Howard (1993). *Multiple Intelligences*. New York : Éditions Basic Books.
- Goleman, Daniel (1995). *L'intelligence émotionnelle 1 : Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- Goleman, Daniel (1997). *L'intelligence émotionnelle*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- Hall, Edgar T. (1997). *L'Ouest des années trente, découverte chez les Hopi et les Navajo*. Paris : Seuil.
- Hall, Edgar T. (1966) *La dimension cachée*. Paris : Seuil, réédition 1984.
- Jaffé, Aniela (1966). *C. G. Jung « Ma Vie » : Souvenirs, rêves et pensées*. Paris : Éditions Gallimard.
- Kealey, Daniel J. (1990). *L'efficacité interculturelle*. Ottawa : Centre d'apprentissage interculturel, Institut canadien du service extérieur.
- Morin, Edgar (1999). *Les Sept Savoirs nécessaires à l'éducation du futur*. Seuil, Paris.
- Morin, Edgar (2011). *La Voie*. Paris : Librairie Arthème Fayard.
- Paillé, Pierre (1994). « L'analyse par théorisation ancrée », *Cahier de recherche sociologique*, 23,147-181.

Sartre, Jean-Paul (1996). *L'existentialisme est un humanisme*. Paris : Éditions Gallimard.

Turchet, Philippe (2000). *La Synergologie*. Les éditions de l'Homme.

Vermersch, P. (2004). « Exemples d'analyse attentionnelle des relances », *Expliciter*, no 55, p. 10.

ANNEXE

Voir un ami pleurer de Jacques Brel

Bien sûr, il y a les guerres d'Irlande
Et les peuplades sans musique
Bien sûr, tout ce manque de tendre
Et il n'y a plus d'Amérique
Bien sûr, l'argent n'a pas d'odeur
Mais pas d'odeur vous monte au nez
Bien sûr, on marche sur les fleurs
Mais, mais voir un ami pleurer !
Bien sûr, il y a nos défaites
Et puis la mort qui est tout au bout
Nos corps inclinent déjà la tête
Étonnés d'être encore debout
Bien sûr, les femmes infidèles
Et les oiseaux assassinés
Bien sûr, nos cœurs perdent leurs ailes
Mais, mais voir un ami pleurer !
Bien sûr, ces villes épuisées
Par ces enfants de cinquante ans
Notre impuissance à les aider
Et nos amours qui ont mal aux dents
Bien sûr, le temps qui va trop vite
Ces métros remplis de noyés
La vérité qui nous évite
Mais, mais voir un ami pleurer !
Bien sûr, nos miroirs sont intègres
Ni le courage d'être juif
Ni l'élégance d'être nègre
On se croit mèche, on n'est que suif
Et tous ces hommes qui sont nos frères
Tellement qu'on n'est plus étonné
Que, par amour, ils nous lacèrent
Mais, mais voir un ami pleurer !