







Université du Québec  
à Rimouski

## **L'approche *Ubuntu* comme voie d'accompagnement**

*Itinéraire de formation au cœur de la vulnérabilité*

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

© **Julien MUNGANGA**

**Août 2019**



**Composition du jury :**

**Diane Léger, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski**

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

**Jean Ngo Semzara Kabuta, examinateur externe, Université de Gand**

Dépôt initial : le 13 août 2019

Dépôt final : le 22 août 2019





UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

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



*À vous mes chers parents !  
Vous m'avez appris que la noblesse de  
l'homme sied dans son labeur et dans  
son intégrité !*

*Tenez, je vous dédie ce travail !*



## REMERCIEMENTS

Le *mntu* ne se réalise pas seul. Alors ce travail, bien que fruit de mes efforts, n'arriverait jamais à terme sans le soutien, l'inspiration, les apprentissages, la patience, les encouragements et la rigueur de certaines personnes. Ces personnes, en agissant ainsi, ont fait preuve d'*Ubuntu* à mon égard et m'ont permis ainsi de grandir dans cette voie que j'ai appris à reconnaître, à nommer dans ce travail et à incarner dans ma vie de tous les jours.

À mes adorables parents, je vous aime! Vous m'avez donné la vie, vous m'avez permis d'être debout et droit, d'être sage et d'apprendre à aimer. Merci d'avoir été là, patients, dans mes moments de grâce et dans mes moments d'angoisses. Je n'ai pas les mots pour vous exprimer ma gratitude, je suis tout simplement ému, je vous remercie!

Merci aussi à tous les membres de ma famille ainsi qu'à mes amis. Ma réussite est aussi la vôtre. Vous avez beaucoup d'estime pour moi, je serai à la hauteur de vos attentes et voire plus !

De tout mon cœur, je remercie ma communauté apprenante, la cohorte 2015 de maîtrise en études des pratiques. Vous avez élevé ma connaissance à un niveau supérieur, celui de la sagesse. Vous m'avez accueilli, accueilli mes histoires d'outre-mer, vous êtes très spéciaux!

À tous mes professeurs de maîtrise! Que des êtres géniaux rencontrés sur mon chemin! Quand je serais grand, moi aussi j'aimerais être comme vous! Merci de m'avoir appris à trouver du sens dans l'expérience la plus insignifiante, à accepter la plus

douloureuse et à ne pas faire preuve de modestie pour la plus valeureuse. Les conditions que vous avez créées m'ont permis de m'épanouir et de me transformer. Je suis heureux !

Mes remerciements les plus chaleureux à ma directrice de mémoire Jeanne-Marie Rugira! S'il est vrai que les anges apparaissent en songe, le mien m'est apparu comme chez les grands prophètes en forme humaine, ne suis-je pas choyé! S'aventurer vers l'*Ibuntu* est un chemin très périlleux ! Certains ont abandonné le projet. J'étais très découragé voire très perplexe mais tu m'as tenu la main, tu m'y as même accompagné Jeanne et tu m'as donné les outils nécessaires pour continuer à cheminer tout seul. Et quand je doute encore, tu me chuchotes au loin : « continue d'avancer, tu en es capable jeune homme, ne l'oublie pas, tu en es capable. Pour toi, pour toute ta lignée et pour l'humanité, vas jusqu'au bout » ! J'en ai pris conscience Jeanne! Mille mercis !

À toi mon cher Jean Ngo Semzara Kabuta. Qu'il est bon de te côtoyer; ta présence allège. Ta conférence sur « L'homme abîmé » en 2016 a suscité en moi ce que tu as nommé la « colère vitale » ! Mais ce qui m'a le plus frappé c'est surtout ce qui nous a permis de transcender les époques et de demeurer debout. Tu m'as dit que ça s'appelle « la force vitale » ou mieux encore « l'*Ubuntu* ». Tu l'incarnes si bien Jean et moi ça m'inspire beaucoup ! Je te remercie du fond de mon cœur.

Il est cet Être qui dépasse notre système temps-espace, celui que Jean Ngo Semzara Kabuta appelle l'Architecte de l'Univers, le Potier primordial ou encore *Nnamahanga* (maître de l'univers) dans ma culture. Il – Kabuta – m'a raconté que lorsque cet Être a créé le monde, il s'est retiré loin de la terre, laissant aux hommes le soin de gérer celle-ci. Alors, je tenais à souligner Sa présence dans ma vie et à Lui rendre hommage!

### À QUOI RECONNAÎT-ON LE *BUMUNTU* (OU L'*UBUNTU*) ?

« [...] *Bumuntu*, [...]ou] l'être-homme, ce sont les paroles vraies (enracinées) ; l'être-homme, ce sont les actes-vraies (enracinées) ; l'être-homme, ce sont des actes et des paroles nobles et beaux ; les actes et les paroles que tout le monde admire et auxquels on se réfère parce qu'ils sont tout simplement l'expression sans commentaire de l'humanité de l'homme. [...] L'homme qui a le *Bumuntu* travaille sans relâche - donc toute sa vie - à la conjonction, à la convergence entre l'usage mesuré, déterminé et déterminant de la parole, et les actes mesurés, déterminés et déterminants après délibération rationnelle. [...] Être-homme, c'est le comportement ; être-homme, c'est la façon d'habiter, de demeurer, de séjourner [...] Il s'agit tout à la fois de la manière de vivre, de la manière d'être, de la manière d'exister, de la manière d'agir, de la manière de faire, de la manière de parler, de la manière de se tenir parmi les hommes et dans la société [...] à travers le comportement moral enraciné dans les mœurs et les habitudes sociales [...] ».

Joseph Mbayo Mbayo, 2017, p.8-9

## RÉSUMÉ

L'objectif de base de cette recherche était d'identifier aussi bien dans la pratique d'accompagnement que dans la vie personnelle de son auteur, des manières originales de reconnaître et de raviver cette part de bonté et de beauté qu'il nomme l'*Ubuntu* et qui sommeille en chaque être humain et ce, même en situation de grande vulnérabilité. Pour ce faire, cette recherche s'est donné comme visée de revisiter à la première personne les expériences existentielles, relationnelles et socioprofessionnelles les plus significatives du chercheur. Les différents mouvements de problématisation ainsi que la revue de la littérature, ont abouti à une formulation concise d'une question et objectifs de recherche qui ont donné un axe organisateur à l'ensemble de la démarche. Dans cette optique, le chercheur s'est placé au centre de sa recherche, et il a procédé à la production des données empiriques, issues de « la concrétude et de la complexité de son expérience du monde » (Gauthier 2016, p. 180). Il a donc conduit rigoureusement une recherche heuristique d'inspiration phénoménologique, qui accorde une place prépondérante à la singularité et à la subjectivité du chercheur. Un processus introspectif, réflexif et narratif lui a permis de rédiger un récit de vie aux allures autoethnographiques et une analyse réflexive de sa pratique lui a permis de mener un processus compréhensif et interprétatif qui répond de manière optimale et non exhaustive à sa préoccupation de praticien-chercheur. Ainsi la présentation et l'interprétation de ses données de recherche lui ont permis de prendre conscience des origines de ses questions sur la vulnérabilité et de les ancrer dans sa culture d'origine et dans son champ d'étude et de pratique. Il a ensuite pu interroger sa manière d'être au monde et sa pratique d'accompagnement tout en se donnant des moyens de se consolider identitairement et de se renouveler sur le plan professionnel et éthique et de transformer son regard sur les enjeux de l'accompagnement en situation de grande vulnérabilité.

Mots clés : *Ubuntu* – Vulnérabilité - Situation vulnérabilisante – Accompagnement - Psychologie positive – Thérapie Communautaire Intégrative.

## ABSTRACT

The main aim of this research was to identify in the guiding practice as well as in the author's personal life original ways of acknowledging and reviving the part of goodness and beauty he terms *ubuntu* and which is latent in each human being, even in extremely vulnerable circumstances. In order to achieve this, the present research aims at revisiting in the first person the researcher's most significant existential, relational and socio-professional experiences. The different problematization processes and the literature survey allowed him to produce a condensed formulation of a research question as well as of research objectives that served the overall approach as an organizing axis. From this perspective, the researcher was able to position himself at the center of his research, and produce empirical data from "the concreteness and the complexity of his world experience" (Gauthier 2016, p. 180). Therefore, he conducted a phenomenologically driven heuristic research, that places great emphasis on the researcher's singularity and subjectivity. An introspective, reflexive and narrative process allowed him to write an auto-ethnographic life story, while a reflexive analysis of his practice allowed him to conduct a comprehensive and interpretative process that optimally but not exhaustively meets his concerns as a practitioner scientist. In this way, the presentation and the interpretation of his research data allowed him to get aware of the origin of his questions on vulnerability, and to ensure that these are part of his original culture as well as of his study and practice. Furthermore he was able to question his own way of being in the world and his guidance practice while finding a way of professionally and ethically consolidating his identity and renewing himself as well as transforming his attitude on the guidance challenges in condition of vulnerability.

*Keywords:* *Ubuntu* – Vulnerability – Condition of vulnerability – Guidance – Positive Psychology – Integrative community therapy.



## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	x
À QUOI RECONNAÎT-ON LE <i>BUMUNTU</i> (OU L' <i>UBUNTU</i> ) ?.....	xii
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
TABLE DES MATIÈRES .....	xvi
LISTE DES TABLEAUX.....	xix
LISTE DES FIGURES.....	xx
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE.....	5
1.1 À L'ORIGINE DE MA VULNÉRABILITÉ : LE CONTEXTE HISTORIQUE ET GÉOPOLITIQUE DE MON PAYS .....	5
1.1.1 La dérive du Congo depuis l'assassinat de Lumumba, notre héros panafricain .....	8
1.1.2 Le dur destin du Kivu dans la conjoncture géopolitique actuelle .....	12
1.2 PERTINENCE SOCIO-PROFESSIONNELLE : S'OUVRIRE POUR MIEUX AGIR.....	19
1.3 PERTINENCE SCIENTIFIQUE : DES POTENTIALITÉS DANS LA VULNÉRABILITÉ.....	21
1.4 ÉMERGENCE DE MON PROBLÈME DE RECHERCHE.....	22
1.5 ORIGINALITÉ .....	25
1.6 QUESTION DE RECHERCHE .....	25
1.7 OBJECTIFS .....	26
CHAPITRE 2 UNIVERS DE RÉFÉRENCE.....	27
INTRODUCTION .....	27
2.1 SITUATIONS VULNÉRABILISANTES .....	28
2.1.1 Ma trajectoire de vie à la source de mon intérêt pour la vulnérabilité humaine .....	32
2.2 ACCOMPAGNER EN CONTEXTE DE VULNÉRABILITÉ.....	34
2.2.1 Le concept d'accompagnement selon Maela Paul .....	35
2.2.2 L'accompagnement dans la perspective de la psychologie positive .....	38
2.2.2.1 Fondements de base.....	38
2.2.2.2 Le bien-être optimal ou optimiser la « vie vivante ».....	40
2.3 RAVIVER LA BONTÉ ET LA BEAUTÉ SOMNOLENTES : UNE INVITATION À L' <i>UBUNTU</i> .....	47
2.3.1 Définitions du concept d' <i>Ubuntu</i> .....	47

2.3.2	Différentes caractéristiques du concept d' <i>Ubuntu</i> .....	50
2.3.3	La bonté au croisement de l'approche <i>Ubuntu</i> et de l'éthique du <i>Care</i> .....	56
2.3.4	Raviver la beauté intérieure : un acte d' <i>Ubuntu</i> .....	59
CHAPITRE 3 UNIVERS ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE.....		62
3.1	LES AXES DE LA MAÎTRISE EN ÉTUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES .....	62
3.2	CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE : LE PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF .....	63
3.3	LA RECHERCHE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE : POUR UNE MÉTHODE QUALITATIVE À LA PREMIÈRE PERSONNE .....	67
3.4	TERRAIN DE RECHERCHE.....	70
3.5	OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES .....	71
3.5.1	Les récits phénoménologiques : « Je me souviens... ».....	71
3.5.2	Le récit autobiographique .....	72
3.5.3	Le journal du chercheur .....	74
3.6	ANALYSE DES DONNÉES EN MODE ÉCRITURE.....	76
CHAPITRE 4 RÉCIT DE VIE .....		78
INTRODUCTION.....		78
4.1	UNE IDENTITÉ : AFRICAIN, <i>MUNTU</i> , CONGOLAIS, MUSHI ET IMMIGRANT.....	81
4.1.1	Je suis Africain.....	82
4.1.2	Je suis <i>Muntu</i> .....	84
4.1.3	Je suis Congolais, je suis mushi.....	85
4.1.4	Je suis aussi immigrant .....	86
4.2	ORIGINES FAMILIALES.....	90
4.3	L'EXPÉRIENCE DE LA MALADIE CHRONIQUE D'UN ÊTRE CHER.....	93
4.3.1	Résister à l'accablement : choisir la vie quoi qu'il arrive .....	94
4.3.2	Faire de sa vie une œuvre de célébration .....	99
4.4	L'INALTÉRABLE SIÈGE DE L' <i>UBUNTU</i> .....	113
CHAPITRE 5 RÉCIT DE PRATIQUE : L' <i>UBUNTU</i> COMME HORIZON EN ACCOMPAGNEMENT .....		118
INTRODUCTION.....		118
5.1	L' <i>UBUNTU</i> COMME HORIZON DANS MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE .....	120
5.1.1	Intervenir auprès des enfants de la rue en Afrique .....	121
5.1.2	Préserver la vie et redonner l'espoir : l'intervention en situation de crise et de prévention du suicide .....	130
5.2	ACCUEILLIR, ACCOMPAGNER ET FACILITER L'INTÉGRATION DES PERSONNES RÉFUGIÉES.....	141
5.2.1	Le contexte géopolitique.....	141
5.2.2	Rimouski, ville d'accueil des personnes réfugiées prises en charge par l'État Canadien.....	143
5.2.3	Agir comme Intervenant Communautaire Interculturel.....	144
5.2.4	L'articulation vie professionnelle, vie privée en intervention interculturelle .....	148

CONCLUSION GÉNÉRALE .....	152
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	158

## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1. Classification des six vertus et des vingt-quatre forces de caractères (Peterson et Seligman, 2004, p. 29-30 ; Lecomte et. Al., 2014, p. 7 ; Goyette, 2011, p. 67-68).....	46
---	----

## LISTE DES FIGURES

Figure 1. Carte de la région des Grands-Lacs Africains .....	5
Figure 2. Carte de la RDC .....	12
Figure 3. Les composantes de la vulnérabilité selon Soulet (2014).....	30
Figure 4. Déploiement du sens littéral de l'accompagnement selon Paul (2009, p.126).....	37
Figure 5. La vision du processus d'accompagnement dans la perspective de la psychologie positive selon Gable et Haidt (2005) .....	39
Figure 6. Continuum des degrés de bien-être selon Shankland (2014, p. 8).....	41
Figure 7. L'échelle PERSA élaborée par SELIGMAN (2011).....	43
Figure 8. Les composantes de l' <i>Ubuntu</i> selon Munganga (2019).....	55
Figure 9. L'agonie dans le jardin (Andrea Mantegna,1455) .....	99
Figure 11. La pratique d'accompagnement comme espace d'apprentissage expérientiel pour les intervenants.....	129
Figure 12. L'infographie sur l'état du suicide dans le monde.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Figure 13. Ce que j'ai appris de ma pratique en intervention de crise .....	140
Figure 14. Mon expérience comme Intervenant Communautaire Interculturel .....	151





## INTRODUCTION GÉNÉRALE

J'ai entrepris de faire une maîtrise en étude des pratiques psychosociales car je souhaitais m'offrir de nouvelles manières d'accompagner les personnes qui ont fait l'expérience de situations extrêmement vulnérabilisantes. En fait, au cours de ma formation initiale en psychologie clinique, je travaillais surtout auprès des enfants itinérants, appelés aussi enfants de la rue. Je mettais d'abord en application les diverses méthodes thérapeutiques apprises dans ma formation, laquelle était fortement influencée par les approches cognitivo-comportementales. Cependant, je me sentais dépassé, impuissant voire incompetent surtout parce que ces modèles de psychologie clinique, pensés spécifiquement pour des problèmes d'ordre psychopathologique étaient très peu adaptés aux problèmes psychosociaux. J'ai ainsi fait l'expérience des limites théoriques, pratiques et éthiques de vouloir « psychologiser », voire « pathologiser » des problèmes sociaux. Je ne suis pas en train de dire qu'on ne pouvait pas trouver de problèmes de santé mentale dans ce contexte. Il y en avait certes, surtout des jeunes qui souffraient de syndrome post-traumatique. Je veux simplement dire que nous avons eu besoin d'ouvrir nos cadres de références pour faire une lecture systémique, culturelle voire anthropologique des situations que nous rencontrions. J'avais le sentiment que dans ce type de contexte, ma formation rencontrait ses limites et restait bien insuffisante. Je ressentais alors une nécessité de repenser rigoureusement ma pratique d'accompagnement afin de mieux la comprendre en vue de la consolider ou encore de la renouveler pour l'ajuster aux réalités auxquelles je faisais face dans mon quotidien.

La maîtrise en études des pratiques psychosociales propose au praticien qui endosse désormais le titre de chercheur dès lors qu'il entame cette maîtrise, de faire un retour réflexif et critique sur les expériences de vie et les pratiques socioprofessionnelles les plus

significatives. L'avantage en est que non seulement sa pratique sera renouvelée, mais lui aussi en ressortira transformé et pourra partir de là, pour produire de nouvelles connaissances.

Comme un archéologue, c'est en fouillant minutieusement dans mes expériences que j'ai pu découvrir que le meilleur moyen pour accompagner les personnes ayant bravé les situations vulnérabilisantes dans leurs vies, est de répondre d'abord et avant tout, en tant qu'accompagnateur, à l'invitation d'être plus humain, tous les jours ! C'était mon prérequis ! Les peuples d'Afrique Subsaharienne nomment ce type d'horizon d'« *Ubuntu* ». C'est de cette quête quotidienne que je témoigne dans le présent travail. À travers une recherche qui tente de créer des ponts entre nos vulnérabilités et nos forces afin qu'elles puissent se rencontrer, se rejoindre et dialoguer en vue de soutenir mon processus de recherche-formation. Le travail comporte cinq chapitres :

**Le premier chapitre** a comme fonction de construire une problématique de recherche bien enracinée dans mon expérience de vie et dans ma pratique professionnelle. Il me fallait établir une pertinence personnelle, professionnelle, sociale et scientifique de mes intérêts de recherche en vue de circonscrire mon objet de recherche. Tenter d'inscrire mon objet de recherche dans mon histoire m'a demandé aussi de préciser le contexte national, régional, culturel, historique et géopolitique. Le mouvement de problématisation m'a emmené à la formulation de la question de recherche suivante :

*« Comment identifier des manières originales de reconnaître et de raviver cette part d'Ubuntu qui somnole en moi et chez les autres et ce, même en situation de grande vulnérabilité ? »*

Afin de répondre à cette question, je me suis fixé les objectifs suivants :

- **Identifier**, à travers une exploration rigoureuse de mon parcours de praticien-chercheur, des éclosions d'*Ubuntu* qui somnoient en moi et chez les autres.

- **Expérimenter** une approche d'accompagnement qui articule avec cohérence le paradigme de thérapie communautaire intégrative et celui de l'*Ubuntu* auprès des personnes en situation de vulnérabilité.
- **Proposer**, à partir d'une analyse réflexive de cette pratique, des caractéristiques d'un modèle d'accompagnement adapté aux situations de grande vulnérabilité.

**Le second chapitre** décrit mon univers de référence. Il a pour fonction d'explicitier le sens des concepts-clés qui sont au cœur de ce travail de recherche. Ils sont le résultat d'une revue de la littérature qui avait comme projet de m'aider à clarifier et à distinguer les notions, les analogies et les métaphores qui tentent d'organiser la cohérence de ma démarche. Il sera donc question dans ces pages de la question de vulnérabilité et de comment cette question est envisagée dans le paradigme de la psychologie positive, dans les théories du *care*, dans l'approche de thérapie communautaire intégrative et enfin dans la philosophie africaine dite d'*Ubuntu*.

**Le troisième chapitre** présente mon univers épistémologique et méthodologique. Il s'agit d'exposer les choix épistémologiques et méthodologiques au cœur de la présente recherche. En effet, comme le rappelle Velmuradova (2004, p.6), « afin et avant de faire la recherche, il est important pour un chercheur [...] de se positionner épistémologiquement et méthodologiquement, de clarifier et d'explicitier sa vision de la connaissance [...] ». Cette recherche constitue pour moi une quête de cohérence, une tentative presque inconsciente de décolonisation épistémique.

**Le quatrième chapitre** présente mon récit de vie. Celui-ci est un exercice de quête de sens à travers les expériences-clés qui ont balisé la vie du chercheur. Il s'agit d'un retour sur ces expériences fondatrices pour tenter d'approcher de ce qu'elles pouvaient m'apprendre sur moi-même, sur ma manière singulière d'être au monde et sur ma posture d'accompagnateur. Dans ce sens, comme le rappelle encore Chanfrault-Duchet (1987, p. 13), « écrire un récit de vie, c'est envisager la singularité comme une donnée pertinente ».

Enfin, dans mon **cinquième chapitre**, je fais un retour réflexif et critique sur ma trajectoire professionnelle et intellectuelle, en posant l'approche de l'*Ubuntu* comme horizon de vie et d'accompagnement. Ici, je passe en revue quelques moments forts qui ne cessent d'édifier, voire de renouveler mon parcours d'accompagnateur et ma pratique professionnelle en tant que telle. En outre, j'explore ma pratique dans différentes situations, à travers les différentes fonctions qui ont fleché jusqu'à aujourd'hui mon parcours professionnel. J'explore également, à travers différents contextes socioculturels et socio-professionnels, des moments-clés où j'apprends à m'inscrire dans une approche de l'*Ubuntu* et je tente d'identifier des conditions qui rendent possible l'expression de l'*Ubuntu* en contexte d'accompagnement, où que je sois.

Ce mémoire se clôt sur une conclusion générale qui ouvre sur les suites de ma démarche de recherche et de formation tout en explorant les limites de la présente recherche.

# CHAPITRE 1

## PROBLÉMATIQUE

*La recherche est également un support de formation, de développement personnel et de travail sur soi. [...] Comprendre pour soi, pour approfondir sa pratique professionnelle et pour découvrir de nouveaux outils d'analyse.*

De Gaulejac (2012, p. 13)

### 1.1 À L'ORIGINE DE MA VULNÉRABILITÉ : LE CONTEXTE HISTORIQUE ET GÉOPOLITIQUE DE MON PAYS

Je viens de la région des Grands Lacs africains. C'est un réseau géopolitique de lacs, au centre-est de l'Afrique et qui comprend essentiellement la République Démocratique du Congo, le Burundi, le Rwanda et l'Ouganda.



Figure 1. Carte de la région des Grands-Lacs Africains

Comme le rappelle fort justement Jean-Pierre Chrétien (2010), il y a eu au siècle dernier, la fondation de ce qu'on appelle aujourd'hui l'Afrique des Grands Lacs. Pour cet auteur, une communauté économique et géopolitique des Grands Lacs existe depuis les années 1970. En effet, elle a été fondée lors de deux importants congrès internationaux qui ont eu lieu respectivement au Burundi (Bujumbura) en 1979 et au Congo RDC (Bukavu) en 1982. À sa fondation, cette communauté avait comme mission de bâtir un programme commun de production matérielle et culturelle au service des peuples des Grands Lacs. Malheureusement, avec la complicité de la communauté internationale et des grandes entreprises multinationales qui agissent spécifiquement dans le secteur minier, d'incessantes crises politiques, économiques et humanitaires sévissent dans cette région depuis le début des années 1990. Ces crises ont sérieusement mis à mal cet idéal, tout en publicisant davantage cette région dans les médias.

Je suis donc issu de cette si belle région du monde qui est actuellement devenue un interminable champ de bataille. Je suis né au Congo, un grand pays qu'on appelait hier le Zaïre et qui est connu aujourd'hui sous l'appellation « République Démocratique du Congo ». Le Congo, comme le Rwanda et le Burundi, sont d'anciennes colonies belges. Ces pays souffrent encore de ce malheureux héritage colonial qui a détruit les peuples et pillé les territoires. Le Congo est un immense territoire, le deuxième plus grand pays sur le continent en termes de superficie. Son territoire est de 2,345,409 km<sup>2</sup>, et sa population compte plus de 80 millions d'habitants regroupés en plus de 300 groupes ethniques répartis sur 23 provinces. Ainsi, il figure parmi les pays les plus peuplés du monde. Il est incontestablement, de par ses ressources naturelles (faune, flore, hydrographie, relief, climat, gisements miniers, etc.), un véritable « don béni »<sup>1</sup>. C'est un pays immensément riche, dont le peuple a été depuis plus d'un siècle victime de ses richesses.

À cause de la diversité de ses richesses naturelles, le Congo a toujours été vivement convoité par les autres pays (surtout les grandes puissances économiques) et serait même le

---

<sup>1</sup> Premier vers de l'avant-dernière strophe de l'hymne national de la République Démocratique du Congo.

point de départ de la colonisation de l’Afrique par l’Occident. En effet, dès 1876 et jusqu’en 1908, le roi Léopold II de Belgique spolia tout l’ensemble du territoire et en fit sa propriété privée, sans jamais y mettre les pieds une seule fois dans sa vie. Pour son propre compte, ses agents exploitèrent les ressources du Congo (principalement l’ivoire et le caoutchouc) en soumettant cruellement les Congolais à des traitements inhumains comme brûler leurs maisons, tuer des villages entiers ou couper les mains des personnes réfractaires au travail de récolte du caoutchouc... pour ensuite, les brûler sur des brasiers. On appelle cette période « le temps des exterminations » (Russo 2010, p. 152). Ensuite, à partir de 1908 et jusqu’en 1960, le Congo fut colonisé par la Belgique à l’issue de la conférence de Berlin de 1884-1885.

À cet égard, Brillon (1980, p.57) exprime son indignation en affirmant que :

La colonisation a représenté, à maints égards une sorte de cataclysme, de déflagration culturelle qui, en s’étendant de proche en proche, a fortement ébranlé les cosmogonies primitives et a, par le fait même, miné, sapé et érodé les équilibres des sociétés traditionnelles.

Pour mettre fin à toute cette oppression, Lumumba et ses compagnons menèrent des luttes acharnées à l’instar d’autres peuples africains en cette période d’activisme anticolonialiste, et finirent par nous amener à la proclamation de l’indépendance et à la souveraineté du Congo, le 30 Juin 1960.

*« 30 Juin, ô doux soleil  
30 Juin, du 30 Juin  
Jour sacré, soit le témoin,  
Jour sacré, de l’immortel  
Serment de liberté  
Que nous léguons  
À notre postérité  
Pour toujours. »<sup>2</sup>*

---

2 Dernière strophe de l’hymne national de la RD du Congo.

### 1.1.1 La dérive du Congo depuis l'assassinat de Lumumba, notre héros panafricain<sup>3</sup>

*C'est un crime qui a hanté la République Démocratique du Congo (RDC) depuis 1961 – la mort de Patrice Lumumba, assassiné avec l'aide de la CIA et de la Belgique. À ce jour, [...] la mort de Lumumba reste l'un des crimes impunis les plus odieux de l'Afrique postcoloniale.*

Friederike Müller

Patrice Emery Lumumba est né en 1925 au Katanga. Élève très brillant, il a été formé dans une école catholique tenue par les missionnaires belges et dans une école protestante tenue par des Suédois. Mais c'était surtout un autodidacte, curieux et engagé pour la formation de son esprit. Il a commencé sa vie professionnelle dans une société minière puis comme journaliste.

Les différents travaux qui portent sur la vie de Lumumba (Willame, 1990 ; Verhaegen, 1993 ; Matuba-Ngoma, 1996 ; Omasombo Tshonda, 2004) témoignent d'un jeune intellectuel vif d'esprit, engagé politiquement qui a découvert, en travaillant pour les sociétés minières et dans le journalisme, que les matières premières de son pays étaient au centre de l'économie et de la politique mondiale. Il était très indigné de découvrir à quel point les sociétés multinationales faisaient tout pour exclure les cadres congolais de la gestion et de toute négociation concernant les richesses de leur pays. Ce sont ces constats qui ont principalement motivé son engagement politique. Il militait pour un Congo uni et plus tard pour une Afrique unie. Il a créé un parti politique appelé le Mouvement National Congolais (MNC), au retour de la conférence panafricaine tenue au Ghana (Accra) en 1958.

---

<sup>3</sup> [https://www.alterinfo.net/L-ASSASSINAT-DE-LUMUMBA-EN-1961-UN-COMPLOT-BELGO-BRITANNIQUE-INSPIRE-PAR-LES-USA\\_a88623.html](https://www.alterinfo.net/L-ASSASSINAT-DE-LUMUMBA-EN-1961-UN-COMPLOT-BELGO-BRITANNIQUE-INSPIRE-PAR-LES-USA_a88623.html)

En juin 1960, Patrice Emery Lumumba avait à peine 34 ans lorsqu'il est devenu premier ministre du tout jeune gouvernement du Congo. Il ne régna que pendant quatre mois avant d'être évincé et tué. En effet, juste après l'indépendance et sous l'influence des puissances occidentales, plus spécifiquement pour acheter la paix avec l'ex-colonisateur encore très présent, le président Joseph Kasavubu n'a eu d'autre choix que de le révoquer en septembre 1960, l'accusant d'être communiste et pro-URSS. Dès le lendemain de l'indépendance, le Congo va vivre une situation chaotique avec beaucoup de conflits meurtriers. Dans ce contexte, Lumumba est arrêté, emprisonné et transféré au Katanga, dans la région du sud-est, riche en minerais, qui a fait sécession avec le soutien de Bruxelles et de Washington. C'est dans un tel climat social et politique que, sous l'impulsion de Joseph-Désiré Mobutu et sous l'influence des pouvoirs occidentaux (qui vont le monter contre Lumumba son ami et son propre camp politique, puisqu'il était lumumbiste), l'armée nationale congolaise opère un coup d'État qui portera le même Colonel Mobutu au pouvoir. À ce moment, Mobutu est perçu comme un pacificateur de la situation explosive du pays. Fort de ses appuis multiples à l'intérieur comme à l'extérieur du Pays, Mobutu finira par supprimer les partis politiques, centraliser le pouvoir sur lui et régner plus de 30 ans en dictateur, au service des intérêts étrangers et au détriment de son peuple.

Lord David Edward Lea<sup>4</sup>, un parlementaire ami de Madame Park, ex-diplomate au Congo postcolonial et espionne britannique, a révélé dans un courrier aux lecteurs de la « London Review of Books (LRB) » le rôle joué par les services de renseignement britannique dans l'assassinat du premier ministre du Congo indépendant, Patrice Emery Lumumba. Ces révélations ont eu lieu dans la foulée des renseignements sortis de la commission d'enquête sur l'assassinat de Patrice Lumumba, décrétée par la chambre des représentants belges en 2000. Cette commission a enfin vu le jour, suite à la sortie du livre

---

4 [https://www.alterinfo.net/L-ASSASSINAT-DE-LUMUMBA-EN-1961-UN-COMPLOT-BELGO-BRITANNIQUE-INSPIRE-PAR-LES-USA\\_a88623.html](https://www.alterinfo.net/L-ASSASSINAT-DE-LUMUMBA-EN-1961-UN-COMPLOT-BELGO-BRITANNIQUE-INSPIRE-PAR-LES-USA_a88623.html), consulté le 20 novembre 2017.

du sociologue belge De Witte (2000) qui accusait Bruxelles d'avoir des lourdes responsabilités dans cet assassinat.

Dans sa lettre, Lord Lea affirmait que si l'Occident n'était pas intervenu, il est évident que Lumumba aurait remis les riches ressources minérales du Congo à l'Union soviétique. Il rappelait fort pertinemment combien pour les USA comme pour l'OTAN, le riche Congo constituait *un des grands enjeux géopolitiques et géostratégiques de la Guerre froide en Afrique*. Presque soixante ans plus tard, ce n'est pas du tout étonnant que les circonstances de l'assassinat de Patrice Lumumba restent floues, que son corps n'ait jamais pu être retrouvé et que la région des Grands Lacs peine encore tant à se pacifier.

En plus d'avoir été une trahison monstrueuse pour son ami et pour son pays, la complicité de Mobutu avec les puissances occidentales dans la destitution et l'assassinat de Lumumba a privé le Congo d'un noble meneur de luttes pour l'indépendance, d'un ami du peuple et de la nation et d'un panafricaniste des premières heures. Son assassinat était un projet politique qui visait le sabotage de l'indépendance de cette jeune république. Patrice Lumumba représentait la frange radicale de la révolution congolaise. Il était l'ami de Malcom X, du Che Guevara et de Fidel Castro. Tout le monde reconnaissait son intégrité, il n'était en aucun cas domptable et l'Occident savait bien qu'il ne pourrait pas le mettre à sa main. C'est d'ailleurs pour cela qu'il a été proclamé par ses amis à l'intérieur et à l'extérieur du Congo : « Martyr de la révolution mondiale », comme aimait le dire le Che. Après son assassinat, son ami et compagnon de lutte Malcom X disait ceci pour rendre hommage à cet immense tout premier ministre congolais<sup>5</sup> :

*Nous venons de perdre le plus grand dirigeant noir qui ait jamais existé sur le continent africain [...] Lumumba [est] le plus grand homme noir à avoir jamais foulé le sol du continent africain. Il n'avait peur de personne. Il*

---

<sup>5</sup> <https://www.solidaire.org/articles/malcolm-x-propos-de-lumumba>

*effrayait tellement les gens qu'ils ont dû le tuer. Ils ne pouvaient l'acheter, ils ne pouvaient l'effrayer, ils ne pouvaient l'atteindre.*<sup>6</sup>

Malcom X aimait rappeler le discours digne d'un grand chef d'État que Lumumba prononça le 30 juin 1960 lors de la cérémonie de l'indépendance du Congo sans tenir compte du protocole, et ce, pour répondre au discours paternaliste du roi Baudouin et réagir au docile discours d'allégeance de Kasavubu, le tout premier président du Congo. Voici un extrait de ce discours légendaire :

*« Eh bien, dit-il au roi des Belges : Vous pouvez nous avoir laissé la liberté, vous pouvez nous avoir donné l'indépendance, mais nous ne pourrons jamais oublier ces cicatrices. [...] Vous ne nous donnez rien. Et je vais vous dire pourquoi : Vous ne pourriez jamais reprendre ces cicatrices dont vous avez couvert nos corps ? Pourriez-vous nous rendre les membres que vous nous avez arrachés du temps que vous étiez ici ? »*<sup>7</sup>

On comprend bien pourquoi l'Occident avait tant peur de ce grand fils d'Afrique. Ainsi, sans que cela ne soit réellement étonnant, le Congo a été fauché lors de ses premières tentatives de se redresser après un siècle d'oppression, de destruction et de colonisation.

---

<sup>6</sup> [https://www.alterinfo.net/L-ASSASSINAT-DE-LUMUMBA-EN-1961-UN-COMLOT-BELGO-BRITANNIQUE-INSPIRE-PAR-LES-USA\\_a88623.html](https://www.alterinfo.net/L-ASSASSINAT-DE-LUMUMBA-EN-1961-UN-COMLOT-BELGO-BRITANNIQUE-INSPIRE-PAR-LES-USA_a88623.html)

<sup>7</sup> <https://www.solidaire.org/articles/malcolm-x-propos-de-lumumba>

### 1.1.2 Le dur destin du Kivu dans la conjoncture géopolitique actuelle



Figure 2. Carte de la RDC

Je disais donc que je suis né au Congo, mais je devrais plutôt dire que je suis originaire du Sud-Kivu, province située à l'Est de la République Démocratique du Congo. Une région située au sud-ouest du Rwanda et au nord-ouest du Burundi. Depuis plusieurs décennies, l'Est du Congo ne cesse d'être à la merci d'un cycle infernal de conflits armés, conséquences directes de l'histoire coloniale de cette région du monde et de la situation géopolitique construite sur le capitalisme sauvage mondialisé.

Au cœur de la région des Grands Lacs africains, la province du Kivu naguère prospère, a été longtemps enviée pour la richesse de son sous-sol. Véritable carrefour de migrations transfrontalières, le Sud-Kivu a été secoué de manière répétitive depuis plusieurs décennies par de sinistres violences interethniques entre les populations rwandaises ou burundaises. Depuis les années 1990, surtout dans le sillon du génocide rwandais, la situation ne cesse de se dégrader, multipliant des groupes armés qui continuent

de perpétrer des combats, des massacres de populations civiles innocentes, des pillages et des viols.

En effet, le Kivu a longtemps servi de camps de réfugiés pour des populations venues du Rwanda ou du Burundi. Au cours des dernières décennies, on constate que ces guerres se sont carrément déplacées sur le territoire congolais. Encore une fois, on voit bien que les grandes puissances comme les pays limitrophes convoitent les richesses du Congo et participent ainsi à la déstabilisation des régimes politiques successifs. Ainsi, ces différents acteurs presque invisibles sont en grande partie responsables du déchirement du tissu social au Congo, de l'instabilité dans les communautés du Sud-Kivu, et de la dégradation de la santé physique, psychosociale, culturelle et économique des personnes et des familles.

Plusieurs intérêts extérieurs ont besoin de fragiliser le pays et de tout saccager dans cette région, en vue de pouvoir piller à volonté le prospère sous-sol du Kivu. En 1996, l'Ouganda, le Rwanda et le Burundi, soutenus évidemment (pour ne pas dire protégés) par des puissances occidentales, se sont engagés politiquement et militairement pour soutenir la rébellion qui devait renverser le Maréchal Mobutu, ancien homme fort du Congo, enfin lâché par ses légendaires alliés occidentaux, au nom de qui il avait jadis trahi les siens en contribuant à faire disparaître Lumumba.

Ainsi a été intronisé Laurent Désiré Kabila comme l'expliquait si bien un parlementaire belge<sup>8</sup>. Seulement deux ans plus tard, lorsque Laurent Désiré Kabila a voulu agir en patriote en protégeant les intérêts de son pays et de son peuple contre des prédateurs occidentaux, les mêmes pays africains, soutenus par les mêmes puissances impérialistes ont décidé d'écarter Kabila et d'introniser son jeune fils soupçonné par les Congolais d'être rwandais, mais surtout de ne pas être assez solide pour stabiliser son pays et tenir tête à

---

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=NdhSHXCi6PE> écouté le 15 novembre 2016.

ceux qui pillent son territoire, tout en massacrant son peuple. Malgré une Conférence Internationale de la Région des Grands Lacs (CIRGL) ayant comme visée de pacifier la région et malgré le pacte de sécurité, de stabilité et de développement signé en 2007, le Kivu continue d'être le théâtre d'atrocités multiformes insoutenables.

Je suis donc né à la toute fin des années 1980, soit en décembre 1989. Cette année marque la chute du mur de Berlin, ainsi que la fin de la guerre froide entre les blocs socialo-communiste (piloté par l'Union des Républiques Socialistes Soviétiques) et libéralo-capitaliste (dirigé par les États-Unis et ses alliés d'Europe de l'Ouest). Je suis né au moment où disparaissaient les raisons pour lesquelles les grandes puissances avaient décidé de sacrifier encore une fois mon continent, mon pays, ma région, mon village et ma famille. Comme je le mentionnais précédemment, ils voulaient protéger leurs intérêts et ils « firent de l'Afrique le théâtre de leur lutte pour la prééminence économique et politique mondiale » (Porteous, 2003, p. 310). Ces mêmes puissances ont ainsi exacerbé les conflits ethnico-tribaux et provoqué des guerres civiles ou régionales sur l'ensemble du territoire africain, plus particulièrement dans la région des Grands Lacs. Cette région a été déstabilisée sur le plan socio-économique et sécuritaire par d'atroces affrontements ayant coûté la vie à des millions de personnes. C'est au tout début de ces conflits que je vais naître, dans une région déchiquetée par des tensions, où règnent l'insécurité, la peur de l'autre, la méfiance et la désespérance suscitées par une peur permanente de mourir. Je suis ainsi né au milieu de la guerre.

Ainsi, pour fuir les atrocités que vivaient les populations du Sud-Kivu ainsi que la crise sociale et économique créée par tant d'épreuves qui perduraient chez nous, beaucoup de Congolais ont été obligés de s'exiler aussi dans les pays limitrophes. C'est dans ce contexte que mes parents et moi nous sommes retrouvés au Burundi en 1990, alors que j'avais seulement un an. Mes parents y avaient séjourné auparavant, fuyant une autre crise politique et ils y rejoignaient certains membres de notre famille qui s'y étaient installés.

Malheureusement, cette nouvelle terre d'accueil était, elle aussi, en proie à des massacres à grande échelle, occasionnés par de vieilles divisions ethniques entre *hutu* et *tutsi*.

J'aimerais évoquer ici très brièvement le contexte du conflit *hutu-tutsi*. Rappelons-nous d'abord que la politique coloniale était basée sur le principe du « *divide et impera* » : diviser pour mieux régner. Alors que les peuples au Burundi tout comme au Rwanda se reconnaissaient dans une langue et un patrimoine culturel communs, le colonisateur a avancé des hypothèses racistes basées sur des traits physiologiques, des différences identitaires et une vision du monde suprématiste.

Ainsi ont pris racine ces terribles conflits fratricides qui ravagent ces pays encore aujourd'hui. En effet, il suffit d'une étincelle pour que tout s'embrase et se transforme en violences extrêmes dont les répercussions réveillent les vieilles blessures, minent les personnes, les familles, les communautés, les pays entiers et leurs voisins.

De ce fait, depuis la révolution de 1959 menée par Grégoire Kayibanda au Rwanda, laquelle a permis plus tard l'indépendance du pays et a mis fin à la pratique d'*Ubugake* – instrument de domination qui établissait la servitude des *hutu* par les privilégiés *tutsi* –, le Rwanda, tout comme le Burundi, passe par des phases de règlements de compte entre ethnies, se traduisant par des guerres civiles et des massacres à grande échelle. En fait, la révolution de 1959 et tout le processus de décolonisation portaient en eux les germes des troubles de ce qui allait devenir des conflits politiques à consonance interethnique en 1965 et 1972 au Burundi et en 1967 et 1973 au Rwanda, ainsi que des massacres de 1993 au Burundi suivi par le terrible génocide de 1994 au Rwanda. L'assassinat de Melchior Ndadaye, tout premier président *hutu* élu démocratiquement en octobre 1993 au Burundi, a été la goutte qui a fait déborder le vase de l'amertume des *hutu* du Burundi. Le pays fut alors transformé en une boucherie humaine.

*Je me souviens, j'ai 4 ans, nous sommes au Burundi, c'est en 1993. Le pays est secoué par les massacres entre les hutus et les tutsis. Pendant plusieurs jours, on entend des coups de feu retentir de partout, ça résonne fort. C'est*

*la première fois que j'entends des sons pareils. Sentiment d'angoisse ! Ce matin, c'est la désolation chez nos voisins, des gémissements, mais difficile de faire le deuil dans cette crise. Le gentil monsieur qui tenait une boutique et qui nous offrait souvent des bonbons a été décapité. Notre voisine, une jeune fille amie de mes grandes sœurs, a été tuée elle aussi. Je me souviens, je n'ai que 4 ans et je fais déjà l'expérience de la barbarie humaine ! Moi, mes deux grands frères, mes deux grandes sœurs, mes deux petits frères et Maman enceinte de ma première petite sœur, nous sommes tous blottis, entassés dans le petit corridor de la maison. Nous avons peur. Papa est à Kinshasa pour une formation de deux mois en informatique. Nous sommes seuls, la frayeur est à son comble ! Des soldats entrent, perquisitionnent pour vérifier si nous n'aurions pas caché des personnes de l'autre ethnie ou si nous n'aurions pas d'armes. J'ai très peur ! Ce qui nous épargne toujours, c'est notre nationalité : nous sommes des étrangers, des citoyens zaïrois. Nous ne sommes pas directement concernés par les conflits qui agitent le pays. Mais la situation dégénère. Nous ne pouvons plus rester longtemps au Burundi, il nous faut retourner chez nous au Zaïre. Nous sommes témoins de cadavres qui jonchent les rues, d'une odeur nauséabonde qui monte au nez, d'une marée de sang, de maisons démolies, d'une fumée noire de pneus et de voitures incendiés, des barricades et des foules en fureur qui brandissent gourdins, machettes, Molotov et autres armes à feu. Je me souviens, nous sommes dans la voiture, en route vers le Zaïre, nous fuyons la guerre.*

Nous arrivons alors au Zaïre, ayant fui la guerre au Burundi. À ce moment, de l'autre côté de la frontière, une guerre sévit au Rwanda, depuis 1990 entre l'armée rwandaise et l'Ouganda qui héberge, soutient, entraîne et arme les rebelles rwandais. Le président Museveni leur devait bien cela, car ce sont ces rebelles rwandais qui l'avaient aidé à prendre le pouvoir en Ouganda. En effet, comme il avait été longtemps dans les maquis avant de pouvoir renverser le président Milton Obote, il avait recruté les jeunes dans les camps de réfugiés rwandais qui étaient en Ouganda depuis 1959. Quand son armée a pris le pouvoir, il ne pouvait pas garder une armée à majorité rwandaise, il les a alors aidés en complicité avec les puissances occidentales à prendre le pouvoir au Rwanda et finalement réussir à renverser Mobutu au Congo voisin.

Un peu à l'image du Burundi lorsque le président *hutu* Ndadaye se fit éliminer en 1993, l'assassinat en avril 1994 du président rwandais Juvénal Habyarimana, d'ethnie *hutu*

lui aussi, était une des prémices du plus grave génocide du XX<sup>ème</sup> siècle en Afrique. Celui-ci aurait coûté la vie à des milliers de personnes. Des millions de rwandais majoritairement *hutu* s'enfuirent en masse vers l'Est du Zaïre dans le Kivu pour s'y réfugier. La guérilla *tutsi* du FPR-*Inkotanyi* qui avait pris le pouvoir à Kigali, sous prétexte de vouloir protéger le pays contre un probable nouveau génocide, se permit (avec l'aide de l'Ouganda) de rentrer sur le sol zaïrois à la recherche d'anciens génocidaires *hutu*, les accusant de représenter un danger imminent et de se réorganiser pour attaquer le Rwanda. Cela eut pour effet de transposer le conflit rwandais sur le territoire zaïrois et constitua très vite un élément de mésentente entre les deux pays. Le président zaïrois, le Maréchal Mobutu, commençait à comprendre qu'il perdait ses alliés, qui voyaient maintenant dans le président Museveni et le président Kagame leurs hommes de confiance en Afrique des Grand Lacs. Il avait compris que ces derniers voulaient sa peau en collaboration avec les Américains et les Britanniques. Il ordonna alors impérativement le rapatriement des réfugiés rwandais, mais il était déjà trop tard, des groupes rebelles étaient en formation sur le territoire. L'un des plus farouches était l'Alliance des Forces Démocratiques pour la Libération du Zaïre (AFDL), dirigée par Laurent Désiré Kabila. Il était soutenu par le Rwanda et l'Ouganda. Puisque le régime zaïrois en place n'était plus stable et que Mobutu ne faisait plus l'affaire des grandes puissances, ce fut une occasion pour faire déchoir son pouvoir, ce qui provoqua la première guerre du Congo qui durera jusqu'en mai 1997. Kabila s'empara alors du pouvoir, devint le troisième président et rebaptisa le pays « République Démocratique du Congo ».

*Je me souviens, j'ai à peine 7 ans, nous sommes à Bukavu en 1996. Le régime du président Mobutu vacille. Je vois à la télé des gens brûler le drapeau du Zaïre ainsi que des photos du Maréchal. Depuis quelques temps circulent dans la ville de Bukavu des soldats avec des tenues différentes de celles qu'on avait l'habitude de voir : ce sont les rebelles de l'AFDL de Laurent Désiré Kabila. Il y a parmi eux les « Kadogo ». C'est la première fois de ma vie que je vois des enfants, d'à peu près mon âge, porter des armes. Puis, pour la première fois encore, dans notre quartier, je vois un homme, pneu autour de son corps, se faire asperger d'essence et lyncher, brûler vif sur la place publique. J'ai très peur ! Les jours passent, et on entend des coups de feu retentir de partout. L'horreur de la guerre vécue en 1993 au Burundi est en train de se reproduire dans mon beau pays le*

*Congo. Nous ne pouvons plus rester, surtout qu'un cousin de mon père vient d'être sauvagement assassiné. Pris de panique, nous décidons de fuir comme les autres, de retourner vers le Burundi, ce pays qui nous avait accueilli auparavant et qui était lui-même encore assez instable.*

En fin de compte, juste à l'écriture de ce premier chapitre, je réalise avec effroi que j'ai passé les 25 premières années de ma vie dans la guerre, la terreur, l'insécurité, témoin d'une violence sans nom. J'étais encore enfant et déjà j'avais connu la guerre, la violence décomplexée, des épisodes successifs de fuite et d'exil ainsi que la perte d'êtres chers. J'ai vu des personnes mourir, j'en ai vu d'autres terrifiées et blessées qui fuyaient la guerre avant d'être entassées comme des bêtes dans des camps de réfugiés, et ceci dans des conditions inhumaines et humiliantes.

Bref, j'ai assisté aux pires horreurs que peuvent occasionner les atrocités que seuls connaissent ceux qui ont vécu la guerre dans leur corps ! C'est en arrivant au Québec que j'ai réalisé qu'on pouvait vivre et dormir tranquillement sans entendre constamment des coups de feu. J'ai réalisé que je ne connaissais pas le silence, la tranquillité. On ne saurait inventorier le nombre de morts, de deuils, et des conséquences traumatisantes résultant de ces conflits.

Cependant, dans le cadre de cette recherche, ce qui me préoccupe le plus n'est pas tant la mort, ni les multiples deuils ou encore l'immensité de notre impuissance ou désespérance. Ce qui me préoccupe le plus, c'est la situation des survivants qui trainent avec eux de graves traumatismes psychiques, des limitations physiques et de terribles déliaisons sociales. En dépit de toutes ces situations destructrices, fragilisantes et parfois sidérantes, je sais par expérience qu'il existe en moi-même, comme chez toutes les personnes multi-éprouvées par les différentes formes d'adversité dans lesquelles leurs vies les ont placées : « *un lieu intact* » que l'horreur n'a jamais atteint. Ma préoccupation est de savoir le percevoir, le chercher, le toucher, le nommer et surtout l'appeler et le nourrir dans ma vie personnelle comme dans mes diverses pratiques relationnelles ou d'accompagnement. J'aimerais aussi comprendre comment le contact avec ce « lieu

infracassable de l'être », comme dirait Christiane Singer (2001) permet de rester vivant au cœur de l'adversité. Cette préoccupation a pris racine dans mon expérience professionnelle et se nourrit de mon expérience personnelle.

## **1.2 PERTINENCE SOCIO-PROFESSIONNELLE : S'OUVRIR POUR MIEUX AGIR**

Je l'ai bien mentionné dans les pages précédentes, je suis né au Congo mais j'ai grandi en exil. La majeure partie de ma vie, je l'ai passée au Burundi. J'ai fait mon école primaire, secondaire et mes études universitaires à Bujumbura. Au bout de ma formation en psychologie clinique et sociale à Bujumbura, au Burundi, j'ai œuvré à partir de 2011 comme intervenant dans une organisation locale (*Hope Health Vision*) qui venait d'être créée par un ami à Bujumbura avec deux branches à Uvira et Bukavu à l'Est du Congo. C'est dans ce cadre que j'ai travaillé auprès d'une clientèle en situation de grande vulnérabilité : enfants de la rue parmi lesquels enfants soldats, orphelins de la guerre et du SIDA ainsi qu'enfants ayant connu l'emprisonnement avec des adultes. Cet organisme s'occupait également des femmes victimes de violences sexuelles et physiques. Toutes les questions avec lesquelles je suis arrivé à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales me viennent de ce contexte.

En effet, dans mon travail, j'appliquais les diverses méthodes thérapeutiques apprises durant mon cursus initial en psychologie, une formation fortement influencée par les approches cognitivo-comportementales. Cependant, je me sentais dépassé, impuissant voire incompetent surtout en face de ceux qui présentaient des traumatismes psychiques graves. J'avais le sentiment que dans ce type de contexte, ma formation rencontrait ses limites et restait bien insuffisante. À mon avis, il y avait encore du chemin à faire, puisque même les organisations en place, tant locales qu'internationales semblaient dépassées en dépit des efforts considérables qu'elles menaient pour le bien-être de la population. Je ressentais alors une nécessité de repenser rigoureusement ma pratique d'accompagnement

afin de mieux la comprendre d'abord, ensuite la renouveler et l'ajuster aux réalités auxquelles je faisais face dans mon quotidien.

Mû par ce désir, j'ai eu l'opportunité de participer, en juillet 2012, à la 30<sup>ème</sup> conférence internationale de psychologie à Cape Town en Afrique du Sud, sous le thème « *Psychology serving humanity* » — la psychologie au service de l'humanité. Ensuite, l'année suivante, en novembre 2013, je suis allé à la toute première conférence régionale de psychologie en Afrique orientale et centrale à Kampala en Ouganda, sous le thème « *The role of psychology in societal challenges* » — le rôle de la psychologie dans les défis sociétaux. J'étais ébahi de voir qu'ailleurs la science, dans sa pluralité, répondait vraiment aux besoins individuels et groupaux, et avait un véritable effet positif de transformation des communautés. En revanche, j'étais très contrarié à l'idée qu'il nous manquait encore dans notre organisme des compétences pour être capables de répondre aux problématiques propres à notre société.

Ainsi, puisque je souhaitais vivre davantage un sentiment de cohérence et d'efficacité (chose que je peinais à avoir dans le contexte qui était le mien), puisque je désirais vivement me donner de nouveaux cadres de référence, de nouveaux outils et de nouvelles méthodes et puisque le monde de la recherche m'attirait aussi car je rêvais de créer de nouvelles connaissances adaptées à mon contexte, c'est à bout de souffle et dans un élan porté par ce désir fondamental que je me suis inscrit à la maîtrise en études des pratiques psychosociales. Depuis lors, la pratique réflexive rigoureuse dans ce programme, au sein d'une communauté apprenante, ne cesse de m'émerveiller et je remercie mon chemin de m'avoir conduit jusqu'ici car je me suis rendu compte que ledit programme me permet d'effectuer une recherche sur ma pratique en vue de l'améliorer et de la rendre plus efficace.

Mon enjeu majeur donc, en tant que praticien-chercheur, est de m'observer moi-même faire, de me connecter à mes expériences afin de saisir, comme le dit Galvani (2016,

p. 154), les moments intenses et décisifs de ma pratique : les *Kairos*. Il s'agira alors de les décrire, de les expliciter, de les analyser pour appréhender le sens qui en découle et enfin tirer un apprentissage qui me permettra de me renouveler et de renouveler ma pratique.

### **1.3 PERTINENCE SCIENTIFIQUE : DES POTENTIALITÉS DANS LA VULNÉRABILITÉ**

« Voir au-delà de la carence pour faire ressortir la compétence »  
Barreto (2012, p.50)

Porté par les questions que je viens de nommer dans les lignes précédentes, j'ai plongé dans des lectures à la recherche de ma communauté de pratique et de connaissance. J'avais comme hypothèse centrale le fait que malgré les blessures infligées par les situations vulnérabilisantes, la personne possède en elle des forces de croissance et de guérison susceptibles de l'aider à rebondir pour dépasser sa souffrance ou la transformer en force créatrice d'une vie neuve. Dans ma démarche de formation et de recherche, je souhaite trouver des manières originales de raviver les flammes de bonté et de beauté qui existent chez la personne mais qui sont parfois cachées par les mécanismes de survie dans les conditions difficiles de la vie. À force de lire, je me suis rendu compte que ma quête pouvait trouver son ancrage dans le paradigme de la psychologie positive qui a pour objectifs de « susciter l'espoir, catalyser un changement d'orientation pour construire, au sein même de la vulnérabilité, des qualités positives » (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000, p. 5). Ce nouveau champ de la psychologie considère qu'à côté des problèmes individuels et collectifs, il y a aussi toute une vie riche de sens et de potentialités. Il s'agira alors de les faire émerger ou de renforcer les ressources de la personne ou des groupes afin de les aider à mieux résister aux événements difficiles ultérieurs et à optimiser toutes les sphères de leur vie (affective, sociale et professionnelle).

Il est à noter que la bonté et la beauté de l'âme font partie des valeurs et des forces de caractère en psychologie positive. En outre, ce sont aussi des valeurs qui sont fortement encouragées dans la communauté *Bantu* dont je suis originaire. Pour rappel, les *Bantu* sont

un ensemble de peuples issus du Centre au Sud de l’Afrique en partant du Cameroun jusqu’en Afrique du Sud. Ils ont en commun une philosophie de vie appelée *Ubuntu* qui est une philosophie humaniste de l’altruisme bien connu dans le proverbe zoulou « *Umuntu ngumuntu ngabantu* » que l’on pourrait littéralement traduire par : « Une personne est une personne à travers les autres personnes », autrement dit « je suis parce que nous sommes » ou encore « toi et moi formons une unité ».

Dans les chapitres qui suivront, j’essaierai de mettre en évidence ce parallélisme entre *Ubuntu* et psychologie positive. En effet, l’*Ubuntu* prône au sein de la communauté la tolérance, l’amabilité, la sympathie, la dignité, la cohésion, la disposition à rendre service, le pardon... Or, la psychologie positive valorise aussi les aspects positifs que sont la capacité de prendre soin des autres, la capacité d’aimer et de pardonner, l’altruisme au sens large.

#### 1.4 ÉMERGENCE DE MON PROBLÈME DE RECHERCHE

*[...] La vie est conçue comme un chemin d’initiation,  
un cycle d’expériences successives.*

Christiane Singer

*J’appelle expérience un voyage au bout du possible de  
l’homme.*

Georges Bataille

C’est le 12 août 2015 que j’ai débarqué au Québec pour ma maîtrise en études des pratiques psychosociales à l’Université de Rimouski ; une des plus belles villes à l’Est de la province, en bordure du fleuve Saint-Laurent. Mis à part toutes les adaptations à mon nouveau milieu d’accueil, quelle ne fut pas ma surprise lorsque j’assistai à ma première séance de cours ! Je m’attendais plutôt à un environnement classique comme j’en avais l’habitude. Bien au contraire, je fus accueilli dans un cercle, au sein d’une communauté apprenante d’alliés chercheurs, où il fallait parler de mon expérience propre au « je » de la

façon la plus descriptive possible, en suspendant tout jugement ou toute interprétation, afin de laisser émerger la question qui orienterait ma recherche. Moi qui voulais tout simplement approfondir les méthodes d'accompagnement afin de mieux intervenir auprès des personnes dans ma communauté, c'est-à-dire des survivants des guerres intestines qui ont pris en otage la région du Sud-Kivu, je rêvais de retourner chez nous afin de mettre mes compétences, mon cœur et ma fougue de jeunesse au service des miens, qui sont comme moi abîmés par une histoire qui me semblait impossible à contenir. Je trouvais l'exercice pénible. Je me contentais alors d'une simple question évasive où moi je n'étais même pas au centre de ma recherche. J'ai donc décidé d'analyser de plus près ma pratique et surtout d'enrichir mon savoir-faire. Ma question de recherche était alors : « Comment améliorer ou réorienter la pratique psychosociale en faveur de personnes vulnérables de ma communauté ? ».

Mais plus j'avancais dans ma recherche, plus je ressentais une incohérence. Je trouvais que ma question ne coïncidait pas surtout avec le premier des trois axes de cette maîtrise : la transformation du praticien-chercheur que je suis. En fait, il ne s'agissait pas de nier ma question de départ, mais l'invitation qui m'était proposée était de me rapprocher au plus près de mes expériences telles que je les avais vécues et de regarder surtout ma propre vulnérabilité, en tant que praticien et personne singulière, plus que la vulnérabilité des autres. Quelque chose de l'ordre du culturel et de l'intime résistait en moi. Comment faire donc étant donné que je viens d'une communauté qui exprime l'expérience vécue au « nous » ? « Grande inhibition ; je n'osais pas me livrer, m'épancher librement [...] » (Hillesum 1981, p. 9).

Je cherchais en vain, « tâtonnant dans l'inconnu, les mains tendues, moites et anxieuses, la peur au ventre » (Singer 2001, p. 86). Toutefois, comme nous rassuraient sans cesse nos formateurs, il me fallait apprendre à « faire confiance au processus » et à reconnaître que même ma peur en faisait partie. J'attendais donc, « dans un long silence plein de respect » afin de voir « s'extasier ce qui est vivant et neuf » (Singer 1996, p. 107).

Soudain, deux évènements majeurs m'ont permis d'avoir accès à la question centrale de ma recherche.

Le premier événement, c'était en août 2016 lorsque je fus victime d'un accident de voiture qui a failli me coûter la vie. Le temps passé à l'hôpital m'a permis en effet d'expérimenter la bonté et la beauté humaine à travers le personnel soignant qui s'occupait de moi. J'en étais profondément touché et je m'exclamais intérieurement :

« Qu'il est bon de contempler l'humain qui aime, qu'il est bon de voir cette part lumineuse, bienveillante en chacun de nous. Et si l'exercice auquel on s'appliquait était de raviver cette part de bonté, de beauté qui sommeille en nous ? »

Le second c'était en avril 2018 lorsque j'ai appris la triste nouvelle d'un diagnostic de cancer de la peau chez mon père. J'étais désespéré, très triste, confus, j'avais peur, je ressentais une douleur comme je ne l'avais jamais ressentie auparavant. Je vivais un mélange de sentiments désagréables : injustice face à la vie, révolte, colère, incompréhension, incompetence, impuissance ; je me sentais totalement démuné. Je me rendais compte alors de la brièveté et de la finitude de la vie. Mes fondations intérieures craquaient, je les sentais au bord de l'effondrement.

Dans le premier évènement, soit l'accident de voiture, je trouvais extraordinaire de voir comment dans ma mésaventure, je parvenais quand même à contempler ce qu'il y a de beau, de bon chez l'humain à travers les personnes qui s'occupaient de moi. Dans le second événement, j'étais frappé par le fait que malgré la peine que je ressentais, malgré les deuils que j'avais à faire, j'acceptais quand même de vivre, conscient que « c'est la vie qui donne du sens à la douleur et non la douleur qui donne sens à la vie » (Vergely 1997, p. 23, cité par Lecomte, 2013, p. 173). Quoique vulnérable, je suis habité par une telle bonté et beauté de l'âme, qui m'aident à rester debout. Je me suis rendu compte que je pouvais également comprendre avec empathie et sans jugement ceux qui traversent des événements similaires. Lecomte (2013, p. 185) le nomme si bien en disant que :

La traversée de la souffrance entraîne fréquemment deux modifications positives majeures dans les relations [dont] une plus grande sensibilité à la souffrance d'autrui et une prise de conscience du caractère essentiel des relations humaines [...] Être profondément atteint psychologiquement et ressentir des émotions douloureuses que l'on n'aurait jamais imaginées auparavant conduit beaucoup de personnes à être plus attentives à la souffrance des autres.

## 1.5 ORIGINALITÉ

Dans le cadre de ce mémoire, j'ai l'intention de partir de mes propres expériences de la grande vulnérabilité pour parler de ce concept tout en interrogeant l'expérience vécue dans les pratiques d'accompagnement en situation de grandes adversités. Cette exploration se fera au carrefour de la psychologie positive et du paradigme d'*Ubuntu*, comme philosophie organisatrice de l'être-au-monde d'un Africain digne et intègre qui est mon horizon, dans ma pratique d'accompagnateur.

## 1.6 QUESTION DE RECHERCHE

*N'est-il pas temps d'introduire dans nos quotidiens une autre conscience, une autre manière d'être, une discipline tendre ? Rendre hommage à la vie. Chaque jour de neuf, et jusqu'à la fin de nos jours ?*

Singer (2001, p. 145)

Dans cet élan, je me demandais comment percevoir, reconnaître, expliciter et apprendre à raviver cette bonté, cette beauté qui m'habitent. C'est donc de là que part ma question de recherche :

*Comment identifier des manières originales de reconnaître et de raviver cette part d'Ubuntu qui sommeille en moi et chez les autres et ce, même en situation de grande vulnérabilité ?*

## 1.7 OBJECTIFS

- **Identifier**, par une exploration rigoureuse de mon parcours de praticien-chercheur, des éclosions d'*Ubuntu* qui somnolent en moi et chez les autres.
- **Expérimenter** une approche d'accompagnement qui articule avec cohérence le paradigme de thérapie communautaire intégrative et celui de l'*Ubuntu* auprès des personnes en situation de vulnérabilité.
- **Proposer**, à partir d'une analyse réflexive de cette pratique, des caractéristiques d'un modèle d'accompagnement adapté aux situations de grande vulnérabilité.

## CHAPITRE 2

### UNIVERS DE RÉFÉRENCE

*« Le concept est donc un objet idéal par la médiation duquel la pensée vise le réel selon des déterminations de caractère général. En tant que médium de la pensée, le concept est donc porteur d'une intentionnalité qui porte sur le réel. »*

Paillé et Mucchielli (2012, p. 319)

#### INTRODUCTION

*« Tout outil conceptuel que l'on rencontre dans le langage scientifique est une clé de lecture, un outil d'interprétation et de description du monde permettant à la fois de représenter des faits [...]. Cette réflexion est au centre de tout travail scientifique dont l'une des exigences est de réduire la complexité des expériences rencontrées en construisant des outils de lecture qui soient en mesure de les représenter, par abstraction et modélisation, sans perdre les propriétés de départ. »*

Lardeux (2014, p.4)

Le présent chapitre a comme fonction d'explicitier le sens des concepts-clés qui sont au cœur de ce travail de recherche. Ils sont le résultat d'une revue de la littérature qui avait comme projet de m'aider à clarifier et à distinguer les notions, les analogies et les métaphores qui tentent d'organiser la cohérence de ma démarche. Il sera donc question dans les pages qui suivent de la question de vulnérabilité et de comment cette question est envisagée dans le paradigme de la psychologie positive et dans la philosophie africaine dite d'Ubuntu.

## 2.1 SITUATIONS VULNÉRABILISANTES

Dérivé du latin « *Vulnus, Vulneris* » qui veut dire blessure, le terme « vulnérabilité » désigne selon le dictionnaire Larousse<sup>9</sup> l'état ou le caractère vulnérable de quelqu'un ou de quelque chose. Le mot vulnérable est lui-même dérivé du latin « *vulnerabilis* », c'est-à-dire qui peut être blessé, frappé, facilement atteint, qui se défend mal ; ou encore « *vulnerare* » qui veut dire blesser.

Thomas (2010, p. 43) part du mythe d'Achille pour dépeindre le concept de vulnérabilité. Elle le définit d'une part en termes de « blessure invisible qui s'est imposée et dont les conséquences sont imprévisibles » et d'autre part, en termes de « fêlure », c'est-à-dire fissure ou faille. Pour elle donc, les situations vulnérabilisantes sont des « crises [...] qui brisent des existences humaines, les rendant vides et sans avenir, [les] faisant perdre, [les] condamnant à une vie sans but et sans espoir et ainsi à l'indifférence, à la résignation et au désespoir ». On voit bien que chez Thomas, la question de la vulnérabilité est envisagée presque du dehors dans la mesure où elle dépend des situations que les personnes vivent et de leur capacité de s'y adapter.

Par ailleurs pour Valadier (2011, p.3), « être vulnérable, c'est être capable de recevoir des blessures » et « l'expérience de la vulnérabilité relève du vécu de chacun ». En ce sens, chaque être humain peut faire l'expérience de la vulnérabilité, car la vie elle-même est éprouvante. Dans ce même ordre d'idées, Soulet (2014) définit la vulnérabilité comme une potentialité à être blessé. Pour lui, l'exposition aux situations éprouvantes est une expérience commune à tous les individus, même si tout le monde ne réagit pas de la même manière aux mêmes épreuves. Les travaux de Soulet ont tracé un portrait éclairant qui permet de comprendre le concept de vulnérabilité dans ses nuances. À cet égard, cet auteur avance que le rapport à l'expérience de la vulnérabilité est toujours singulier. Il parle alors

---

9

<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/vuln%a9rabilit%a9/82656?q=vuln%a9rabilit%a9#81682>, consulté le 13 Avril 2018.

du caractère individuel de la vulnérabilité tout en soulignant également l'universalité d'une telle expérience. Pour lui, tous les humains ont le potentiel de vivre l'expérience de la vulnérabilité, il en va de la finitude humaine. Il souligne également que chaque être humain devient vulnérable dans un contexte particulier... c'est dans son rapport au monde, aux autres, à lui-même et aux événements qu'il devient vulnérable. Dans ce sens le contexte qui génère la vulnérabilité est tout le temps à considérer si on veut comprendre quelque chose de ce phénomène. Il ajoute que l'expérience de la vulnérabilité a toujours un caractère structurel, dans la mesure où tous les humains sont inégalement exposés à la vulnérabilité en raison de leurs positions dans l'espace socio-culturel, économique, géographique et politique. Ainsi, selon nos origines, notre genre, notre positionnement géographique dans le monde, nous ne sommes pas exposés de manière équivalente à des situations vulnérabilisantes. À titre d'exemple, en 2019, naître au Kivu en République démocratique du Congo, à Alep en Syrie ou à Saana au Yémen n'expose pas les enfants à une expérience du monde similaire à ceux qui naissent à Rimouski au Québec, à Stockholm en Suède ou encore à la Haye en Hollande. De la même manière que naître fille ou garçon dans les différents endroits du monde ne donne pas à vivre des expériences comparables. Soulet (2014) insiste par ailleurs pour rappeler que même s'il n'y a pas de justice au départ en termes d'exposition aux situations vulnérabilisantes, ni en matière de capacités adaptatives, l'expérience de vulnérabilité a toujours un potentiel de réversibilité. En effet, il est possible d'agir sur les facteurs qui sont des sources de vulnérabilité, comme il est possible d'activer des potentialités adaptatives et de résilience.

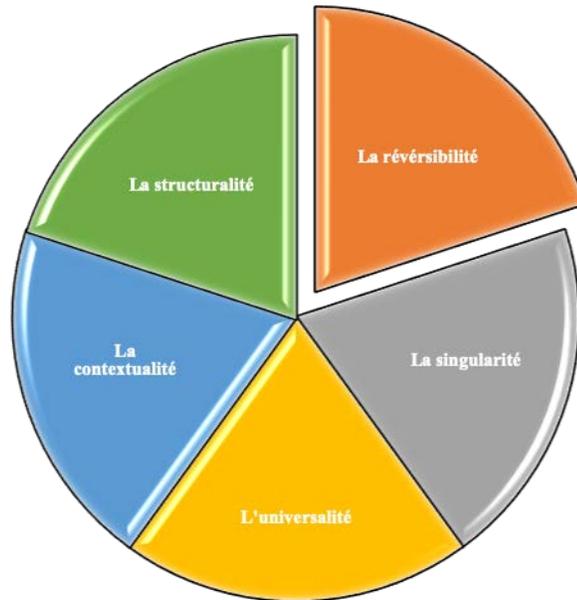


Figure 3. Les composantes de la vulnérabilité selon Soulet (2014)

Il faut souligner ici le caractère relationnel de la vulnérabilité dans la mesure où l'être humain est un être relationnel. L'expérience de la vulnérabilité d'une personne suscite parfois l'apitoiement chez les personnes éprouvées et la compassion chez les proches. Cela génère par conséquent un souci de prise en charge. Cependant, différents auteurs tels que Botbol-Baum (2016), Brown (2014), Léger et Rugira (2016) ainsi que Kelen (2005), qui travaillent sur le phénomène de vulnérabilité nous invitent à regarder au-delà de l'épreuve, pour apercevoir l'œuvre de cette épreuve sur la personne des êtres éprouvés. En effet, pour ces auteurs, la compassion et la solidarité en temps d'épreuve est essentielle et l'assistance aux personnes éprouvées aussi. Cependant, il convient de ne pas oublier que la vulnérabilité n'est pas à tout coup un mal à guérir ou à éradiquer. Il s'agit parfois d'une expérience significative à vivre, d'une expérience transformatrice et grandissante, comme le suggère Rugira (2014).

Dans le même ordre d'idées, Léger et Rugira (2016, p. 93), professeures au département de psychosociologie à l'UQAR, conçoivent la vulnérabilité en termes de « dimension constitutive de la vie humaine, universellement partagée, relative à la finitude de la condition humaine [...] et constamment sollicitée par nos vies et nos civilisations en mutation permanente ». En outre, ces auteures affirment que la vulnérabilité est inhérente à la condition humaine et qu'il ne convient donc pas de la « nier, ni de s'entourer de structures de contrôle permettant de se la cacher à soi-même ». Ces chercheurs s'inscrivent ainsi dans la même lignée que Brown (2014), qui définit la vulnérabilité comme une incertitude et une prise de risque qui occasionnent une ouverture émotionnelle. Brown place ainsi le concept de vulnérabilité au cœur des expériences humaines significatives et y voit une force susceptible de transformer la vie.

Ainsi, les gens ne sont pas uniquement amoindris par les épreuves traversées, il arrive qu'ils en deviennent meilleurs, qu'ils en sortent agrandis. Selon Brown (2014), la vulnérabilité rime avec le ressenti, ce qui fait qu'elle ne croit pas que l'expérience de vulnérabilité soit une faiblesse. Dans cette optique, cette auteure considère qu'appriivoiser et assumer sa vulnérabilité et avoir l'audace de l'embrasser totalement est un signe déterminant de profondeur et de courage. Je dirais en fait qu'il faut être certain de sa propre puissance pour faire face à sa pleine vulnérabilité.

Dans la même optique, Botbol-Baum (2016) nous invite à penser la vulnérabilité du sujet comme « capacité ». Dans ce sens, la vulnérabilité constitue pour le sujet éprouvé une occasion de dépassement, voire d'émancipation et de reprise du pouvoir d'être, d'agir et de communiquer. C'est dans ce sens que Kelen (2005, p. 18-19) fustige le besoin compulsif de l'homme contemporain à rester indemne et protégé. Pour cette auteure, la vulnérabilité donne sens à l'existence car elle rappelle la précarité de l'être humain : « l'homme blessé [...] se voit exposé à toutes [...] les déchirures [...], immensément fragile, à l'abri de rien [...] ». Kelen voit donc la vulnérabilité comme « une capacité à être touché, une fragilité qui n'a pas besoin d'être protégée, une blessure qui ne réclame nulle guérison ».

Lorsque j'ai débuté ma formation de maîtrise en études de pratiques psychosociales, j'étais fasciné de voir la place et la valeur que les formateurs accordaient à la vulnérabilité dans la quête de sens. Il était donc question d'appivoiser sa propre vulnérabilité, ne pas chercher à s'en libérer ni à se victimiser mais comprendre de quoi celle-ci est faite et comment elle aide à s'« ouvrir à l'inconnu, voire à l'illimité » (Kelen 2005, p. 9). Moi qui venais d'un univers qui encourage l'inhibition voire la prise en charge thérapeutique de la vulnérabilité, je voyais mes vieux paradigmes déconstruits au contact du paradigme de la psychosociologie. En effet, le courant pédagogique dans lequel je rentrais proposait avec Léger et Rugira (2016, p.90), de :

« Plonger au cœur de l'expérience réelle telle qu'elle est vécue, [cela veut dire] habiter et traverser le sentiment de vulnérabilité qui peut en émerger [...] aller à la rencontre de soi-même en vue d'y rejoindre sa propre puissance d'exister, [...] ou encore sa capacité de persévérer dans l'existence ».

### **2.1.1 Ma trajectoire de vie à la source de mon intérêt pour la vulnérabilité humaine**

*« [...] Certaines circonstances de la vie, [...] on ne les prévoit pas d'avance on ne choisit pas de les vivre. Elles arrivent de façon inopinée. Puis, elles bouleversent l'existence, elles absorbent la vie. [...] L'homme est bon, ce sont les circonstances qui le corrompent ».*

Julien Munganga, avril 2017, cours de  
« Récit autobiographique »

Il existe des situations de vie qui, plus que de nous éprouver, nous abîment et parfois nous anéantissent. En fait, du latin « *corrumpere* » signifiant briser totalement, altérer, le verbe « corrompre » laisse sous-entendre l'idée de « blesser, fragiliser ou rendre vulnérable ». Partant de là, on peut dire que ce sont les diverses circonstances de la vie qui fragilisent ou rendent l'homme vulnérable. Lardeux (2014, p. 14-15) pense que « la fragilité d'un individu relève le plus souvent d'une articulation de facteurs économiques, sanitaires, sociaux, familiaux, génétiques et environnementaux ». Ce sont ces facteurs complexes de la vie qui constituent ce que je pourrais appeler « situations vulnérabilisantes ».

En outre, je pourrais dire, à la suite de Thomas (2010) dans les lignes précédentes, qu'il s'agit des situations qui arrivent de façon inopinée et qui placent la personne malgré elle dans une condition d'impuissance où elle se sent tétanisée, muselée, brisée, dépossédée du pouvoir d'agir, en perte totale de repères ; où toutes les activités adaptatives de la personne sont figées au point où elle ne parvient plus à avoir une compréhension réfléchie sur elle-même et sur la situation qu'elle traverse. Chatel (2009, p. 3) parlerait alors de « situations lourdes [...] qui débordent [les] capacités combatives et [...] pressent davantage vers un chemin de résignation » alors que Jean Vanier (1994, p. 233), lui, parlerait de « situations épouvantables, impossibles à supporter, conséquences des blessures profondes ».

À travers mon récit de vie, il y a lieu de qualifier de vulnérabilisantes des situations comme les traumatismes transgénérationnels, les guerres, l'exil ainsi que la maladie de mon père. En plus de cela, je pourrais ajouter que dans ma posture d'accompagnateur, le fait d'être témoin en permanence de la souffrance d'autrui me met constamment en face de ma propre vulnérabilité. En fait, comme le dirait Zielinski (2011, p. 90), « la souffrance de l'autre est le propre de ma vulnérabilité ». En outre, « nul ne sort indemne de la rencontre avec la vulnérabilité d'un autre être humain » (Léger et Rugira 2016, p. 94). Dans mon travail, je cherche à raviver la bonté et la beauté étouffées par des situations vulnérabilisantes. Pour ce faire, Chatel (2009) propose d'abord « de porter un autre regard sur l'accompagnement [et ce,] de manière aigüe ».

## 2.2 ACCOMPAGNER EN CONTEXTE DE VULNÉRABILITÉ

*« Les individus ne tiennent pas debout tout seuls, il leur faut des supports, des protections qui assurent leur lendemain et ceux de leurs proches, évitant qu'ils ne soient des « individus par défaut ».*

Robert Castel (1991, p. 6)

*« Les personnes aussi ont besoin d'un tuteur : quelqu'un à côté d'elles qui les accompagne, qui les aide à vivre pleinement leur humanité. »*

Jean Vanier (1994 p. 179)

Jusqu'à mon arrivée au Québec, j'appréhendais la relation d'aide dans le sens de la clinique comme je l'avais appris dans ma formation initiale de psychologue. Je me voyais plus comme le professionnel au « chevet du patient souffrant » (Alessandrini et Mendelson, 2014). Ce qui m'intéressait le plus, c'était d'avoir une observation et une compréhension le plus précis possible du problème. Je voulais déceler les symptômes pour ensuite indiquer le plan d'intervention à suivre ! Même si c'est le patient qui souffrait, je devais l'informer de sa propre souffrance, je me voyais en quelque sorte comme « celui qui sait car ayant appris la théorie », ce qui me plaçait sur un piédestal en face de la personne souffrante. Comme le nomme si bien Jean Vanier (1994, p. 40), « le besoin de se sentir supérieur, d'imposer son plan, sa vision, sa liberté, sa supériorité est un des dangers qui guettent ceux qui veulent travailler avec les plus faibles ».

Ma formation en études des pratiques psychosociales m'a permis d'avoir un autre regard. En effet, dans mes cours et même en côtoyant les professionnels psychosociologues, j'ai souvent entendu parler de l'accompagnement dans ses divers contextes. Ce mot, qui au premier abord laisse présager l'idée de cheminer ou d'aller avec, a piqué ma curiosité. Il y a là une prise de conscience importante : d'abord constater cette distance qui me sépare de la personne souffrante, ensuite reconnaître que sa souffrance n'est pas son identité (c'est avant tout une personne à part entière), puis avoir l'humilité de redescendre de mon piédestal et le courage de cheminer vers et avec elle sur les voies de

son rétablissement. En fait, « accompagner implique donc un choix de faire route avec l'accompagné pour risquer une relation qui devient empreinte de support et de rendez-vous privilégiés » (Beth, 1986, p. 29).

Dans cette partie, je me baserai essentiellement sur les travaux de Maela Paul, auteure-référence dans le champ de l'accompagnement. Elle nous invite à :

« Ré-humaniser nos manières de penser et de faire, de redonner une place centrale aux personnes accompagnées, à leur culture, et de tenter de sortir des systèmes d'enfermement et de domination qui sont déployés dans ces dispositifs et souvent, y compris à notre insu, dans nos postures professionnelles.<sup>10</sup> »

### **2.2.1 Le concept d'accompagnement selon Maela Paul**

Paul (2004) parle de nébuleuse de l'accompagnement pour dire que c'est une pratique qui s'invente et se réinvente incessamment et qui prend forme de manière spécifique dans divers contextes, pratiques et postures professionnelles. Elle a alors inventorié près d'une dizaine de pratiques d'accompagnement regroupées dans quatre types de champs professionnels, à savoir le travail social et le médico-social, l'éducation et la formation, la santé, le travail ainsi que la gestion des emplois et des compétences.

Selon le dictionnaire latin-français de Gaffiot et Flobert (1934), « *ad-* » est une préposition sous-tendue par l'idée générale de mouvement ou de direction, que ce soit au sens propre ou au sens figuré ; tandis que « *cum* » est une préposition signifiant « avec », qui donne l'idée de réunion ou de rassemblement. Le mot « *pānis/panem* » quant à lui signifie pain ; d'où *ad cum panis* signifiant littéralement « avec le pain ».

Chatel (2009) nous rappelle un peu de l'historique du mot. En effet, durant le Moyen Âge, sur les chantiers, les compagnons bâtisseurs partageaient la tâche en même

---

<sup>10</sup> Parcours professionnel de Maela Paul : <http://www.maelapaul.com>, consulté le 1er septembre 2017.

temps que le pain. On peut donc souligner la notion de « relation de coopération, partage et cheminement » : unis pour partager le pain (et le travail).

Dans le geste d'accompagner, Pronovost (1997) cité par Lavoie (2000) met un accent particulier sur la relation – avant tout –, le lien à créer, la présence ainsi que l'engagement et la responsabilité mutuelle de l'aidé et de l'aidant. Curran (1968) parlerait de « relation de cœur à cœur où l'aidant(e) entend, écoute l'aidé(e) et le (la) saisit jusqu'au plus profond de son être, perçoit son désir ardent d'être compris(e) dans son intensité expérientielle et ce, même dans les difficultés à se saisir lui(elle)-même ».

Pour Paul (2003), ceci implique de construire et de vivre une relation avec l'autre dans un temps et dans un espace définis. Il en résulte donc trois dimensions dans le geste d'accompagner :

- d'abord une dimension relationnelle : se joindre à quelqu'un ;
- ensuite une dimension spatiale : pour aller où il va ;
- enfin une dimension temporelle : en même temps que lui.

C'est ce que l'auteure appelle « la tridimensionnalité interdépendante de l'accompagnement ».

<b>Accompagner</b>		
<i>(se) joindre à (qqn)</i>	<i>pour aller où il va</i>	<i>en même temps que lui</i>
jonction ou connexion (relationnelle) idée de lien, d'union : <i>"se toucher sans laisser d'interstice"</i> (Yug- unir / lien) constituer un "ensemble"	déplacement (spatialité) idée de déplacement d'un lieu vers un autre, changement de place ou de position	synchronicité (temporelle) idée de simultanéité entre événements distincts bi-partition
<i>"se mettre ensemble"</i>	<i>"aller vers"</i>	<i>"aller de pair avec"</i> <i>"être en phase avec"</i>
contact et contiguïté proximité et connexité	mouvement et déplacement progression et direction	simultanéité temporelle rapport de coexistence concomitance et coordination
similitude : principe de relation et d'identité concordance, conformité, accord, ressemblance, égalité	mouvement : principe dynamique de transformation, créateur d'écart différenciateur	altérité : principe d'altérité, générateur de symétrie/dissymétrie

Figure 4. Déploiement du sens littéral de l'accompagnement selon Paul (2009, p.126)

Si l'accompagnement implique de « faire route avec... », jusqu'où peut-on aller avec la personne qui fait l'expérience douloureuse de sa propre vulnérabilité ? Il convient de cheminer avec la personne « à partir de ce qu'elle est, de là où elle en est, vers elle-même, c'est-à-dire vers le lieu de sa propre puissance, d'où découle sa vie en toute efficience » Paul (2009, p. 8). Ici, il ne s'agit plus d'« apprendre à l'autre sur sa souffrance et sur le chemin qu'elle a à parcourir » comme nous le faisons. La personne qui aide doit dorénavant apprendre à « instaurer une communication dialogique au moyen de la parole, l'écoute et la création d'un terrain d'entente » Paul (2003, p. 125).

Ainsi, changer de regard, voir le potentiel et non seulement la vulnérabilité, c'est le propre d'un courant récent, celui de la psychologie positive. Partant de ce point de vue, quand je parle de « raviver la flamme de bonté et de beauté qui somnole », j'insinue en quelque sorte de susciter chez la personne une prise de conscience et une actualisation du potentiel qu'elle possède déjà en dépit de la vulnérabilité. Le but de l'accompagnement sera alors de lui « offrir un climat approprié d'attitudes facilitatrices » lui permettant d'accéder à

ces ressources afin de mieux « se comprendre, modifier [son] concept de soi, [ses] attitudes et [son] comportement autodirigé » (Devonshire 2011, p. 5).

## **2.2.2 L'accompagnement dans la perspective de la psychologie positive**

### **2.2.2.1 Fondements de base**

Peu après la Seconde Guerre mondiale, les recherches en psychologie ont permis de développer des outils cliniques pour mieux accompagner les personnes qui font face à des situations vulnérabilisantes. Cependant, la question de « la potentialité qui se cache derrière la vulnérabilité » (Léger et Rugira, 2016) a longtemps été ignorée. C'est dans ce souci que Martin Seligman (2000) a tiré la sonnette d'alarme en soulignant que « lorsque la psychologie est devenue seulement une profession de guérison orientée sur ce qui va mal, elle a oublié sa mission plus large qui est celle d'améliorer la vie de tous les gens ». Il a alors mené des recherches sur la question du développement des compétences, susceptibles de permettre aux individus de faire face de manière efficace aux problèmes rencontrés, les facteurs permettant de maintenir une bonne santé mentale et de mener une vie qui vaut la peine d'être vécue en dépit des difficultés rencontrées, ou encore les facteurs permettant à certains individus de rebondir après une situation vulnérabilisante. Ainsi, en psychologie positive, l'accompagnateur s'engage à créer avec, par et pour les personnes accompagnées les conditions et à mettre en place des processus susceptibles de faciliter une marche vers leur épanouissement et le développement de leur pouvoir d'agir par et pour elles-mêmes.

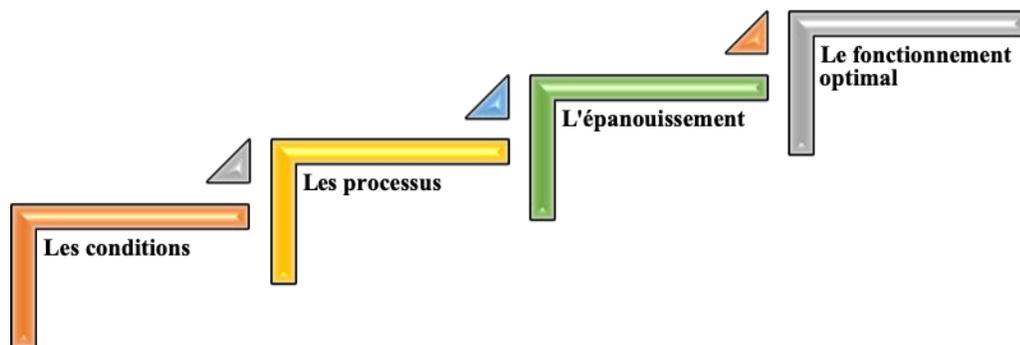


Figure 5. La vision du processus d'accompagnement dans la perspective de la psychologie positive selon Gable et Haidt (2005)

Dans ce sens, Gable et Haidt (2005, p. 104) précisent que la psychologie positive consiste en « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes ou des institutions ». Pour Shankland (2014, p. 5-6), il faut entendre par « *conditions* » : l'environnement familial, le voisinage, les relations amicales, le lieu d'habitation, les conditions de vie, le milieu scolaire, le contexte historique, les variables biologiques, et les traits de personnalité qui vont faciliter l'expression des potentialités individuelles et le vécu d'expériences positives menant à un degré de bien-être satisfaisant. Ensuite, par « *processus* » il faut entendre : les moyens mis en œuvre pour tirer bénéfice des situations dans lesquelles on se trouve afin de développer des compétences permettant d'évoluer progressivement vers un mieux-être ou de maintenir le degré de bien-être déjà présent. Quant à « *l'épanouissement* », il représente selon l'auteure une dynamique de développement de ses potentialités par la personne qui les utilise au quotidien à travers des actions chargées de sens pour elle-même et qui favorise l'ouverture à de nouvelles possibilités de progrès. Enfin le « *fonctionnement optimal* », qualifie ce qu'un individu peut réaliser lorsqu'il se considère comme étant en pleine possession de ses moyens.

En définitive, la psychologie positive reconnaît qu'« à côté des multiples dysfonctionnements individuels et collectifs, la vie déborde de sens » (Lecomte, 2014, p. 5). Il s'agit donc, comme nous l'avons déjà évoqué, de développer des outils permettant de stimuler les ressources que nous possédons pour une « vie vivante ». Ceci rejoint ma préoccupation principale : la bonté et la beauté somnoient au plus profond de chaque personne, il faut alors trouver des moyens pour raviver cette flamme, la réanimer au besoin quand elle semble risquer de s'éteindre.

### 2.2.2.2 Le bien-être optimal ou optimiser la « vie vivante »

*« L'objectif de la psychologie positive est de catalyser un changement d'orientation de la psychologie, passant d'une préoccupation centrée uniquement à réparer les pires choses de la vie à la construction de qualités positives. Le domaine de la psychologie positive au niveau subjectif concerne les expériences subjectives valorisées: le bien-être, le contentement et la satisfaction (du passé); l'espoir et l'optimisme (pour l'avenir); et la profusion et le bonheur (dans le présent). Au niveau individuel, il s'agit de traits individuels positifs: la capacité d'amour et de vocation, le courage, les compétences interpersonnelles, la sensibilité esthétique, la persévérance, le pardon, l'originalité, l'avenir, la spiritualité, le grand talent et la sagesse. Au niveau du groupe, il s'agit des vertus civiques et des institutions qui poussent les individus vers une meilleure citoyenneté: la responsabilité, le réconfort, l'altruisme, la civilité, la modération, la tolérance et l'éthique du travail. »<sup>11</sup>*

Seligman et Csikszentmihalyi (2000, p. 5), [traduction libre]

La psychologie positive propose d'aller au-delà du traitement et de la guérison, de dépasser cet état neutre de non-souffrance ou d'absence de troubles afin d'atteindre un certain bien-être. Comme nous l'explique Shankland (2014, p. 7), sur un « continuum reliant la dépression au bien-être, la symptomatologie de la dépression étant en dessous de

---

11 "The aim of positive psychology is to begin to catalyze a change in the focus of psychology from preoccupation only with repairing the worst things in life to also building positive qualities. The field of positive psychology at the subjective level is about valued subjective experiences: well-being, contentment, and satisfaction (in the past); hope and optimism (for the future); and flow and happiness (in the present). At the individual level, it is about positive individual traits: the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, spirituality, high talent, and wisdom. At the group level, it is about the civic virtues and the institutions that move individuals toward better citizenship: responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic."

0 », les personnes peuvent passer progressivement de -10 (état dépressive) à 0 (absence de troubles) ensuite de 0 à + 10 (état de bien-être).

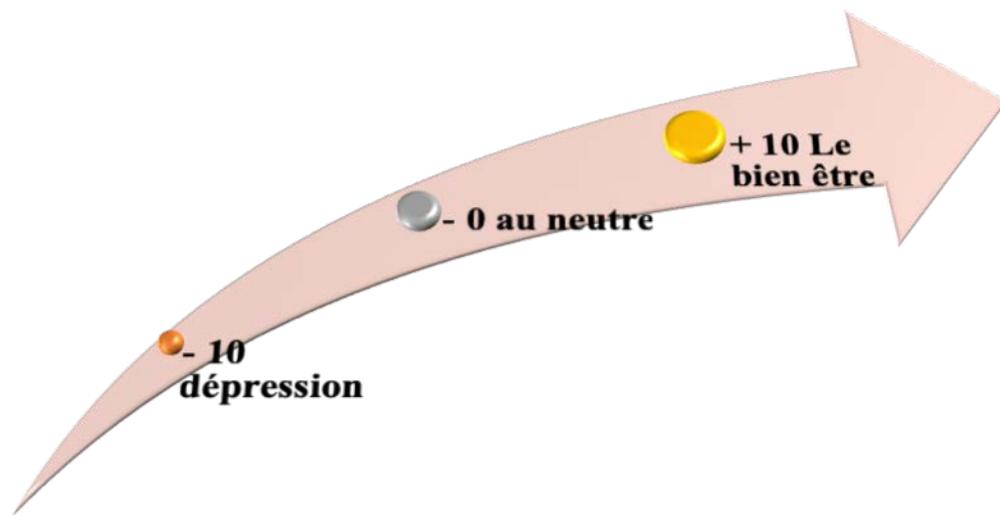


Figure 6. Continuum des degrés de bien-être selon Shankland (2014, p. 8)

Afin de comprendre « ce qui rend les gens vraiment heureux » et qui leur permet « d'avoir une vie épanouie tant sur le plan personnel que planétaire », Seligman a élaboré l'échelle PERSA (PERMA en anglais) de cinq indicateurs permettant d'analyser le bien-être :

- Les émotions positives (*Positive emotions*) : il s'agit ici d'une recherche d'émotions positives (joie, espoir, contentement...) conduisant au bonheur et à la satisfaction de la vie. Toutefois, il faut savoir que le bonheur et la satisfaction sont des aspects subjectivement mesurables et font partie des facteurs qui composent les émotions positives.
- L'engagement (*Engagement*) : sentiment d'attachement, d'implication et de concentration lors d'une expérience qui nous tient vraiment à cœur. Tout

comme les émotions positives, l'engagement est aussi mesuré subjectivement car il comprend toutes les variables subjectives du bien-être : plaisir, extase, confort...

- Les relations positives : il s'agit de se sentir connecté, soutenu, de promouvoir et d'entretenir les opportunités de collaboration et d'interaction avec les autres.
- Le sens (*Meaning*) : se sentir valorisé et connecté à quelque chose de plus grand que soi.
- L'accomplissement (*Accomplishment*) : le succès, la réalisation ou la victoire dans un domaine donné contribuent au bien-être d'un individu, et il en fait d'ailleurs une quête pour la vie. Cette composante permet de mieux décrire les choix que l'être humain fait pour lui-même lorsqu'il est libre de toute contrainte.

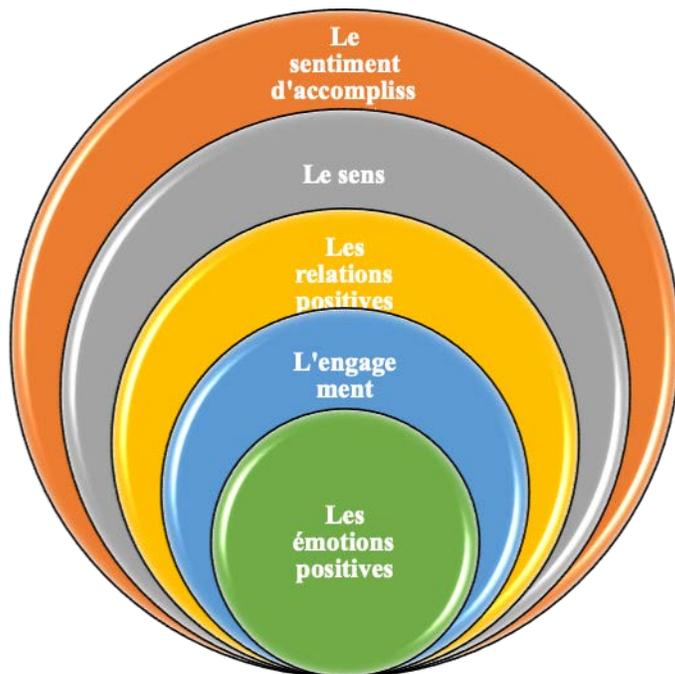


Figure 7. L'échelle PERSA élaborée par SELIGMAN (2011)

En outre, Peterson et Seligman (2004) ont également élaboré une classification des forces et des caractères de valeur (*Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification*) qu'ils appellent « le cousin du DSM » (Manuel Statistique et Diagnostique des Troubles mentaux ou *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders*). L'idée était de pallier à la lacune selon laquelle il existait seulement des ouvrages (DSM et CIM) répertoriant des dysfonctionnements psychiques et autres maladies organiques et/ou fonctionnelles, mais qu'il n'existait pas, malheureusement, un manuel permettant de diagnostiquer une vie saine, et de répertorier les éléments qui contribuent au développement du bien-être.

C'est ainsi que Peterson et Seligman (2004) ont élaboré 6 valeurs (ou vertus) et 24 forces de caractère liées à ces valeurs. Ils définiront les valeurs comme des

« croyances, standards idéaux qui ne sont pas réalisées dans les actes d'un individu mais qui le guident dans ses choix, dans la multitude de situations auxquelles il peut être confronté; l'aident à construire son identité personnelle et sociale et servent à justifier ses actes, à

expliquer ses sentiments et régler des conflits. » (Gaucher, 2011, p. 96, cité par Goyette, 2011, p. 71)

Quant aux forces de caractère, elles sont définies comme des

« traits de caractère cognitifs et non-cognitifs qui poussent les êtres humains à faire des choix en cohérence avec leurs valeurs personnelles afin de les aider à éprouver du bien-être dans la vie et qu' elle ait un sens pour eux; il s'agit [en outre] d'un ensemble de dispositions positives qui définissent un bon caractère chez l'individu, mais aussi ce qui le distingue des autres. » (Gaucher, 2011, p. 96, cité par Goyette, 2011, p. 71)

<b>Vertus (valeurs)</b>	<b>Forces de caractère</b>	<b>Définitions</b>
<b>A. Sagesse et connaissance</b>  <b>Forces cognitives qui favorisent l'acquisition et l'usage de la connaissance.</b>	1. Créativité [originalité, ingéniosité]	Penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses ; inclut les réalisations artistiques (sans toutefois se limiter à cela).
	2. Curiosité [intérêt, recherche de la nouveauté, ouverture à l'expérience]	Trouver de l'intérêt à toute expérience en cours ; trouver tous les sujets intéressants ; explorer et découvrir.
	3. Ouverture d'esprit [jugement, esprit critique]	Examiner une chose sous tous ses angles ; ne pas sauter trop vite aux conclusions ; accepter de changer d'idée à la lumière de nouvelles informations ; peser toutes les preuves équitablement.
	4. Amour de l'apprentissage	Maîtriser de nouvelles habiletés et de nouveaux domaines de connaissance (par soi-même ou formellement) ; relié à la curiosité, mais s'en distinguer par la tendance à vouloir ajouter systématiquement de nouvelles connaissances .
	5. Perspective [sagesse]	Être capable de donner des conseils aux autres ; avoir des façons de voir le monde qui ont du sens pour soi et pour les autres.
	6. Bravoure	Ne pas reculer devant la menace, les difficultés ou la douleur ; exprimer ce qui est

<b>B. Courage</b>  <b>Forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté pour accomplir ses buts malgré les obstacles internes et externes.</b>		droit malgré l'opposition ; agir selon ses convictions même si elles sont impopulaires ; inclut la bravoure physique, mais ne s'y limite pas.
	7. Persistance [persévérance, habileté]	Finir ce qui est commencé ; persister dans le cours d'une action en dépit des difficultés ; prendre plaisir à accomplir les tâches.
	8. Intégrité [authenticité, honnêteté]	Se présenter d'une manière authentique et agir de manière sincère ; sans prétention ; prendre la responsabilité de ses sentiments et de ses actions.
	9. Vitalité [enthousiasme, vigueur, énergie]	Approcher la vie avec excitation et énergie ; ne pas faire les choses à moitié ; vivre la vie comme une aventure ; se sentir vivant et actif.
<b>C. Humanité</b>  <b>Forces interpersonnelles consistant à tendre vers les autres et à leur venir en aide.</b>	10. Amour	Valoriser les relations intimes avec les autres, particulièrement les relations réciproques ; être proche des gens.
	11. Bienveillance [générosité, soin, compassion, amour altruisme, gentillesse]	Faire de bonnes actions pour autrui ; aider et prendre soin des autres.
	12. Intelligence sociale [intelligence émotionnelle, intelligence personnelle]	Être conscient des motivations et des sentiments des autres et de soi-même ; savoir ce qu'il convient de faire pour s'adapter à différentes situations sociales ; savoir ce qui convient aux autres personnes.
<b>D. Justice</b>  <b>Forces civiques qui sous-tendent une vie communautaire saine.</b>	13. Citoyenneté [responsabilité sociale, loyauté, travail d'équipe]	Bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe ; être loyal au groupe ; faire sa part.
	14. Équité	Traiter toutes les personnes sur le même pied d'égalité en accord avec les notions d'équité et de justice ; ne pas se laisser influencer par ses sentiments personnels dans les décisions impliquant autrui ; donner à chacun sa chance.
	15. Leadership	Encourager son groupe à travailler ; maintenir de bonnes relations au sein du groupe ; organiser des activités de groupe.

<b>E. Tempérance</b>  Forces qui protègent contre les excès.	16. Pardon et miséricorde	Pardoner à ceux qui ont commis l'offense ; accepter les défauts des autres ; donner une seconde chance aux autres ; ne pas être vindicatif.
	17. Humilité/Modestie	Laisser ses réalisations parler d'elles-mêmes ; ne pas chercher à être à l'avant-scène ; ne pas se considérer comme quelqu'un de spécial.
	18. Prudence	Être attentif dans ses choix ; ne pas prendre des risques indus ; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter.
	19. Autorégulation [maîtrise de soi]	Gérer ses sentiments et ses actions ; être discipliné ; contrôler ses appétits et ses émotions.
<b>F. Transcendance</b>  Forces qui favorisent une ouverture vers quelque chose de plus grand que soi et qui aident à trouver du sens à sa vie.	20. Appréciation de la beauté et de l'excellence [admiration, émerveillement, élévation]	Remarquer et apprécier la beauté, l'excellence et/ou la performance dans divers domaines de la vie (arts, sciences...).
	21. Gratitude	Être conscient et reconnaissant pour les bonnes choses qui arrivent ; être reconnaissant en remerciant les autres.
	22. Espoir [optimisme, esprit orienté vers le futur]	Attendre le meilleur dans l'avenir et travailler à le réaliser ; croire qu'un bon avenir est quelque chose que l'on peut atteindre.
	23. Humour [enjouement]	Aimer rire ; apporter le sourire aux autres personnes ; voir les choses de leur côté lumineux ; faire des plaisanteries.
	24. Spiritualité [Religiosité, foi, but]	Avoir des croyances cohérentes à propos du sens de l'univers ; savoir où l'on se situe dans un ensemble plus large ; avoir des croyances à propos du sens de la vie qui orientent sa conduite et favorisent le bien-être.

Tableau 1. Classification des six vertus et des vingt-quatre forces de caractères (Peterson et Seligman, 2004, p. 29-30 ; Lecomte et. Al., 2014, p. 7 ; Goyette, 2011, p. 67-68)

À la suite de cette classification, j'ai porté une attention particulière sur la troisième valeur, celle de « l'humanité ». Elle résonne pour moi en termes d'*Ubuntu*. Ainsi, raviver la bonté et la beauté somnolentes est une invitation à plus d'humanité, à un peu plus d'*Ubuntu*, comme on dit en Afrique. Il y a lieu donc de créer un parallélisme entre le paradigme de la psychologie positive et cette invitation à être plus humain, quitte à voir cette notion comme une approche spécifique et originale d'accompagnement de personnes

qui font face à la grande vulnérabilité. Je dirais encore, à la suite de Paul (2009, p. 8) qu'« accompagner c'est conduire la personne vers le lieu de sa propre humanité », de son *Ubuntu*.

## 2.3 RAVIVER LA BONTÉ ET LA BEAUTÉ SOMNOLENTES : UNE INVITATION À L'UBUNTU

*[L'Ubuntu s'explique par] le fait que mon humanité est inextricablement liée à la vôtre. Je suis humain parce que j'appartiens. Il s'agit de la plénitude, la compassion. Un muntu, ce qui veut dire un sujet doté d'Ubuntu donc un être humain digne de ce nom, est accueillant, hospitalier, chaleureux et généreux, disposé à partager. De telles personnes sont ouvertes et disponibles pour les autres, désireuses d'être vulnérables, de soutenir les autres, elles ne se sentent pas menacées par le fait que les autres sont capables et bonnes, car elles ont une assurance propre, car elles savent qu'elles appartiennent à un tout. Elles savent qu'elles sont diminuées lorsque les autres sont humiliés ou diminués lorsque les autres sont opprimés, ou réduites aux pires parts d'elles-mêmes, lorsque les autres sont traités comme s'ils étaient moins que ce qu'ils sont. La qualité d'ubuntu confère aux gens la résilience qui leur permet de survivre et d'émerger encore plus humains en dépit de tous les efforts déployés pour les déshumaniser. »<sup>12</sup>*

Tutu (2000), [Traduction libre]

### 2.3.1 Définitions du concept d'Ubuntu

Chez la plupart des peuples africains, l'*Ubuntu* est l'expression de la reliance des humains entre eux et avec tous les éléments du cosmos. Kabuta (2003, p. 298) suggère de

---

12 "It speaks of the fact that my humanity is caught up and is inextricably bound up in yours. I am human because I belong. It speaks about wholeness, it speaks about compassion. A person with Ubuntu is welcoming, hospitable, warm and generous, willing to share. Such people are open and available to others, willing to be vulnerable, affirming of others, do not feel threatened that others are able and good, for they have a proper self-assurance that comes from knowing that they belong in a greater whole. They know that they are diminished when others are humiliated, diminished when others are oppressed, diminished when others are treated as if they were less than who they are. The quality of Ubuntu gives people resilience, enabling them to survive and emerge still human despite all efforts to dehumanize them."

distinguer ce concept sur deux plans pour mieux le comprendre : d'abord le plan linguistique ensuite le plan philosophique.

D'abord du point de vue linguistique, l'auteur propose « d'examiner la structure morphologique de deux mots » à savoir le thème *-ntu* qui peut être « associé à différents genres (ou paires d'affixes d'accord) x/y représentant respectivement le singulier et le pluriel. » Toutefois il n'y a pas de pluriel si  $y=0$ .

Ces genres sont presque les mêmes dans beaucoup de langues bantoues. En cilùba (une langue de la R.D. du Congo) par exemple, ces genres sont :

- (a) mu-/ba-, utilisé pour les personnes, par exemple *muntu* (être humain, quelqu'un), *bantu* (êtres humains, gens).
- (b) ci-/bi-, utilisé pour les objets, par exemple *cintu* (chose, objet), *bintu* (pluriel).
- (c) ka-/tu-, c'est le genre diminutif, par exemple *kantu* (petite chose ou petit objet), *tuntu* (pluriel).
- (d) lu-/n-, c'est l'augmentatif, par exemple *lùntù*. Ici, la forme plurielle, théoriquement *mntu*, n'est pas attestée.
- (e) pa-/0 ; (f) ku-/0 ; (g) mu-/0, ce sont des locatifs et ils ont respectivement les sens suivants : sur ou au-dessus ; à ou près de ; dans ou à l'intérieur de.
- (h) bu-/0, c'est le genre abstrait, qui exprime les qualités relatives à l'être humain. Par exemple *buntu* (ou *buumùntù*, où *buu* est dit préfixe nominal secondaire, étant donné qu'il se juxtapose au préfixe *mu-*, au lieu de s'y substituer), qui a les sens : âge d'homme, qualité d'homme, humanité, humanisme.

C'est surtout le genre (h) qui va nous permettre de comprendre toute la philosophie derrière le concept d'*Ubuntu*. « On trouve dans un grand nombre de langues bantoues des variantes de ce mot ». On dira par exemple, *utu* en *kiswahili* (Afrique de l'est et Afrique centrale) ou encore *unhu* en shona (Zambie) ou même *ubuntu* en zulu, xhosa (Afrique du Sud), kinyarwanda et kirundi (Rwanda et Burundi). « Manifestement, le thème *-ntu*, qui est

commun à tous les genres mentionnés, porte le sens générique de *être*, que l'être question soit animé ou non, abstrait ou concret » (Kabuta, 2003, p.298).

L'*Ubuntu* est le fil conducteur de la pensée morale, de la spiritualité, des us et coutumes, bref du mode de vie global chez les peuples bantous.

« C'est un système de valeurs qui affecte tous les aspects de la vie africaine, c'est-à-dire l'éducation, la vie politique, l'économie, et toute la vie en société en général. Ce système représente la somme de tous les comportements inculqués à l'individu par la société. Il est un ensemble de codes philosophiques et moraux rendant possible la vie en société par l'imposition d'une certaine discipline. » (Kabuta, 2003, p. 300)

Le concept d'*Ubuntu* est souvent résumé par cet aphorisme zoulou : « *Umuntu ngumuntu ngabantu* » que l'on pourrait littéralement traduire par : « Une personne est une personne à travers les autres personnes », ou autrement dit « Je suis parce que nous sommes » ou encore « toi et moi, formons une unité » (Tutu, 2000). Pour Twahirwa (2015), l'*Ubuntu* est une « vertu cardinale »<sup>13</sup> chez les Africains. Elle « met l'homme au centre » et prône la tolérance, la compassion, le pardon, la gratuité, bref, des valeurs pour aider la personne à « devenir un être humain digne de ce nom » (Kabuta, 2003).

L'*Ubuntu* est « l'essence de l'être humain » selon Tutu (2000). Ainsi, dans la pensée africaine, être dépourvu de son *Ubuntu* est un vice, voire une sauvagerie : « *Ubunyamaswa* » selon Twahirwa (2015). On comprend donc qu'« une vie conforme à l'*Ubuntu* exclut l'entretien de la rancune, l'agressivité, l'égoïsme, [...] l'envie, l'avidité, le vol, la tricherie, l'abus de confiance, la paresse, la médisance, ainsi que toutes les formes de manque de respect vis-à-vis de soi-même et des autres » (Kabuta, 2003).

---

13 Twahirwa, A. (2015). L'*Ubuntu* et la démocratie participative au Rwanda. Récupéré sur : <http://www.fr.igihe.com/education-culture/l-ubuntu-et-la-democratie-participative-au-rwanda.html> (consulté le 24 juillet 2018)

Dans le même ordre d'idées, Ki-Zerbo (2003) dirait :

« L'*Ubuntu*, c'est le collectif humain solidaire. [...] Le « je » et le « nous » sont inextricablement noués et ne peuvent s'épanouir que dans un échange dialectique [...]. L'*Ubuntu* c'est aussi la convivialité constituante et constituée, c'est l'altérité, l'ouverture empathique aux autres, [...] l'état de grâce dans les rapports humains. »

### 2.3.2 Différentes caractéristiques du concept d'*Ubuntu*

À partir des définitions citées ci-haut, il y a lieu, à mon avis, d'énumérer les différentes caractéristiques de l'*Ubuntu*.

D'abord, il y a la conscience de l'**appartenance à une humanité commune**. L'*Ubuntu* « met en évidence le fait que toute vie humaine est reliée à la mienne » (Kabuta, 2003). Où qu'il soit, le *untu* appartient à la communauté des *bantus*. Dans son poème « L'homme qui te ressemble », le poète camerounais René Philombe (1977) fait un vibrant appel, un plaidoyer à cette humanité commune : « [...] Pourquoi me repousser ? [...] je ne suis qu'un homme [...], l'homme qui te ressemble. »

La seconde caractéristique est l'**altérité**. Selon Gylseth (2008), l'*Ubuntu* est le « fondement systématique de la relation altruiste ». Brown (2012, p. 17) nous rappelle que « le besoin d'entrer en contact avec autrui est profondément ancré en nous et donne sens à notre vie ». Partant de là, nous pouvons dire que le *untu* est, sans aucun doute, un être relationnel. En fait, la raison d'être même du *untu* est tributaire de sa relation avec l'autre. En dehors de celle-ci, il ne saurait se définir car pour lui, « *nos sumus, ergo sum* » : nous sommes, donc je suis ; ce qui vient invalider la pensée cartésienne et individualiste occidentale : « *cogito, ergo sum* », je pense, donc je suis. Le père Tempels (1949, p. 65) l'exprime si bien à mon avis, lorsqu'il dit que :

« la psychologie bantoue, rebelle au concept européen de la chose individuée, existant en elle-même, et isolée des autres, ne peut concevoir l'homme en tant qu'individu, force existant en elle-même,

en dehors de ses relations ontologiques avec les autres [...]. Le [muntu] ne peut être solitaire ; il ne suffit pas de traduire cela en disant qu'il est un être social ; non, il se sent et se sait une force vitale en rapport actuel intime et permanent avec d'autres forces agissant au-dessus et en dessous de lui dans la hiérarchie des forces ; il se connaît comme force vitale actuellement influencée et influençante. L'être humain, considéré en dehors de la hiérarchie ontologique, de l'interaction des forces, est inexistant dans la conception bantoue ».

Si nous devons vivre en relation, nous dépendons donc les uns des autres. Il en résulte alors une troisième caractéristique de l'*Ubuntu* qui est l'**interdépendance**. « Aucun de nous ne vient au monde pleinement formé. [...] Nous ne saurions pas comment penser, marcher, parler ou nous comporter en tant qu'êtres humains si nous n'avions pas appris d'autres êtres humains » (Tutu, 2004, p. 25). Par conséquent, nous avons besoin des autres humains pour être nous-mêmes humains. « *Kidole kimoja hakiwezi kuuwa chawa* » – un seul doigt ne peut pas tuer un pou – nous disaient nos aînés. Nous dépendons pleinement des autres. C'est par eux et à travers eux que nous devenons humains. Pour Kabuta (2003, p. 299), « l'homme ne réalise son « humanité » que par l'interaction d'autres êtres humains. Il ne peut donc se concevoir, sur les plans émotionnel et matériel, comme indépendant de la communauté et même de l'environnement ».

La quatrième caractéristique est **le sens de la communauté**. « L'*ubuntu*, c'est la qualité présente dans chaque acte humain ayant comme objectif la construction de la communauté » (Kabuta, 2003). Pour appréhender le *muntu*, il faut tenir compte du fait qu'il est nécessairement « entrelacé à l'*Ubuntu* de la communauté [dont il est issu] » (Opheneim, 2012, p. 371). Il faut comprendre alors, à la suite de Matanga (2010, p. 217) que les *bantu* sont « des nœuds de relations vitales, leur vie découle et dépend également de sa source qu'est la vie de la communauté ». En outre, « l'existence personnelle, l'identité et la dignité du *muntu* ne le sont que dans la solidarité avec la communauté, la famille, le clan, la tribu ». La communauté est « essentielle à la subjectivité » du *muntu*, au point qu'il demeure « incomplet s'il ne maintient pas un lien actif avec la société ou la culture » (Gylseth, 2008, p. 13). Ainsi donc, nous pouvons dire que le *Muntu* vit, pense et agit, se

conçoit et conçoit son monde en fonction de sa communauté. Par conséquent, il serait absurde de penser le *mntu* en dehors de la communauté.

J'emprunterais les mots de Ki-Zerbo (2003) pour définir la dernière caractéristique de l'*Ubuntu* en termes de « **convivialité constituante et constituée** ». La définition du mot « convivialité » dans les différents moteurs de recherche du web parle de « relations favorables ou agréables parmi les membres d'un groupe »<sup>14</sup>, « tolérance et échanges réciproques des personnes et des groupes qui composent la société »<sup>15</sup> et « plaisir de vivre ensemble, de chercher des équilibres nécessaires à établir une bonne communication, un échange sincèrement amical »<sup>16</sup>. Pour moi, une « convivialité constituante » évoque celle créatrice de rapports sains et positifs entre les personnes, tandis qu'une « convivialité constituée » évoque celle créée à partir des moyens ou actes qui favorisent ces rapports. Si les *bantus* appartiennent à une humanité commune et que par conséquent ils dépendent les uns des autres dans la communauté, ils n'ont pas d'autres choix que de s'efforcer de tisser des relations saines de symbiose, des rapports positifs entre eux dans la communauté.

Deux autres dimensions qui me semblent incontournables concernent **le sens du sacré et la ritualisation**. Disons à l'instar de Wulf (2005, p. 15), que dans les sociétés africaines qui poursuivent l'*Ubuntu* comme horizon éthique et esthétique, les « rituels créent la communauté en faisant appel à l'émotion, au symbolique et à la performativité du geste et de la parole ». Pour les Africains, la corporéité, le chant, la danse, et surtout le tambour comme médium de reliance entre les humains, mais aussi entre les mondes visibles et invisibles, le monde des vivants et celui des ancêtres, sont décisifs dans la force de communication et d'implication de l'acte rituel.

Dans la mesure où ils sont des mises en scène et des représentations des corps, les rituels ont en général plus de poids que de simples discours. La corporéité en effet incite les acteurs du rituel à s'investir

<sup>14</sup> <http://www.le-dictionnaire.com/definition.php?mot=convivial>

<sup>15</sup> <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/convivialité/19016>

<sup>16</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/Convivialité>

dans la situation sociale plus qu'ils ne le feraient par le biais de la communication langagière (Wulf, 2005, p. 11-12).

Ainsi, les mots prononcés et les gestes posés dans les pratiques rituelles comme le propose Elise Argouarc'h (2014) permettent de renouveler la représentation symbolique individuelle et sociale. Ainsi, le rituel mytho-poétique participe à la vivance des personnes et de leur communauté. Pour Brunon (2002, p. 153) le rituel est « un processus qui a le pouvoir de nous inclure dans la dimension dynamique du mythe qui n'est rien d'autre que la vie en état de création perpétuelle ».

En effet, dans la philosophie africaine l'agir rituel n'est destiné ni à l'actant, ni au spectateur mais dirigé vers « les ancêtres et les dieux, la nature et le cosmos » comme le précise Wulf, (1998, p. 159). Ainsi, à l'instar de Wulf, Argouarc'h, (2014) explique que grâce à la force mimétique de l'agir rituel, ainsi que par la sensorialité et les sentiments éveillés, une contagion tonique est à l'œuvre. Elle demeure essentielle, car dans ces contextes pour qu'il puisse y avoir une certaine efficacité des théâtralisations rituelles, « il est décisif que ces émotions ne soient pas ressenties par un individu, mais à l'échelle de la collectivité » (Wulf, 1998, p. 159).

En effet, la représentation symbolique et les actes rituels semblent voués à ouvrir un champ perceptif et imaginaire commun grâce auquel « on assiste à l'avènement des diverses formes de cohésion, d'intimité, de solidarité et d'intégration d'une communauté » (Wulf, 2005, p. 12). Et si elles « créent les communautés, les pratiques rituelles ne dissolvent pas la singularité puisqu'il semble qu'elles servent à rendre la lecture des actions rituelles polysémiques sans que le rituel ne perde en rien de sa magie sociale » (Wulf, 2005, p.13).

À la suite du sociologue Max Weber, Paule Lebrun (2013) remarquait qu'il y a, en Occident, une prédominance néfaste de la pensée raisonnée et analytique. Ce qui fait que l'Occident moderne a perdu le pouvoir de l'imaginaire, des rythmes, des symboles et des rites. En citant Lebrun (2013, p. 93) Argouarc'h (2014, p. 89) ajoute que dans une « société

qui a de l'âme, il y a continuité de l'extérieur à l'intérieur, il y a une intelligence créative qui passe à travers le Nous ». C'est dans cette quête de reliance entre le dehors et le dedans que le rite devient un acte structurant, créateur de beauté. Un art qui soigne par un retour à soi vécu simultanément à une action dans le monde et une participation ouverte à la Vie.

Il [le rite] sert à créer de la beauté, à marquer les passages dans le labyrinthe de l'existence, à nous relier, à nous rappeler notre cosmologie et à honorer nos communautés et nos liens humains. C'est une très ancienne forme théâtrale et poétique. Il a un pouvoir de guérison au même titre que le théâtre, la danse ou la peinture peuvent provoquer un sentiment d'intimité avec soi-même, de lâcher-prise et d'extase qui nous enlèvent nos maux. Mais c'est un art participatif. Vous faites partie de l'œuvre qui se crée. Vous êtes un spectateur-participant. (Lebrun, 2013, p. 95)

Il faut préciser ici que c'est au bout de la revue de la littérature sur le concept d'*Ubuntu* que j'ai pu identifier sept caractéristiques qui constituent la vision du monde propre à l'Afrique quant à l'accompagnement du changement dans une perspective d'*Ubuntu*. En effet, il y a des incontournables que l'on peut retrouver partout sur le continent quand il est question d'envisager le chemin de déploiement du *Muntu* et de sa communauté.

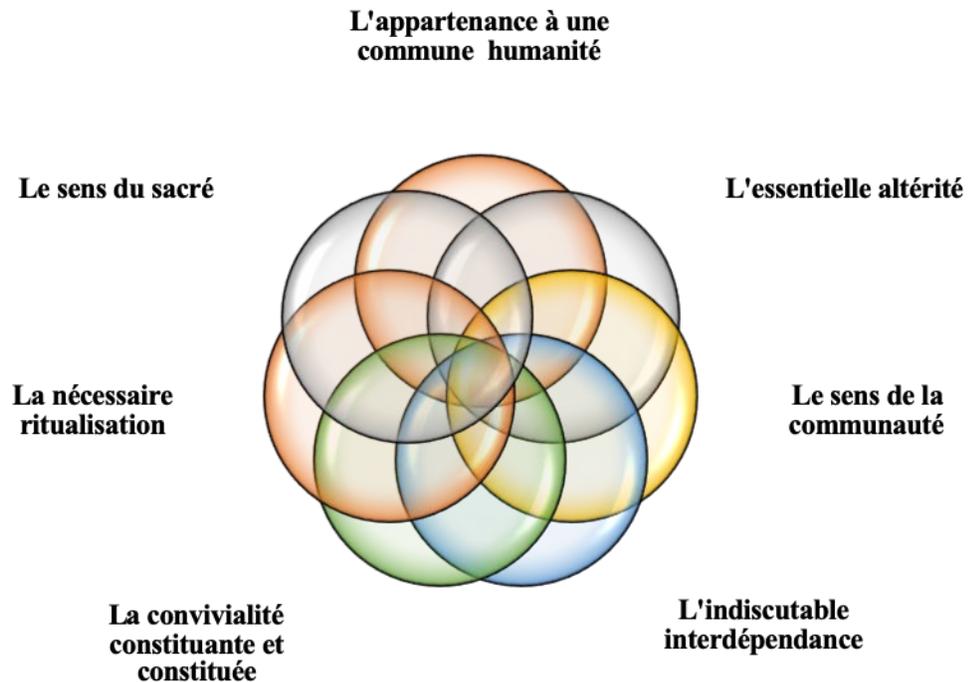


Figure 8. Les composantes de l'*Ubuntu* selon Munganga (2019)

Somme toute, on parlera de l'*Ubuntu* comme cette instance qui rend possible plusieurs attributs humains tels que : l'ouverture empathique aux autres, l'état de grâce dans les rapports humains, la serviabilité, la générosité, la solidarité, la bienveillance, la confiance en l'autre, le respect de soi et de l'autre, la compassion, le pardon, la réconciliation, l'hospitalité, l'humilité, l'harmonie avec tous les êtres de la nature et la responsabilité envers soi, le monde et les autres. Cependant, l'Afrique nous enseigne aussi qu'il faut rester vigilant car des situations inattendues et vulnérabilisantes sont susceptibles d'éteindre la flamme de l'*Ubuntu* chez la personne, d'où ma préoccupation de trouver des moyens pouvant raviver cette part en moi et chez les autres.

### 2.3.3 La bonté au croisement de l'approche *Ubuntu* et de l'éthique du *Care*

*« La bonté devait donc être comme le fond de notre cœur, et devait être en même temps le premier attrait que nous aurions en nous-mêmes pour gagner les autres [...]. La grandeur qui vient par-dessus, loin d'affaiblir la bonté, n'est faite que pour l'aider à se communiquer davantage, comme une fontaine publique qu'on élève pour la répandre. Les cœurs sont à ce prix. »*

Bossuet (1687)

*« Ah ! qu'il ferait bon vivre sur la terre, si la [bonté] était au fond de tous les cœurs ! »*

Un professeur de philosophie (1876)

Dans son « Dictionnaire de Philosophie », Godin (2004, p. 155) définit la bonté comme « la qualité de celui qui fait preuve de bienveillance active envers autrui », tandis que De La Brosse (1968, p. 102) la définit comme étant « la disposition naturelle à la bienveillance envers nos semblables » ou encore :

*« [la] vertu qui, en s'appuyant sur cette disposition naturelle ou en y suppléant, incline l'homme à vouloir et à faire du bien aux autres, sans calcul intéressé, à s'efforcer de les rendre heureux et à se montrer indulgent pour leurs faiblesses ».*

Cette notion de bonté fait penser à l'idée d'*Ubuntu* chez les Africains, qui, dans leurs gestes, font preuve de bienveillance envers les autres. Comme nous l'avons vu au point précédent, l'*Ubuntu* inclut entre autres des gestes comme : se soucier, prendre soin et bien veiller sur l'autre. Or, nous remarquons que ces gestes d'accompagnement ont longtemps été discuté par les théoriciennes de l'éthique du *Care*.

Tout d'abord, le concept du *Care* a été développé en 1982 à partir des travaux de psychologie morale de Carol Gilligan (2008), psychologue féministe américaine. Elle le concevait comme étant la « capacité à prendre soin d'autrui ou souci prioritaire des rapports avec autrui ». Ensuite Fabienne Brugère (2009) a proposé son équivalent français : « la

sollicitude ». Du latin *sollicitudo* (inquiétude, souci des autres ou attention), ce terme désigne les « soins attentifs prodigués à une personne ».

Ainsi, selon la même auteure, « témoigner de la sollicitude c'est se préoccuper de quelqu'un, s'occuper de ceux et de celles qui en ont besoin à un moment donné, dans un contexte particulier ». En ce qui concerne cette étude je pense aux contextes de grande vulnérabilité. En outre, Murove (2011, p. 48) rappellera que « dans l'éthique de l'*Ubuntu* les gens ont une tendance naturelle à se soucier les uns des autres ». Dans le même ordre d'idées, Tronto (2008, p. 249-250) propose quatre « aspects du *Care* » regroupés dans l'ensemble : souci et soin de l'autre. Ces aspects sont :

- Se soucier de (*Caring about-*) : ceci implique de constater l'existence d'un besoin, de reconnaître la nécessité d'y répondre et d'évaluer la possibilité d'y apporter une réponse.
- Prendre en charge (*Taking care of-*) : ceci implique d'assumer une certaine responsabilité par rapport à un besoin identifié et de déterminer la nature de la réponse à lui apporter.
- Prendre soin (*Care giving*) : il suppose la rencontre directe d'autrui à travers son besoin, l'activité dans sa dimension de contact avec les personnes. Zielinski (2010, p. 635) ajoute que c'est ici que nous retrouvons la dimension de singularité du soin : singularité des personnes et de la situation, et plus directement la dimension relationnelle vers laquelle converge le soin.
- Recevoir des soins (*Care receiving*) : Il correspond à la reconnaissance de ce que l'objet de la sollicitude réagit au soin qu'il reçoit. Cet aspect du *Care* met en évidence la dimension de réciprocité dans la relation de soin.

Je me permets en outre d'insérer ici un des aspects moraux du *Care* suggéré par Zielinski (2010, p. 635-634) : il s'agit de « l'attention à l'autre ». Celle-ci est pour l'auteure « un regard tourné sans crainte ni animosité vers [la personne en situation de grande vulnérabilité] qui se présente dénué[e], privé[e] de pain, de toit ou de liberté ». L'attention à l'autre m'apparaît également comme un geste empreint d'*Ubuntu* qui se traduit par « la considération et la bienveillance dans les relations entre les gens » (Samkange, 1980, p. 39). En effet, il est impossible de répondre à la détresse de l'autre si l'on détourne notre attention de lui. Or on ne peut ignorer que « tous ont besoin d'être l'objet d'attention », comme l'indique Tronto (2008, p. 253). Le *Care* consiste donc à « porter attention à cette part vulnérable et à agir pour prendre de soin des autres » (Delassus 2012, p. 3).

En définitive, des actes d'*Ubuntu* seraient ma réponse aux situations vulnérabilisantes que l'on peut traverser à un moment de la vie. Comme je l'ai souligné, il s'agit là d'une responsabilité. Je dois noter que cette responsabilité repose dans cette pensée de Fisher et Tronto (1991, p. 40), qui me semble a priori créer un lien paradigmatique entre le concept du *Care* et celui de l'*Ubuntu* dont le point d'intercession serait la bonté :

« Au niveau le plus général, nous suggérons que le *Care* soit considéré comme une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre « monde », en sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible. Ce monde comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous les éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie. »

#### 2.3.4 Raviver la beauté intérieure : un acte d'*Ubuntu*

*« Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. »*

Victor Hugo (1830)

*« [...] donnez-moi la beauté intérieure de l'âme ! Quant à l'extérieur, je me contente de celui que j'ai, pourvu qu'il ne soit pas en contradiction avec l'intérieur [...] »*

Platon (2014)

De par mes expériences, les situations vulnérabilisantes font oublier à la personne qui les traverse la beauté qui l'habite. Figée, la personne est maintenue dans une forme de léthargie, à tel point que l'image qu'elle a d'elle-même est réduite,

*« dévalorisée, mutilée. [La personne] se replie alors sur sa douleur, [s']enferme dans son monde intérieur. Elle n'existe plus en tant que "je", mais c'est la douleur qui "est". Alors, elle est désintéressée, se sent inutile, incapable, impuissante, ayant perdu toute estime d'elle-même, se complaisant dans un passé perdu et inaccessible, sans projet. Repliée sur sa douleur, elle voit sa relation au monde s'altérer [...] Elle entre dans une nouvelle manière d'être, en rupture existentielle [...] » (Etchelecou, 2017, p. 577).*

La pratique *de l'Ubuntu* exige d'aider la personne accompagnée à « se retrouver » à pouvoir redire « je suis » et « je peux » » comme le suggère si bien Botbol-Baum (2016). L'accompagnateur devra, de prime abord, reconnaître sa propre beauté en lui. En fait, je pense que c'est dans sa beauté intérieure que sied sa capacité et sa disponibilité à prendre soin de l'autre. Par ses actes de bonté - présence attentionnée, écoute compréhensive, non-jugement - il appelle par sa propre beauté celle qui habite l'autre, comme pour lui dire : je te vois dans ton expérience douloureuse certes, mais je vois aussi que tu es bien plus que cela ! En fait, au-delà de la situation vulnérabilisante, l'accompagnateur voit la beauté de la personne qui souffre. Lorsque la personne se sentira comprise, écoutée, valorisée, elle

pourra par la même occasion découvrir elle aussi sa propre beauté en dépit des situations qui lui ont laissé le sentiment d'être amoindrie.

Mais comment définissons-nous cette beauté intérieure ? Le dictionnaire Larousse<sup>17</sup> en ligne définit la beauté comme la « qualité de ce qui est beau, conforme à un idéal esthétique ». Elle définit encore le beau comme « ce qui convient bien, qui est satisfaisant, qui est conforme à la bienséance ». La beauté intérieure dont je parle ici est celle qui « nous rappelle que s'agit au fond de notre âme un désir de partage [d'*Ubuntu*] », celle qui « nous rappelle que le merveilleux existe », celle qui nous « donne la force d'aimer ce qui est en même temps que celle d'espérer ce qui pourrait être », celle qui « nous réapprend à habiter un monde auquel nous sommes de plus en plus étrangers », celle qui a « le pouvoir soudain d'élargir nos horizons », celle qui nous rend « au monde, à la vie, à nous-mêmes et aux autres, à notre puissance d'exister », celle qui nous permet d'être en « harmonie avec soi-même et avec les autres » (Pépin, 2013, p. 211-212).

Comme je l'ai évoqué plus haut, l'*Ubuntu* s'oppose à l'idée de l'individualisme et à toute forme d'égoïsme, et accorde une place prépondérante à la relation à l'autre, au sens de la communauté. En ce sens, Pépin (2013, p. 49) souligne que « la beauté, chaque fois qu'elle nous touche, nous guérit un peu plus de notre individualisme ». Il ajoute en outre que c'est par la beauté qu'il est possible de « retrouver ce talent de savoir s'écouter, cette confiance en soi – mais en un soi ouvert, désireux de partager son goût, portant en lui la promesse d'un nous » (Pépin 2013, p.32).

Pour finir, j'ai défini la vulnérabilité comme une « expérience significative de la vie » et non comme « un mal à guérir ou à éradiquer ». Des situations vulnérabilisantes peuvent nous placer devant une soudaineté, faire en sorte que l'on ne sache pas comment s'en libérer. Dans ce cas, comme l'explique encore Pépin (2013, p. 170), « la beauté nous met devant ce qui peut être résolu et nous le fait aimer. C'est alors qu'elle nous sauve de

---

<sup>17</sup> <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/beaut%C3%A9/8533>, consulté le 22 mars 2019.

notre incapacité à accepter ce qui ne peut être résolu ». Je vois dans cette assertion de Pépin un acte d'humilité devant la puissance de la vie, devant les circonstances où l'on n'a vraiment pas de pouvoir. Or l'humilité qui est une vertu très encouragée dans la sagesse de l'*Ubuntu*, comme nous avons pu le voir, est aussi un acte de beauté intérieure.

## **CHAPITRE 3**

### **UNIVERS ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE**

#### **3.1 LES AXES DE LA MAÎTRISE EN ÉTUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES**

J'aimerais rappeler d'emblée et de manière succincte les axes qui forment notre programme de maîtrise afin de permettre au lecteur de comprendre les choix épistémologiques et méthodologiques qui m'ont guidé dans la présente recherche. Dans cette note introductive, je me base essentiellement sur les travaux de Jean-Marc Pilon, l'un des principaux promoteurs de ce programme à l'Université du Québec à Rimouski.

« La maîtrise en étude des pratiques psychosociales rassemble une communauté de praticiens (quel que soit leur domaine de pratique) œuvrant auprès d'un système humain (personne, famille, groupe, communauté, organisation...); dans une démarche de réflexion structurée, rigoureuse, scientifique et critique sur leurs pratiques professionnelles en vue d'améliorer la qualité de leurs interventions et par le fait même de leurs pratiques ». (Pilon dans Galvani 2016, p. 8)

C'est dans cette perspective que je me suis retrouvé dès l'automne 2015 dans une cohorte composée de travailleurs sociaux, de psychosociologues, de psychopédagogues, de fasciathérapeutes, de conteurs, bref d'accompagnateurs de diverses disciplines ; chacun avec un objectif d'analyser de plus près sa pratique, la comprendre, la renouveler et de là, produire de nouveaux savoirs.

Comme le propose Pilon (2016), les axes principaux sur lesquels reposent ce programme de maîtrise sont entre autres :

- La transformation du praticien-chercheur : tout au long de la maîtrise, il est appelé à analyser et évaluer la dynamique, les règles et la rationalité de ses interventions comme praticien et praticienne, tout en les comparant à d'autres modèles existants, dans le but de prendre une distance critique par rapport à sa manière habituelle d'envisager sa pratique ;

- Le renouvellement de sa pratique : il est également appelé à développer des habiletés de recherche et d'intervention qui rendront sa pratique plus efficace et favoriseront le développement d'une plus grande autonomie dans son adaptation aux nombreux changements ;
- La production de savoirs : Enfin, il est appelé à produire un savoir issu de sa réflexion sur sa pratique ou son expérience en vue de contribuer au développement des connaissances dans son domaine disciplinaire et dans son champ de pratique.

Dans les lignes qui suivent, je vais exposer les choix épistémologiques et méthodologiques au cœur de la présente recherche. En effet, comme le rappelle Velmuradova (2004, p.6), « afin et avant de faire la recherche, il est important pour un chercheur [...] de se positionner épistémologiquement et méthodologiquement, de clarifier et d'explicitier sa vision de la connaissance [...] ».

### **3.2 CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE : LE PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF**

*On ne peut habiter convenablement son présent sans comprendre ce qui s'y trame. Or, travailler à comprendre [...], c'est oser poser la question du sens, du sens de sa vie.*

Rugira (2005, p. 24-25)

Étant donné les différents axes cités précédemment, la rigueur scientifique en études des pratiques psychosociales exige du praticien-chercheur qu'il « effectue sur lui-même un audit de subjectivité » (De Lavergne, 2007, p. 34). Ceci dit, il n'a d'autre choix que de cheminer au cœur des moments forts de sa pratique et des expériences charnières de sa vie, afin de les décrire, les analyser, et les commenter à la première personne du singulier, c'est-à-dire au « je ». Cela veut dire que le chercheur « consent à rentrer au cœur de son expérience, en vue de l'observer, de la décrire, de la partager, de la comprendre et de la systématiser pour qu'elle puisse [...] délivrer du sens, du renouvellement et des connaissances » (Rugira dans Galvani 2016, p. 33).

Il s'agit en quelque sorte « d'interroger [...] son expérience de vie ainsi que ses propres pratiques [socio-professionnelles] pour tenter de dégager les voies d'auto-formation [...] et de transformation » (Rugira, 2005, p. 1).

Au moment où j'ai entrepris la recherche en études des pratiques psychosociales, je ressentais un inconfort dans ma pratique d'intervention auprès des publics vulnérables, mais je n'arrivais pas à bien cerner ce qui me dérangeait. Lors de ma première année de Maîtrise, alors que nous apprenions à identifier nos thèmes de recherche et à problématiser, je me suis vite rendu compte que j'avais besoin de trouver une certaine cohérence entre les théories apprises à l'école de psychologie clinique au Burundi et les réalités complexes et souvent inextricables auxquelles je faisais face sur le terrain. J'ai donc décidé de m'arrêter pour entamer une démarche réflexive et méthodique par rapport à ma pratique de psychologue dans les contextes où j'œuvrais, mais aussi à ma cohérence de praticien et mon désir de développement personnel et professionnel.

Cependant, comme je poursuivais mes études au Québec et que je me sentais en situation d'exil, je me disais que j'avais besoin d'avoir un nouveau terrain de pratiques afin de pouvoir continuer à m'observer en cours d'action. Je voulais me rapprocher des manières de penser et de faire dans l'intervention auprès des personnes dans mon pays d'accueil. Je me disais que l'insertion dans un milieu professionnel allait non seulement soutenir mon inclusion socio-culturelle et professionnelle mais aussi offrir un réel support à ma démarche de recherche. Comme l'a si bien dit Rugira (2016), j'avais besoin pour actualiser mon regard sur le praticien que je suis et pour renouveler ma pratique d'accompagnement, d'observer mes gestes en cours d'action, examiner mes démarches de renouvellement de pratique ainsi que les processus compréhensifs qui en émergent. Je me suis donc résolument engagé dans une aventure de praticien-chercheur pour les années qui allaient suivre.

« Dès lors, le praticien qui s'avance dans le chemin de la recherche sur son terrain de pratique se retrouve écartelé dans une double posture, d'une part comme acteur engagé dans une pratique et une expertise socioprofessionnelle et d'autre part comme chercheur

centrant son objet de recherche sur son propre terrain et sa propre pratique » (Lieutaud 2008, p. 23).

Par ailleurs, d'après la même auteure, la subjectivité – soit le « soi personnel » du praticien-chercheur – pose d'avance un défi dans la démarche de recherche, comme une crainte de verser dans « l'exhibition de soi ». En fait, culturellement parlant, je ne savais réfléchir qu'au « nous ». L'homme africain que je suis avait été socialisé dans une culture plutôt collectiviste, inspirée de la philosophie d'*Ubuntu* : « Je suis parce que nous sommes ». En effet, je ne savais me penser qu'en tant que partie prenante de ma communauté. Dans mon nouveau programme de formation, on nous demandait d'envisager de nous placer dans une vision du monde qui affirme le primat de l'expérience personnelle et qui met par conséquent en valeur la subjectivité du chercheur et sa manière singulière d'habiter sa pratique professionnelle.

En me plaçant au cœur de mes expériences, j'ai appris petit à petit à donner de l'importance à ce que je vis et à ma singularité. Il me fallait cependant apprendre à ne pas négliger non plus mes multiples appartenances disciplinaires, professionnelles et socioculturelles. Je découvrais donc que j'habitais une identité singulière-plurielle et évolutive.

Dans cette recherche, loin de me distancier de mes expériences comme je l'avais appris au cours de ma formation initiale en psychologie clinique au Burundi, j'apprenais à m'en approcher de plus en plus, et à y revenir chaque fois que je m'éloignais de l'expérience telle que je l'ai vécue ou agie. Je prenais même conscience que des petits gestes que je jugeais anodins ou insignifiants étaient finalement très révélateurs et porteurs de sens, de promesses, de cohérence et de connaissances.

Au cours de ma maîtrise, j'ai eu à cultiver une proximité à mon expérience. Il me fallait faire des allers-retours dans mes expériences vécues pour avoir accès à ce que Paillé et Mucchielli (2012, p. 40) appellent « des moments de saisie intuitive [...] ». Il s'agit en

effet de ces « moments intenses » qui sortent du lot de nos habitudes quotidiennes et qui nous laissent l'impression d'avoir posé « le bon geste ». Comme le mentionne Rugira (2016), les étudiants en étude des pratiques psychosociales auront au cours de leur formation à apprendre à identifier ces moments forts de leur expérience afin de les observer, les décrire, les partager, les comprendre et finir par les systématiser. La même auteure présente cette manière de faire de la recherche à la première personne comme une voie de passage royale pour se renouveler et renouveler aussi bien sa pratique que ses connaissances.

Sans aucun doute, un tel processus de recherche-formation place ce type de recherche dans un paradigme compréhensif et interprétatif qui postule que :

« Les faits humains sont porteurs de significations véhiculées par des acteurs (hommes, groupes, institutions...); et qu'il est également possible de pénétrer son propre vécu et son propre ressenti, ainsi que celui des autres » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 40).

Comme je l'ai bien mentionné lors des chapitres précédents, dans cette démarche de recherche, j'essaie de comprendre comment je peux faire pour raviver la flamme de bonté et de beauté en dépit des situations vécues dans des contextes à grand potentiel de vulnérabilité. Je souhaite plus précisément voir avec plus de clarté comment j'incarne cette quête dans ma pratique relationnelle et professionnelle. Ainsi, le paradigme interprétatif et compréhensif semble être celui qui est le plus cohérent et adapté à ma démarche.

### 3.3 LA RECHERCHE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE : POUR UNE MÉTHODE QUALITATIVE À LA PREMIÈRE PERSONNE

*Tout instrument qualitatif repose sur des règles précises et engage le chercheur à une réflexion sur la méthodologie qu'il met en place.*

Burric (2010, p. 8)

*[Le chercheur] veut savoir quelque chose, trouver une réponse, confirmer une hypothèse, et pour y arriver, suivra un chemin particulier, une série d'étapes logiques et congruentes, ou tout à fait intuitives, lui permettant d'aller de la question à la réponse, ou du problème à la solution, ou de la problématique aux conclusions.*

Boutet (dans Galvani 2016, p. 82)

On peut comprendre au premier abord que la recherche en étude des pratiques requiert une approche qualitative à la première personne du singulier, c'est-à-dire au « je ». Un tel cheminement « vise la compréhension et l'interprétation des pratiques et des expériences [...] » (Paillé et Mucchielli 2012, p. 13). Contrairement aux sciences dites appliquées ou pures, ici la recherche n'est pas quantifiée ; elle n'est pas non plus réduite par une hypothèse définie au préalable. En fait, comme je l'ai mentionné, le chercheur qui s'engage dans ce chemin-ci consent à être au cœur même de sa recherche en tant que sujet et objet de son investigation. Il se laisse apprendre, voire surprendre par ce qui émerge de son terrain. Ainsi, la recherche devient « un chemin de révélation et de réalisation ; [un effort] de dévoilement et de déploiement » (Boutet dans Galvani 2016, pp. 84, 85).

Afin donc de comprendre comment raviver la flamme de bonté et de beauté qui sommeille en moi d'abord, ensuite chez les autres, et ce, en situation de grande vulnérabilité, il m'a semblé que la méthode de recherche heuristique d'inspiration phénoménologique était celle qui convenait autant à ma question de recherche, qu'à mon objet et à mon paradigme de recherche. Je vais me laisser guider essentiellement par les travaux de

Gauthier (2016) car il me semble expliquer au mieux les fondements et la méthodologie propres à la recherche heuristique.

« L'intérêt de la démarche heuristique serait donc cette possibilité de produire de la connaissance unique et originale par l'expérience d'un être singulier qui s'engage dans ce processus riche d'apprentissage expérientiel et de production de savoirs contextuels mais partageables. » (Gauthier dans Galvani, 2016, p. 175)

À la suite de Moustakas (1990) et de Carrier (1997), Gauthier (2016, p. 174), rappelle que :

Cette démarche implique pour le chercheur, un retour à lui-même, la reconnaissance de sa conscience personnelle et la valorisation de sa propre expérience. En fait, il s'agit d'une démarche qui « reconnaît comme fondamental tout ce qui émerge de la conscience du sujet chercheur à propos du phénomène qu'il vit et qu'il étudie ». En quelque sorte, le chercheur ne va pas centrer son attention sur l'étude des phénomènes et des objets « extérieurs » à lui en tant que sujet. Il s'engage ainsi « dans un rapport d'ouverture et de curiosité face à son expérience ».

Comme pour tout type de recherche, il y a au départ une question qui préoccupe le chercheur. Pour moi, il s'agit d'identifier des manières originales de reconnaître et de raviver cette part d'*Ubuntu* qui sommeille en moi et chez les autres, et ce même en situation de grande vulnérabilité. Pour ce faire, je n'ai pas d'autre choix que de poser mon attention sur mes expériences pour tenter de trouver ce que je cherche. Gauthier (2016) suggère alors au chercheur de :

S'ouvrir à l'expérience, faire un avec le questionnement profond qui l'habite et être en mesure d'établir une relation avec ce soi-même qui vit l'expérience ; soit nourrir un rapport profond qui vise à accéder à la richesse des expériences vécues. (p. 175)

Cependant, il n'est pas toujours aisé d'accéder à son expérience telle que vécue. Raison pour laquelle, comme le suggère le même auteur, le chercheur aura besoin d'empathie envers lui-même, du « temps, et des conditions spécifiques pour que s'effritent

les couches de défense empêchant de mieux accéder à sa propre expérience » (Gauthier, 2016, p. 175).

Partant de là, je perçois donc la démarche heuristique comme une autorisation à être auteur de ma propre histoire, observateur de mes propres expériences, telles que je les ai vécues. Ce faisant, j'ouvre la voie à la possibilité de devenir acteur et créateur de ma vie. Précisons cependant, qu'il ne suffit pas de reconnaître son expérience et de s'autoriser à s'intéresser à sa propre singularité. Encore faut-il savoir percevoir et nommer ses expériences, car comme le suggère Gauthier (2016, p. 175), « celui qui mène une recherche heuristique passe sans cesse de l'immersion dans son expérience à l'effort de nommer et mettre en mots son vécu ». Ainsi la description phénoménologique permet de mettre en mots l'expérience vécue sans la trahir et sans la rationaliser ou l'interpréter prématurément. En effet, d'après Rugira (2005, p. 2), « oser pénétrer phénoménologiquement l'expérience humaine [permet] d'en produire de la connaissance ».

Selon Paillé et Mucchielli (2012, p.138), une méthode d'inspiration phénoménologique cherche à appréhender intuitivement et à expliciter les phénomènes vécus et observés à partir d'une attitude phénoménologique, qui se caractérise par le recours systématique à la description du vécu sans y substituer un mécanisme explicatif, lequel a tendance à réifier les phénomènes, les aplatir ou encore les détourner de leur sens premier.

D'abord et avant tout, le chercheur consent à rencontrer son expérience, quelle qu'elle soit, sans jugement ni interprétation. Il faut comprendre que « le premier principe de toute méthode phénoménologique est [...] l'épochè ou l'acte de suspension du jugement fondé sur des connaissances acquises » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 41). Boutet (2016, p. 93) dirait : « je commence par regarder mon expérience pour ce qu'elle est, en n'essayant pas de l'expliquer, en n'essayant même pas, dans un premier temps, de la comprendre ». Ensuite, il faut la laisser émerger à la conscience, dans une attitude d'évocation, sans effort de remémoration. En fait, c'est comme si le sujet chercheur avait le sentiment de revivre l'expérience passée dans le moment présent. Il rappelle à sa conscience les images, les

odeurs, les sensations, les paroles, les faits et gestes qui ont peuplé ladite expérience. L'étape à suivre consiste à la décrire « telle qu'elle apparaît, sans référence à une théorie explicative ni à des causes » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 41). Ce qui permet de « regarder l'expérience sous un jour nouveau » (Boutet, 2016, p. 93).

Enfin, pour Gauthier (2016, p. 174), la recherche heuristique est une méthodologie de recherche d'inspiration phénoménologique particulièrement adaptée à l'étude d'une expérience intime au sein d'un phénomène vécu par le chercheur. L'auteur suggère que le chercheur reste dans une réelle proximité avec son expérience, qu'il se regarde lui-même et qu'il soit honnête avec lui, tout comme avec son expérience qui sert de socle à sa démarche de recherche.

### **3.4 TERRAIN DE RECHERCHE**

Après avoir posé le problème, la question ainsi que les objectifs de sa recherche, où le chercheur récoltera-t-il ses données empiriques ? Que représente le terrain dans une recherche heuristique d'inspiration phénoménologique, qui accorde une place prépondérante à la singularité et à la subjectivité du chercheur ?

À la suite de Husserl (1992), Gauthier (2016, p. 180) nous éclaire sur cette question en précisant qu'à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, « c'est le chercheur lui-même comme sujet en acte dans la réalité, la concrétude et la complexité de son expérience du monde qui constitue le terrain de recherche ».

En effet, les éclosions de bonté et de beauté que je cherche à saisir, je ne les puise qu'au cœur de ma vie, dans mes expériences et dans ma pratique. Je comprends parfaitement que :

« tout ce qui se donne à vivre dans [mes] expériences, que ce soit dans les secteurs personnel, relationnel et professionnel de [ma] vie, dans les dimensions pragmatiques ou encore esthétiques de celle-ci, devient occasion

d'exploration de la question de recherche et [m']invite [...] à l'habiter en situation et en relation. Pour autant que [je] ne perde pas [mon] axe et que [je] puisse garder une attention ouverte, tous les espaces de [ma] vie [me] renvoient à [ma] recherche. Même quand je [m]'en éloigne, tout [m]'informe sur ce que [je] cherche à découvrir » (Gauthier, 2016, p. 180).

Mon parcours de vie, mes diverses expériences de vie et de pratique d'accompagnement deviennent indubitablement un terrain propice pour ma recherche puisque c'est de là qu'ont émergé mes multiples questionnements. Je deviens donc participant actif, membre à part entière de mon terrain de recherche.

Enfin, Ingabire (2016, p. 23) nous rappelle les principaux actes à poser pour explorer son terrain de recherche dans une démarche heuristique d'inspiration phénoménologique, à savoir : l'introspection du chercheur, l'évocation de son expérience, la description de celle-ci et enfin l'engagement résolu dans une démarche à la fois réflexive, narrative et interprétative.

### **3.5 OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES**

#### **3.5.1 Les récits phénoménologiques : « Je me souviens... »**

Rappelons d'entrée de jeu que,

« dans une description phénoménologique on doit trouver les perceptions, les gestes et actions, les émotions vécues dans l'instant et les réflexions dans l'action. Alors que l'on devra éviter d'y ajouter les réflexions à posteriori, les jugements et autres éléments qui n'étaient pas vécus lors de l'expérience elle-même dans le vécu de référence. » (Galvani, 2016, p. 158)

Lorsque le praticien-chercheur pose un geste décisif sur son terrain de pratique ou dans sa vie en général, la plupart des fois, celui-ci peut être involontaire, inconscient voire vécu dans un « état d'inattention plus ou moins important » (Galvani, 2016, p. 158). Afin donc d'aider le chercheur à se remémorer et à décrire le plus finement possible le geste posé, le récit phénoménologique est envisagé en étude des pratiques psychosociales comme

une « démarche pratique de prise de conscience et de description du vécu de l'expérience » (Galvani, 2016, p. 158).

L'écriture d'un récit phénoménologique doit être le plus fluide et le descriptif possible et le récit en lui-même n'a pas besoin d'être long. En étude des pratiques psychosociales à l'UQAR, un tel récit commence par la phrase « Je me souviens ». Il doit être écrit au présent de l'indicatif et construit « à la première personne du singulier comme si [le chercheur] s'exprimait directement lui-même » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 150).

### **3.5.2 Le récit autobiographique**

Nous avons déjà dit que la méthode heuristique implique pour le praticien-chercheur une reconnaissance et une valorisation de ses expériences. Or, comme nous le rappelle Gauthier (2007, p. 91), elle permet également de « dérouler un processus autobiographique efficace ». Le récit autobiographique est « le produit d'une démarche globale et cohérente par laquelle le [chercheur] se posant comme sujet, tente de conférer un sens à son expérience vécue, en l'organisant dans une structure narrative propre ». (Chanfrault-Duchet, 1987, p. 13). Lindón (2005, p. 56) quant à lui, ajoute que le récit autobiographique est ancré dans l'expérience humaine, et que de ce fait, il représente une source pour reconstruire les agirs sociaux déjà réalisés.

Ainsi, ayant identifié le thème, la question, ainsi que les objectifs de recherche et ayant écrit des récits phénoménologiques en lien avec mes expériences vécues, j'ai défini ma trame de recherche. Il s'agit en fait d'un ensemble d'éléments récurrents dans mes expériences de vie, une sorte de « lien organisateur du récit », un « fil rouge » ou fil conducteur qui sert de repère et qui donne une certaine cohérence auxdites expériences. Ma trame est donc : des éclosions de bonté et de beauté en dépit des situations de grande vulnérabilité que j'expérimente. Après avoir déterminé tous ces éléments – thème,

question, objectifs et trame –, il me fallait consentir à devenir auteur de ma propre vie, de mes propres expériences et passer ainsi à l'écriture de mon récit.

Simon (2008, p. 32) rappelle qu'« écrire un récit de vie, c'est donc accepter de raconter une vie qui aura infusé dans la mémoire (la sienne, celle des autres) et d'en reconnaître les signes forts tout au long d'une chimie étrange qui s'appelle l'écriture ». Il ajoute encore qu'« écrire un récit de vie suppose de laisser émerger des souvenirs, faits, dates, circonstances [...] ». C'est donc à partir de mes récits phénoménologiques et du fil rouge qui les traverse tous que j'ai pu construire ma trame narrative pour présenter mes données de recherche et les interpréter.

Toutefois, nous comprenons que le chercheur ne doit pas entamer un projet d'écriture sur toute l'histoire de sa vie, et ce, dans les moindres détails. Loin de là ! En fait, selon Lindón (2005, p. 57), le chercheur « construit le fil conducteur de son récit au long des expériences vécues qu'il considère socialement significatives ». Effectivement, le chercheur « n'est pas une île » isolée pour vivre ses expériences tout seul. Il est un maillon d'une chaîne relationnelle ; ses expériences sont circonscrites dans une diversité de relations. Il doit donc en tenir compte dans l'écriture de son récit.

Le même auteur précise qu'un des traits fondamentaux des récits autobiographiques, c'est qu'ils partent d'expériences vécues, d'un sujet socio-historiquement situé. Pour raconter ses expériences, le chercheur les présente d'une telle manière qu'on les perçoit déjà « interprétées et connectées entre elles, et par le biais de celles-ci, les autres acteurs qui sont présentés le sont toujours par l'intermédiaire de la propre expérience de narrateur » (Lindón, 2005, p. 57). Le chercheur se présente alors comme un personnage central de son épopée, il est dans un tel récit le héros de ses propres expériences. Puisqu'il choisit d'articuler des moments vécus dans une cohérence qui lui est propre pour les narrer de façon compréhensible, « [le chercheur] non seulement explore sa mémoire, il explore aussi

un contexte socioculturel dans lequel ces expériences acquièrent un sens, en provoquant la connexion des évènements et des situations quotidiennes » (Lindón, 2005, p. 57).

### 3.5.3 Le journal du chercheur

Dans une recherche heuristique où il est question d'appréhender intuitivement et d'explicitier les phénomènes vécus, le journal de bord est un merveilleux outil qui offre au chercheur l'opportunité de « traquer son expérience, à en garder la trace en consignnant les évocations et les descriptions d'expériences qui s'imposent à sa mémoire [...] ; une sorte d'aide-mémoire [...] où le chercheur conserve son histoire intacte » (Ingabire, 2014, p. 26).

Pour Baribeau (2005, p. 108),

« le journal de bord est constitué de traces écrites, laissées par un chercheur, dont le contenu concerne la narration d'événements (au sens très large; les événements peuvent concerner des idées, des émotions, des pensées, des décisions, des faits, des citations ou des extraits de lecture, des descriptions de choses vues ou de paroles entendues) contextualisés (le temps, les personnes, les lieux, l'argumentation) dont le but est de se souvenir des événements, d'établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analyste, de se regarder soi-même comme un autre ».

La tenue d'un journal est une pratique que je développe depuis bien des lustres et qui m'aide à garder un contact permanent avec moi-même. Celui-ci renferme des réflexions personnelles sur le sens de la vie, des perceptions du moment après des séances de méditation ou de prière, des citations importantes tirées çà et là, des notes personnelles, des fragments de rêve, des descriptions d'événements marquants... Rugira, citée par Gauthier (2016, p. 182) le définit comme un « véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie ». À cela Ingabire (2014, p. 27) ajoute que le chercheur note dans son journal ses observations, ses intuitions, ses

représentations, ses réflexions, ses échecs, ses réussites, ses états d'âme ainsi que ses souvenirs ou ses préoccupations du moment, en lien avec son thème de recherche.

Dans le même ordre d'idées, le journal m'a beaucoup aidé à appréhender la bonté et la beauté au-delà de la plus grande vulnérabilité. En fait, lorsque je vis une expérience intensément marquante ou bouleversante, une sorte d'engouement me pousse en même temps à l'écrire dans mon journal ; soit dans son entièreté, soit la partie la plus significative pour moi. En quelque sorte, l'écriture dans mon journal m'aide à explorer mon vécu et me préserve de la descente aux enfers ! Mais juste écrire ne suffit pas ! Encore faut-il que je me relise afin de pouvoir réfléchir sur mon expérience avec une distance relative. Par la relecture, je pose un acte de conscientisation de mon vécu et de distanciation, je ne suis plus collé à mon expérience, j'en ai fait un objet, un texte, à questionner, à interpréter et à comprendre. Ainsi, je peux mieux m'apercevoir, traquer mes propres incohérences, identifier mes contradictions, nuancer mes propos, assumer mes paradoxes, etc. Cela me permet d'avoir un regard neuf sur la situation, de revivre l'expérience autrement et enfin pouvoir changer de regard sur mon expérience. Par-là, le journal devient alors un « instrument d'accompagnement dans lequel le chercheur ira puiser l'information voulue en cas de besoin » (Ingabire, 2014, p. 27).

S'engager dans une recherche heuristique implique de faire un travail rigoureux, réflexif et critique qui demandera au chercheur d'« explorer ses profondeurs, son intériorité, sa conscience » (Rugira, 2005, p. 12). En ce sens, le journal de bord est donc, selon Valéau et Gardody (2016, p. 80), cet espace intime du chercheur qui lui « fournit [...] un lieu pour exprimer ses interrogations, ses prises de conscience, et consigner des informations qu'il juge importantes ».

### 3.6 ANALYSE DES DONNÉES EN MODE ÉCRITURE

*C'est en écrivant que l'on pense, c'est en pensant que l'on analyse, c'est en écrivant que l'on analyse.*

Paillé et Mucchielli (2012, p. 190)

Les données recueillies par le chercheur nécessitent maintenant d'être étudiées minutieusement, interprétées, comprises afin d'en créer un sens cohérent. Suivant l'axe de notre maîtrise, c'est à cette étape-ci que le chercheur commence à produire de nouvelles connaissances par un « effort de lecture, de relecture et de réflexion, en vue de découvrir les liens qui unissent tous les faits qu'il a accumulés, dans le but d'en faire émerger une compréhension » (Gauthier, 2007, p. 105). C'est également pour le chercheur une occasion d'« expliciter sa propre perspective, son propre horizon d'attentes par rapport à son objet de recherche » (De Champlain, 2011, p. 12). Par ailleurs, dans ce même ordre d'idées, Boutet (2016, p. 95) tient à préciser qu'il n'est pas question de déduire des conclusions, mais d'être inspiré dans la construction d'une compréhension nouvelle, originale et pleine de sens.

De ce fait, il existe plusieurs méthodes pour analyser les données issues d'une recherche qualitative, entre autres : transcriptions, découpages de texte, mises en tableau, confrontations à des grilles ou à des savoirs, transpositions de termes en d'autres termes, regroupements intuitifs, etc. Toutes ces méthodes convergent dans le but d'aider le chercheur à faire apparaître un sens neuf.

Cependant, pour ma part, étant donné que nous sommes ici dans un paradigme interprétatif et compréhensif, c'est l'analyse en mode écriture que j'ai choisie car celle-ci me permet de me regarder autrement, tout en maintenant une proximité avec mes expériences. Comme l'indiquent Paillé et Mucchielli (2012, p. 184), cette méthode est un « travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui va tenir lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude ».

L'outil d'analyse des données ici est l'écriture. Elle constitue donc un moyen adéquat pour aider le chercheur à appréhender le sens des données qui ont émergé. D'ailleurs, comme le précisent encore Paillé et Mucchielli (*Ibidem*), « c'est en écrivant que plusieurs chercheurs réussissent le mieux à penser, à déployer l'analyse, à mettre à jour les significations, et à exposer les liens entre les phénomènes ». Il faut préciser que même dans cet acte d'analyse, le chercheur doit demeurer dans une posture phénoménologique de suspension du jugement et d'accueil de tout ce qui émerge à la conscience.

En choisissant d'analyser mes données en mode écriture, j'avais l'impression d'être toujours dans cet élan, tout en échappant à une exigence techniciste de codification et de catégorisation des données. Ce type d'analyse est une « démarche souveraine du chercheur, un acte créateur [...] dont seul lui-même est redevable [...] (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 189).

En conclusion, afin de mieux saisir les manières originales me permettant de raviver l'*Ubuntu* qui somnole en moi et chez les autres, il m'a fallu du courage et de l'empathie pour faire une véritable plongée dans les méandres et les profondeurs mêmes de mes expériences, surtout celles de grande vulnérabilité. Ensuite, dans une posture d'épochè, j'ai évoqué ces expériences, c'est-à-dire que je les ai laissées émerger à ma conscience, sans effort de remémoration. L'écriture m'a permis de les décrire le plus finement possible, telles qu'elles me sont apparues, sans les interpréter. Enfin, la lecture, la relecture et la réécriture m'ont permis donc de les analyser pour créer un sens cohérent. Je terminerai donc en rappelant, à la suite de Paillé et Mucchielli (2012, p. 78), que « procéder à une analyse qualitative dans le contexte d'une recherche scientifique implique donc un travail d'écriture ».

## CHAPITRE 4

### RÉCIT DE VIE

*Le récit de vie est un discours libre par lequel se déroule le film de l'existence. Il est unique car il donne lieu à du sens.*

Burrick (2010, p. 15)

*Ceux qui ne connaissent pas leur histoire s'exposent à ce qu'elle recommence.*

Elie Wiesel

### INTRODUCTION

*Faire siens ses héritages multiples, y trouver la force, l'inspiration, la foi, c'est le meilleur moyen d'abattre les murs qui se dressent sur notre parcours.*

Diallo (2019, p. 195)

Lorsqu'on veut faire une recherche en étude des pratiques psychosociales, la méthodologie du récit de vie semble être une voie royale pour atteindre les trois objectifs principaux de ce programme d'étude. Dès le début de ma formation à la recherche au programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR, nos formateurs n'ont cessé de nous rappeler que nous sommes dans un projet de formation à la recherche à la première personne qui poursuit trois visées majeures, à savoir :

- *La transformation du sujet*
- *Le renouvellement de sa pratique*

○ *La production des connaissances*

En effet, comme le souligne avec pertinence Bertucci (2008, p. 109) : « c'est parce que [le chercheur] se raconte qu'il se construit en tant que sujet. Par un retour réflexif sur lui-même, il prend conscience d'un certain nombre de traits identitaires, qui se structurent par la mise en récit ». Ainsi, comme le propose Rugira (1999), le pouvoir restructurant voire transformateur du récit de vie est réel. Un tel exercice est non seulement formateur dans le sens de donner forme comme l'explique Rugira (1999) à la suite de Honoré (1992), mais il constitue également un espace privilégié pour s'approprier des méthodes d'analyse réflexive des pratiques. Dans ce sens, cette démarche réflexive est aussi une voie de recherche et de production de connaissances.

En outre, dans une démarche de recherche de type heuristique, le récit de vie constitue un réel exercice de quête de sens à travers les expériences-clés qui ont balisé la vie du chercheur. Dans le même ordre d'idées, Chanfrault-Duchet (1987) rappelle que le récit de vie est le produit :

« d'une démarche globale et cohérente par laquelle le narrateur [qui est le chercheur lui-même] se posant comme sujet, tente de conférer un sens à son expérience vécue, en l'organisant dans une structure narrative propre » (Chanfrault-Duchet, 1987, p. 13).

Il semble essentiel de souligner à l'instar de Burrick (2010) qui dit, en citant Legrand (2000), que le récit de vie : « est une réorganisation d'événements du passé, auxquels on attribue du sens et de la cohérence ; c'est un travail herméneutique à part entière ». En effet, comme nous l'avons précisé précédemment, cette recherche heuristique est une recherche d'inspiration phénoménologique et herméneutique. Il exige de faire du travail introspectif, descriptif, narratif et interprétatif.

Sous l'inspiration de mes formateurs, et plus particulièrement de ma directrice de recherche, j'ai dû faire un arrêt et rassembler tout mon courage pour revenir sur ma trajectoire de vie, sur l'ensemble de mes expériences, des plus douloureuses aux plus

nourrissantes, des plus bouleversantes aux plus subtiles. J'ai donc pu faire un retour sur ces dites expériences pour tenter d'approcher de ce qu'elles pouvaient m'apprendre sur moi-même et ma manière singulière d'être au monde. Dans ce sens, comme le rappelle encore Chanfrault-Duchet (1987, p. 13), « écrire un récit de vie, c'est envisager la singularité comme une donnée pertinente ». Or, comme je l'ai précisé dans le chapitre précédent, le chercheur qui écrit sur sa vie n'a pas vécu seul ces expériences, isolé de tous ses pairs, car il est totalement inscrit dans un réseau vivant d'autres êtres. Il est absolument inscrit dans un cadre relationnel évolutif. Dans le même ordre d'idées, Vincent De Gaulejac (2012) avance avec justesse que :

L'individu est multi-déterminé, socialement, inconsciemment, biologiquement, familialement, psychiquement, et ces déterminations multiples le confrontent à des contradictions qui l'obligent à faire des choix, à inventer des médiations, à trouver des réponses, des issues, des échappatoires, à trouver une unité afin de donner un sens à son existence.

Ainsi, j'aborde le présent récit avec un projet de me donner une « vision plurielle de ma vie » sans laquelle je ne saurais me considérer comme « être-au-monde concret » (Josso et Schmutz-Brun, 2002, p. 171). Le lecteur verra dès les premières lignes de ce récit que je présente d'abord et avant tout la culture qui est mienne et ensuite la structure familiale de laquelle je proviens. Enfin, en vue de comprendre comment mes multiples déterminations influencent le déploiement de l'*Ubuntu* dans mes manières singulières d'être et de faire, je cherche surtout à cerner cette trame (de bonté et de beauté) qui reste intacte lorsque je fais l'expérience de situations vulnérabilisantes, ou que je côtoie les gens qui font face à l'adversité.

#### 4.1 UNE IDENTITÉ : AFRICAIN, *MUNTU*, CONGOLAIS, MUSHI ET IMMIGRANT

*« Si vous connaissez votre histoire,  
Alors vous saurez d'où vous venez,  
Alors vous n'aurez pas à vous demander  
Quel diable je pense être ! »*

Bob Marley, 1983, « Buffalo Soldier »<sup>18</sup>

[Traduction libre]

Qui suis-je ?

D'après Stock (2011, p. 1), la conscience de notre propre identité est une donnée première de notre rapport à l'existence et au monde. Elle résulte d'un processus complexe qui lie étroitement la relation à soi, la relation à autrui et la relation au monde, l'individuel et le social.

En ce qui me concerne, la question de mon identité profonde a toujours été au centre de mes préoccupations. Ayant passé la majeure partie de ma vie en situation d'exil, j'avais l'impression de ne pas savoir où me situer quant à mes origines, ma culture, mon identité. J'interrogeais sans cesse mes parents car j'avais de la peine à nommer les différentes générations de ma lignée, je ne connaissais pas les différents membres de ma famille qui étaient restés au pays et encore moins les aïeux qui ont existé avant mes grands-parents. Un flou planait alors quant à mon arbre généalogique. Celui-ci me semblait trop réduit et je concevais mal qu'il ne se limite qu'à deux générations avant moi. À cet effet, le même auteur ajoute que « l'identité est aussi un phénomène dynamique qui évolue tout au long de l'existence, marqué par des ruptures et des crises ». Je me suis alors permis de regarder plus loin que mes simples origines familiales restreintes et de prendre conscience de ces appartenances multiples dont nous parle De Gaulejac. Finalement, je n'arrivais pas à me

---

<sup>18</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=S5FCdx7Dn0o>, Consulté le 23 mars 2019

résigner à n'être que le fils de mes parents. Je suis aussi le fils de mon continent, de mon pays, de mon clan, de mon territoire, bref de mes multiples rencontres.

#### 4.1.1 Je suis Africain

*« Afrique, mon Afrique  
Africaine des fiers guerriers  
Dans les savanes ancestrales  
Africaine que chante ma grand-mère  
Au bord de son fleuve lointain [...] »*

Diop David, 1956

*« Afrique  
gravée sur la rude surface du roc  
par les Koï et par les San  
rougeoyant et vacillant comme une flamme  
les peintures sur le roc nous appellent à la vie [...] »*

Serote, 2004

Je suis né dans l'un des plus beaux et plus riches continents du monde : l'Afrique. Mais pourquoi donc se nommer, pourquoi se justifier d'emblée de mon « être africain » ? En effet, comme l'indique Tanoh (2006, p. 5), depuis l'irruption des « autres » sur le continent dont la traite négrière et la colonisation constituent les traits marquants, le besoin d'un dire authentique de l'être africain ne fait que s'exacerber.

D'après, Nkouatchet (2015)<sup>19</sup> les Africains ont été sommés très tôt de justifier la possibilité pour eux de s'insérer dans le concert des « Civilisations » ; on leur a toujours demandé de prouver qu'il existe une culture africaine, une civilisation africaine qui vaille la peine d'être connue, transmise, voire enseignée. Et pourtant, l'histoire de l'Afrique, sa culture et sa civilisation diversifiées, son macro-écosystème composé d'animaux, de végétaux, de reliefs et réserves minières, etc., ne peuvent que susciter émerveillement.

---

<sup>19</sup> <https://www.afrik.com/la-question-identitaire-en-afrique>, consulté le 12 juillet 2017.

Vers la fin du néolithique et jusqu'au début du XIX<sup>ème</sup> siècle de notre ère, plusieurs civilisations, royaumes et empires se sont constitués dans l'ensemble du continent. Les plus importants étant le royaume d'Égypte antique, la civilisation Punique (Carthage), le royaume de Kouch, le royaume d'Axoum, l'empire du Mali, l'empire Songhaï, l'empire Djolof, l'empire Ashanti, l'empire du Monomotapa, le royaume Kongo, le royaume Mossi, le royaume de Dahomey, le royaume Zoulou, pour ne citer que ceux-là. Pour cela, l'Afrique est considérée comme l'un des plus vieux continents du monde. L'Afrique dont je suis ici est le « berceau de l'humanité, de la civilisation, des sciences, des religions, d'inventions fondamentales et constitutives de l'espèce humaine, pendant des centaines de milliers d'années » (Ki-Zerbo, 2003, p. 9 ; Geaniton, 2016, p. 14).

Malheureusement, bien que potentiellement riche de ses ressources et réserves naturelles, de son histoire et de sa culture, l'Afrique demeure aujourd'hui le continent de tous les paradoxes : privée de l'usage juste et cohérente de ses ressources, en difficulté économique, en permanentes guerres fratricides et en perpétuelles instabilités politiques, etc. Cependant, il faut oser dire sans crainte que ce sont des situations comme l'esclavagisme, les razzias, la colonisation et aujourd'hui l'impérialisme, comme le néo-colonialisme à l'œuvre dans la mondialisation contemporaine, qui ont eu pour effet de briser et « d'abîmer » l'Homme africain depuis la racine même de son être et de le rendre profondément vulnérable. Dibi (1994, p. 8) cité par Tanoh (2006, p. 4) signale avec pertinence que « l'harmonie a été brisée ». Le premier contact de l'Afrique avec l'Europe a été vécu comme un gros choc, un véritable traumatisme qui non seulement a traversé les personnes dans tout leur être, mais a aussi fait vaciller les communautés dans leurs fondements mêmes.

*« [...] violer leur imaginaire  
Couper leur cordon ombilical avec la source  
Les dépouiller de leur âme en faire des outils  
Remplaçables taillables et corvéables à merci  
Propriétés parmi d'autres / d'hommes cupides  
Les abrutir en faire des bêtes de somme  
Bref gommer / totalement / leur génie  
Les déshumaniser / les chosifier ! » (Kabuta, 2016)*

M'affirmer ici part alors d'un vif désir non de revendiquer, mais bien de m'approprier mon héritage culturel et historique. Mais c'est aussi pour moi une prise de conscience aiguës de cette humanité brimée. En quelque sorte, je me rappelle, comme le dirait si bien Kabuta, que je suis, que je suis enfant de ce magnifique continent : « je suis noir, je suis Africain et je me souviens que je suis quelqu'un moi aussi ».

#### 4.1.2 Je suis *Muntu*

Je suis *Muntu* et l'*Ubuntu* est ma culture. Cette dernière se caractérise par une certaine *sapientia vitae* c'est-à-dire une « biosophie » basée sur une « juste connaissance des relations humaines et de tous les autres éléments de la vie, dans l'univers » (Chettéoui, 1985, p. 66). Comme je l'ai défini dans mon cadre théorique, l'*Ubuntu* est également une « éminence ou excellence dans l'être ; d'une force vitale qui exerce une influence vitale » (Tempels, 1949). Pour mieux vivre avec lui-même, le *Muntu* doit être en harmonie avec ses pairs et avec tous les éléments constitutifs de la nature. Je suis *Muntu* si ma vie est bâtie sur des relations saines de symbiose et des valeurs comme : la serviabilité, la générosité, la confiance en l'autre, le partage, le sens de la communauté, bref tout acte de bonté. c'est ce qui m'a été transmis dès mon enfance. pour Nkouatchet (2015), « les africains n'entendent la vie qu'avec et parmi les autres. ce mode de vie communautaire est opposé à l'esprit individualiste, ciment du monde capitaliste ». Senghor (1964, p. 259) dirait : « je sens l'autre, je danse l'autre, donc je suis... ». de son côté, Ki-Zerbo (2003, p.10) rappelle que « le *muntu* ne naît pas « je », il naît « nous », il vit et s'accomplit à travers les autres ».

Ainsi, je sais que ma naissance, ma croissance, mon éducation et tout mon devenir m'ont été et me sont rendus possible par les autres. Comme je l'ai mentionné précédemment, « aucun *muntu* ne vient au monde pleinement formé. Nous ne saurions pas comment penser, marcher, parler ou se comporter en tant qu'êtres humains si nous ne

l'avons pas appris d'autres êtres humains » (Tutu, 2004, p. 25). Par conséquent, je ne me vois pas exister sans les autres ou en dehors de toutes mes relations. Je suis le nœud de mes liens relationnels et ceux-ci impliquent donc : « une relation d'être ou de vie [...] avec [mon] ascendance, avec [mes] frères de clan, avec [ma] famille et avec [mes] descendants ; avec [tout mon] patrimoine [...] » (Tempels, 1949, p. 63).

### 4.1.3 Je suis Congolais, je suis mushi

*« [...] Don béni, Congo !  
Des aïeux, Congo !  
Ô pays, Congo !  
Bien-aimé, Congo!  
Nous peuplerons ton sol  
Et nous assurerons ta grandeur [...] »*

Hymne national de la RD du Congo

Mon pays, le Congo, compte plus de trois cents groupes ethniques. On comprend par ethnie, un « groupement humain qui possède une structure familiale, économique et sociale homogène, et dont l'unité repose sur une communauté de langue, de culture et de conscience de groupe »<sup>20</sup>. Le kiswahili (ma langue), le lingala, le tshiluba et le kikongo, sont les principales langues de communication. Le français, langue officielle, est l'un des héritages de la colonisation belge.

D'après Nkouatchet (2015), « l'ethnie joue un rôle important dans les dynamiques sociales africaines puisqu'elle constitue une ressource essentielle de l'action collective ». Le même auteur ajoute que l'ethnie fonctionne dans les mentalités et les imaginaires comme système de repère et de classement tout autant que comme communauté émotionnelle.

Moi je fais partie de l'ethnie des *Bashi* (pluriel de *Mushi*). C'est une ethnie située au nord-est de la province du Sud-Kivu au Congo, dans le territoire du Bushi, un des plus anciens et plus importants royaumes du Kongo. La filiation familiale est patrilinéaire chez

les *Bashi*. Ceux-ci sont regroupés en des centaines de clans. Colle (1922) affirme que les clans rassemblent tous les individus qui se réclament d'un ancêtre commun, dont ils descendent directement par la ligne masculine seulement. Le même auteur ajoute que l'existence des clans est due au besoin de se rappeler d'une manière précise le nom ou surnom du premier ancêtre et l'origine commun qui unit entre eux les descendants. Je suis donc issu du clan des « Munganga » et mon nom de famille signifie littéralement « l'homme aux remèdes », ou encore l'homme médecine comme dirait les peuples premiers d'Amérique. Ce nom m'a été transmis par mon père, qui l'a reçu de son père.

Comme pour tous les autres *bantu*, la culture des *Bashi* est l'expression de l'*Ubuntu*. Dès la tendre enfance, on encourage le jeune *Mushi* à entretenir de bonnes relations avec les autres dans le respect mutuel, le dépassement de ses bas instincts, la solidarité, la convivialité, le partage, la générosité, la justice, bref la sollicitude sous ses multiples formes...

#### 4.1.4 Je suis aussi immigrant

Moi Julien Munganga, africain, muntu, congolais, *mushi*, je suis aussi un immigrant !

L'immigration est le « fait de quitter son pays d'origine pour s'installer de façon durable, voire définitive dans un autre pays »<sup>21</sup>. Les causes de l'immigration sont multiformes : elles sont d'ordre économique, politique, sociale, sécuritaire...

Dans le cas qui me concerne, ce sont les guerres civiles, conséquences des crises socio-politiques dans mon pays, qui ont fait que je me suis retrouvé à plusieurs reprises avec ma famille en exil dans un pays voisin : le Burundi. Cependant, en 2015, j'ai délibérément choisi d'immigrer au Québec pour poursuivre mes études de second cycle.

---

20 Définition du mot « ethnie » sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ethnie/31396>, consultée le 7 novembre 2018.

Parmi les raisons qui m'ont poussé à poursuivre mes études au Québec figurent entre autres : l'excellence du système éducatif, la particularité de mon programme d'études, le français comme langue étant donné que je viens d'un pays francophone, et enfin les opportunités d'épanouissement socioprofessionnel qu'offre le pays. Mais à vrai dire, l'expérience de l'exil, quelles qu'en soient les causes, place le sujet en situation de vulnérabilité. Bertucci (2008, p. 110) le souligne très bien lorsqu'il dit que « l'exil est une expérience à risque » pour le sujet.

En fait, quand on doit quitter son pays pour un autre, on vit une sorte de disjonction, une « rupture, un saut ou même une confrontation entre deux lieux : le lieu d'origine et le lieu d'accueil » (Nuselovici 2013, p. 8). C'est ce sentiment de vulnérabilité qui m'habite toujours dès lors que je sais que je dois quitter mon pays. D'abord il y a la peur de l'inconnu, une sorte d'anxiété de la nouvelle réalité à découvrir : nouveau milieu, nouveaux codes socioculturels, nouveaux réseaux, nouvelle langue... Je deviens comme cet arbre déraciné qui doit être enraciné sur une nouvelle terre. Ensuite, je vis le mal du pays caractérisé par le deuil et la nostalgie de tout ce que j'ai laissé derrière moi.

*L'exil nous allège de tout  
Il nous déshabille entièrement  
Il commence par effacer nos noms  
Avant de camoufler nos âges  
De zébrer nos réminiscences  
Et d'incendier nos racines [...]  
Il nous engloutit la mémoire  
Et nous expose à l'errance  
Il nous dévie de nos voies  
Nous détourne de nos liens  
Nous absente de nos lieux  
Et de nous-mêmes  
Au bout de soi  
Que reste-il ?  
Un déraciné qui se ressaisit  
Comme dans un rêve [...].  
(Rugira, 2014)*

Ainsi, dans mon nouveau pays, je me sens avant tout étranger. Je me rappelle qu'à Bujumbura on disait de nous « *Abo banyamahanga b'abakongomani* », littéralement « ces étrangers congolais ». Et au bord du Bas-Saint-Laurent à Rimouski, des adolescentes se plurent à nous dire, à mon ami et à moi « retournez chez vous » ! Il est vrai que je suis conscient de mon statut d'immigrant mais de se le faire rappeler provoque toujours un pincement au cœur. D'une part, j'ai toujours vécu cela comme une interpellation pour dire « attention, tu n'es pas chez toi ici, tu viens d'ailleurs » ! Mais d'autre part, je sais que je ne suis pas chez moi et que je dois apprendre et m'intégrer. Comme quoi le dicton « *when in Rome do as Romans do* » prend tout son sens ici. Je me dois de faire comme eux pour ne pas être seul, isolé, en marge de ma société d'accueil. Il me faut donc « anticiper » et me recréer « afin de ne pas céder à une angoisse mortifère ou dissolutive » comme le nomme si bien Nuselovici (2013).

Au contact d'une nouvelle culture, de nouvelles personnes, l'identité d'origine subit sans aucun doute un certain remaniement comme une reconfiguration. Finalement, on porte aussi bien l'héritage de son lieu d'origine que celui du pays d'accueil. C'est cette multi-appartenance que Nuselovici (2013, p. 3) nomme « exilience », et qu'il définit comme une « articulation posée entre l'identité de départ et l'identité d'arrivée du sujet ».

C'est aussi dans ce sens que l'intégration dans une nouvelle culture constitue pour le migrant une opportunité de se recréer... alors qu'il angoisse face à l'éventualité de se perdre. Pour ma part, j'ai cru bon de me faire l'allié de ce processus et de me donner une chance de découvrir cette autre façade de moi, autrefois enfermée dans un cocon de mes schèmes culturels d'origine.

Ainsi, une belle façon pour moi de m'intégrer a toujours été mon engagement dans des actions bénévoles. Je me disais que certes j'avais à apprendre de ma communauté d'accueil mais aussi à me mettre au service de celle-ci pour apprendre comment les choses fonctionnent, pour offrir de mes richesses et de ma force d'action, mais aussi pour être

accueilli et accepté. Par exemple, dès mon arrivée au Québec, je me suis engagé dans la Croix-Rouge et j'ai participé à l'opération d'accueil des réfugiés syriens avec la Croix-Rouge à Montréal.

Ensuite, je me suis impliqué auprès de jeunes comme tuteur d'espoir dans l'organisme Pro-Jeune-Est à Rimouski, le but étant de « soutenir des élèves de niveaux primaire et secondaire dans leur parcours scolaire et social<sup>22</sup> ».

Mes multiples implications m'ont donc permis d'appréhender ma culture d'accueil, de tisser des liens humains et de me sentir ainsi valorisé dans ma singularité. Cependant, même avec l'intégration, dans mes manières d'être et de faire, il n'est pas facile d'inhiber mon comportement de « personne qui vient d'ailleurs ». Malheureusement, retournant dans mon pays, je vis encore une perte totale de repères : certains amis ou voisins que j'avais connus naguère ne sont plus là, le milieu géographique a lui-même subi une transformation avec le temps, je deviens alors « celui-qui-vient-d'ailleurs » pour les miens. Ceci me rappelle un peu mon grand-père qui était partout considéré comme un étranger, même chez les siens (j'en parlerai dans les lignes qui vont suivre). Moi, au moment où je me sentais étranger dans le pays d'accueil, je redeviens étranger dans mon propre pays. Finalement, je me retrouve étranger partout, même pour moi-même à la longue, je ne me sens plus jamais vraiment chez moi, je n'appartiens plus totalement ni à ma culture d'origine, ni à la culture d'accueil. Finalement, j'expérimente à juste titre et avec intensité que l'identité est toujours en mouvement, elle évolue tout au long de l'existence et au rythme des expériences vécues comme dit si bien Stock (2011, p. 1).

---

<sup>22</sup> <https://www.pro-jeune-est.ca/devenir-tuteur-despoir.php>, consulté le 3 juillet 2017.

## 4.2 ORIGINES FAMILIALES

*« L'individu se situe au carrefour du « nous familial » et du « je », de l'ici et de l'ailleurs, d'aujourd'hui, d'hier et de demain. Entre origines familiales et origine de soi, les individus « bricolent » pour être tenus par des appartenances et par des lieux tout en gardant le sentiment d'être eux-mêmes. »*

Elsa Ramos (2006)

*« Ma famille vient de loin, et c'est dans leur histoire que je m'inscris. »*

Diallo (2019)

*« Quelles que soient les histoires qu'on nous a racontées sur nos pères, nos grands-pères, nos origines, il reste toujours, cachée au fond des chambres les plus secrètes de notre âme, la partie de nous que personne ne nous racontera, car personne d'autre que nous ne la connaît. C'est la partie de nous qui a le plus souffert. C'est la partie de nous qui cache le plus de rage, mais aussi le plus de beauté. C'est notre vérité. Gare à celui qui la refoule. Notre vérité a beau être belle, elle est aussi revancharde quand on ne l'éclaire pas du bon côté. Elle peut changer notre nature. »*

Corneille (2016, p. 305)

Lorsque j'essaie de me placer dans ma sphère culturelle, je dirais que la quête identitaire a toujours été une préoccupation non seulement personnelle, mais aussi collective en commençant par mon grand-père paternel jusqu'à tous ses descendants, c'est-à-dire les autres membres de ma famille. Nous lui demandions souvent : « Quelle est ta famille Papy ? Parle-nous-en donc ! Parle nous de tes parents, de tes frères et sœurs ». Il se contentait alors de répondre avec simplicité : « vous êtes ma famille » ! Mais sa réponse nous laissait toujours sur notre soif, et ne faisait qu'accroître le mystère.

Le 15 octobre 2018, alors que je procédais à l'écriture du présent récit, un de mes cousins m'envoya une vidéo de 30 minutes dans laquelle mon grand-père, interrogé par ses fils (c'est-à-dire mon père et mes oncles), parle de sa vie et de ses origines familiales. Elle a été enregistrée le 15 février 2003, soit six mois avant sa mort. J'en étais très touché !

En effet, mon grand-père est né à l'époque coloniale en 1920 au Congo-belge, plus précisément dans la ville d'Uvira vers Kahwiji, dans la province du Sud-Kivu. Son père était un cheminot employé par les Belges dans la construction du chemin de fer menant de Kalundu à Kamanyola. Sa mère d'origine rwandaise est décédée trois ans après sa naissance. C'est alors que sa tante maternelle (soit la petite sœur de sa mère) s'assura de son éducation dans sa famille maternelle à Gihundwe au Rwanda. Son père venait le voir de temps en temps. Malheureusement, lui aussi décéda alors que mon grand-père n'avait que 6 ans et qu'il avait à peine commencé l'école. Alors qu'il se considérait rwandais, les membres de sa famille maternelle le pointaient du doigt comme un congolais, un *mushi* de Ngweshe (une des royautés du Bushi).

Dans cette incompréhension et surtout désireux de connaître ses origines, il décida de s'enfuir vers Ngweshe à la recherche de ses racines. Une fois arrivé là-bas, la vie n'a pas du tout été facile pour cet orphelin qu'il était devenu. Il vécut dans la misère et dut complètement arrêter ses études. C'est alors qu'il fit la rencontre d'un certain Simon dont la femme était infirmière. Simon qui avait connu son père autrefois, accepta de le considérer comme son propre fils. Il lui révéla que son père était de nationalité congolaise, un *mushi* du territoire de Walungu, de la royauté (secteur) de Ngweshe. Cependant, même avec ces informations, la question identitaire n'était pas complètement résolue. Dans sa famille à Ngweshe on le considérait comme un intrus rwandais au moment où même au Rwanda il était considéré comme un étranger *mushi*. Loin d'être bouleversé par ce rejet des deux côtés de sa famille, il décida de se considérer comme un citoyen du monde, sans discrimination de nationalité, d'ethnie ni de religion. Cet état d'esprit, dit-il, lui a permis de s'intégrer facilement partout, d'attirer vers lui beaucoup d'amis et aussi d'être apprécié par ses employeurs « blancs » lorsqu'il commença à travailler en 1948. Il se justifiait en disant « un

bon ami vaut mieux qu'un frère de sang ». On voit ici un processus de résilience construit sur une blessure d'appartenance comme celle produite dans les psychés individuelles des personnes métissées biologiquement ou culturellement.

En outre, mon grand-père s'était imprégné de la foi chrétienne et la prière était donc pour lui un mode de vie. Ces aspects ainsi qu'une grande ouverture d'esprit l'ont aidé à préserver une certaine bonté en dépit de cette situation de vulnérabilité qu'il traversait. À une époque où les mariages inter-religieux étaient interdits, grand-papa qui était de confession catholique épousa grand-maman qui, elle, était de confession protestante. Ils ont eu ensemble 12 enfants, mon père est le troisième de la fratrie. À son tour, Papa a eu 14 enfants : 4 du premier lit et 10 du second. Moi, je suis le cinquième des quatorze et le premier du second mariage de mon père. Je suis donc l'aîné chez ma mère. En tout, j'ai deux grands-frères, deux grandes-sœurs, six petits-frères et trois petites-sœurs. Je suis « celui-du-milieu ».

Fils aîné de ma mère, j'ai trop tôt porté le poids des responsabilités face à mes frères et sœurs cadets. Mes aînés et mes parents me voulaient irrépréhensible et excellent en tout. J'ai l'impression que j'étais inconsciemment pour eux l'expression de leurs rêves non réalisés. Ils me voyaient donc docteur, ingénieur, économiste.... Comme le nomme Borges (1985, p. 251), « nous ressemblons tous à l'image de ce que l'on fait de nous ». Malheureusement, je n'étais pas toujours à la hauteur de leurs attentes et je me culpabilisais. Avec du recul, je trouve qu'une éducation remplie d'obligations et de prohibitions (tu dois..., tu ne dois pas...) laisse peu de place à la liberté et à l'expression de soi. Il y a d'une part la peur de ne pas bien faire et d'autre part une anxiété de performance. Finalement, on ne peut pas essayer de nouvelles expériences par crainte de faire des erreurs.

En outre, il faut également savoir que chez les *bashi* comme dans la plupart des tribus africaines, la famille est très étendue et ne se réduit jamais au père, à la mère et leurs enfants, vivant à part dans l'intimité d'un appartement séparé tel que le précise Maurier (1976). J'ai grandi dans une famille modeste, empreinte de la foi chrétienne transmise par

les parents. J'ai donc acquis comme valeurs : le savoir-vivre ensemble, le partage, le respect, l'hospitalité, l'amour, la tolérance, la bonté... Nous n'étions pas très riches, nous n'étions pas pauvres non plus mais largement au-dessus de la moyenne qui vit sous le seuil de pauvreté. Nous accueillions toujours chez nous des membres de la famille élargie (cousins, oncles, tantes...). Ceux-ci pouvaient habiter et rester longtemps avec nous pour fuir l'état de misère qui régnait dans leurs familles restreintes respectives. Étant le chef de la famille, mon père se devait de tous les prendre en charge. La prise en charge impliquait de nourrir, loger, vêtir, payer les frais de scolarités... J'ai vu mes parents passer leur vie à faire cela. Lassés, il arrivait qu'il se plaignent mais ils pensaient qu'ils n'avaient pas beaucoup de choix. Au nom de la culture et de la religion, ils se dépouillaient d'eux-mêmes pour tendre la main à ceux qui étaient dans le besoin, surtout lorsqu'il s'agissait des membres de la famille.

#### **4.3 L'EXPÉRIENCE DE LA MALADIE CHRONIQUE D'UN ÊTRE CHER**

Au moment de prendre sa retraite en 2017, alors qu'il voulait se reposer du poids du travail et d'une grande famille qu'il avait portée pendant de longues années, mon père fut diagnostiqué d'un cancer de la peau. C'était là le début d'une longue traversée cauchemardesque pour toute la famille. Sous le regard désemparé de tout le monde, le pilier qui soutenait la famille était en train de s'affaïsser lentement.

*Je me souviens, il est environ 3h ou 4h du matin, je suis au travail et ma mère m'écrit pour m'annoncer la nouvelle de la maladie de mon père. On vient de lui diagnostiquer un cancer de la peau au visage. Je me lève de mon poste de travail, je me dirige dans la salle des employés ! Là, je me sens perdu, j'ai peur, j'ai des sueurs froides dans le dos, des crampes au ventre, j'ai très mal au cœur, je suis tellement triste que même pleurer me semble difficile, je suis confus, je suis figé, je viens de recevoir un choc dur ! Je ressens une douleur comme je ne l'ai jamais ressentie auparavant. C'est comme si quelqu'un tentait de m'arracher mon cœur de ses mains nues ! Une vague de sentiments se mélangent en moi : sentiment d'injustice face à la vie, de révolte, de colère, de tristesse, je vis beaucoup d'incompréhensions, et je suis submergé par un grand sentiment d'impuissance. Je me sens totalement démunie. Je conçois avec*

*difficulté l'idée selon laquelle ce foutu cancer va raccourcir la vie de mon père parmi nous ! Je me rends compte alors de la brièveté et de la finitude de la vie moi qui rêvais tellement d'offrir ma réussite en cadeau à mon père ! Le scénario de beaux moments passés avec mon père défile dans mon esprit ! Je pense à la vie sans lui qui nous attend. Je suis submergé de tristesse ! Je me cache pour pleurer à chaudes larmes, je pleure fort et longtemps.*

Je suis loin, je suis l'ainé, j'ai besoin de soutenir ma famille, je n'en ai pas les moyens et je me sens si mal. Je pense à ma recherche et je me souviens que c'est de chercher autant que possible comment traverser cette tempête sans y laisser mon *Ubuntu*.

#### **4.3.1 Résister à l'accablement : choisir la vie quoi qu'il arrive**

*La vie n'a pas de sens, ni sens interdit, ni sens obligatoire. Et si elle n'a pas de sens, ce qu'elle va dans tous les sens et déborde de sens, inonde tout [...] Si elle n'a pas de sens, c'est qu'elle est le sens. Oui mais comment retrouver son chemin dans ce dédale ? Comment s'y retrouver ? Un bon début consiste à abandonner l'espoir même de trouver une clé à l'énigme, mieux encore de quitter la peur de s'égarer.*

*Singer (2001, p. 50)*

Lorsque ma mère m'a annoncé le diagnostic du cancer de mon père, je me suis senti très abattu et j'ai eu beaucoup de remises en question. « Ce qui est assez sûr en tout cas, c'est que [...], l'évocation du cancer continue de susciter un effroi » (Ogien, 2017, p. 81).

Je constate alors comment la maladie avait rongé le visage de mon père, cette partie qui est présentée en avant-plan au monde et qui fait la fierté d'un être humain, le beau visage de mon père, son lieu par excellence d'expression de la tendresse et de la bienveillance était en train de disparaître progressivement, le défigurant totalement. En assistant impuissamment à toute cette tragédie, j'avais le sentiment que c'était tout mon monde qui s'écroulait sous mes pieds. Le pire, c'est que je me sentais si loin et totalement dépossédé de mon pouvoir d'agir.

*Il arrive que les mots manquent, qu'on ne sache quel geste poser, que l'on ne sache même pas contempler, que ce soit le néant, le vide absolu qui se présente devant soi. Il arrive qu'à genoux on ne sache pas comment prier. Par quel mot commencer, pour demander ce qu'on ignore même. La frustration est grande. Des questions existentielles m'envahissent. J'ai envie de pleurer, mais je n'ai plus de larmes car asséchées par le vide. Ou bien je me lamente trop ? Oui bien je me moque de ceux qui sont dans la vraie misère ? Ou bien je ne sais pas être dans la gratitude ? Mais je me demande entre celui qui a un ventre creux et celui dont l'âme est chétive, qui est le plus misérable ? La vie, si mystérieuse soit-elle, est remplie de péripéties aussi. Faut-il de l'habileté pour se retrouver dans ce labyrinthe ou bien il faut avancer, avancer encore et encore jusqu'à se cogner contre un mur puis rebrousser chemin, puis essayer un nouveau raccourci qui nous égare à son tour du vrai chemin ? Dans cette vie si belle, si mystérieuse, si courte, si trépidante, tout change. Les hommes tout comme les idées, les temps tout comme les circonstances ; tout se meut au rythme des saisons. Donc, rien n'est acquis d'avance. Il faut être prêt à accueillir et à embrasser le changement car il fait perdre les repères, il détruit nos boîtes préconçues, il nous met à nu, il nous dépouille, il nous fait ressentir inutile et nous met parfois devant le fait accompli. (Extrait d'une écriture méditative, avril 2018).*

Alors l'idée que mon père partirait plus vite qu'on ne le pensait m'a transpercé le cœur. Je voyais défiler dans mon esprit les scénarios de la vie en famille avec Papa ainsi que tous les rêves construits ensemble. Pour me redonner du courage, mais aussi pour récupérer mon pouvoir d'agir, j'ai eu besoin d'écrire une lettre à mon père. Je voulais au moins lui dire mon amour, ma gratitude et lui faire la promesse de rester à la hauteur de son amour et de son don de vie.

## LETTRE À MON PÈRE

*Mon papa bien-aimé !*

*Je t'écris cette lettre avec beaucoup d'amour, mon plus haut degré d'amour. J'ai besoin d'avoir beaucoup de courage et de gratitude pour rester debout et digne de toi dans cette épreuve qui s'est abattue d'abord sur toi, ensuite sur nous sans crier gare.*

*Pourtant Papa, je vis actuellement beaucoup de peine. Quand j'analyse tout ce qui t'est arrivé et qui nous affecte tous, je trouve qu'il n'y a pas de mots pour exprimer toute la tristesse que contient mon cœur. Mais je sais que toi tu souffres encore plus que nous tous. J'espère seulement trouver, dans ces quelques lignes, une manière juste et adéquate pour honorer ton parcours, te remercier pour tout ce que tu représentes pour moi en particulier et pour toute notre famille. J'ai aussi grand besoin de me sentir proche de toi, mais surtout de « Célébrer la vie », ta vie. Laisse-moi te dire d'avance mon cher Papa que, ce n'est pas ta faute, ce n'est la faute de personne. C'est juste un accident de la vie. Pourrais-je encore te rappeler que **LE CANCER N'EST PAS TON IDENTITÉ !***

*Papa, tout s'est passé à une vitesse vertigineuse. Le temps tout comme les événements, nous ont devancé. Nous ne pouvons même pas ralentir la course et faire un bond en arrière ! Nous n'avons même pas eu le temps de célébrer ton début de retraite, ni de commémorer tes 28 belles années de travail auprès des plus démunis. Ô que j'aimerais vivement pouvoir remonter le temps, revivre nos beaux moments en famille ; revivre ces instants de complicité entre père-fils ; apprendre de toi comment on devient un homme et comment on fédère une famille ; apprendre de toi la loyauté et l'intégrité ; apprendre de toi comment on marche avec confiance sur une terre vacillante et en perpétuelle mutation ; apprendre comment on garde foi en Dieu quand tout autour de soi semble basculer.*

*Aujourd'hui Papa, je redonne l'espoir aux personnes qui veulent s'enlever la vie ; je facilite l'intégration des personnes immigrées nouvellement arrivées en région ; je parcours les écoles primaires avec M. Kabuta pour apprendre aux jeunes Québécois la beauté de la culture africaine ; j'enseigne même des cours d'initiation à la relation d'aide à l'université.*

*J'aurais vraiment souhaité que tu sois ici pour voir avec moi ce que je deviens, j'aimerais te voir constater avec moi, chaque petit pas que je fais,*

*pour célébrer ces victoires qui sont tiennes. Je sais Papa que si je suis devenu ce que je suis aujourd'hui, c'est grâce à tout ce que tu as investi en moi Papa.*

*Bon, fini la nostalgie du temps passé, j'arrête maintenant de me lamenter ! Ce n'est pas le but de mes propos ici.*

*Tu m'as tout donné Papa, c'est pourquoi je t'écris plutôt cette lettre avec beaucoup de gratitude. Merci pour la bonne éducation, pour tes sages conseils ancrés dans l'Ubuntu et inspirés par la foi chrétienne. Merci pour ta vie marquée par l'amour, l'humilité et le sens du partage. Merci d'avoir mis en place des conditions pour nous permettre d'être heureux, de nous épanouir en dignité, en liberté et en sagesse. Merci pour tous ces instruments de musique que tu as placés à notre disposition. Grâce à cela, nous avons pu créer de nouvelles relations, rencontrer de nouvelles personnes et enchanter les cœurs. Merci encore pour ton courage ! Tes allers-retours entre la maison et le travail m'ont appris que la noblesse de l'homme sied dans son labeur et dans son intégrité. Tu es « le modèle de bravoure et de dignité auxquels je me réfère quotidiennement ». Tu es la personne qui m'inspire le plus et j'aimerais pouvoir te ressembler ! Merci Papa, tu as fait de nous des hommes et des femmes capables de t'honorer, d'honorer tous tes sacrifices, de ne pas faire honte à la famille et de ne pas ternir notre propre personne. Oui Papa, tu es « le vaillant artisan qui a tressé sur chacun de nous des couronnes de fierté qui nous accompagneront toute nos vies » (Diallo 2019).*

*Franchement Papa, l'homme que je suis devenu n'a pas peur d'affronter vents et marées, ni de viser la lune pour aller au bout de ses rêves. « Après tout ce que tu as enduré, rien ne me semble infranchissable » (Diallo 2019) ; tu as balisé mon chemin et les portes s'ouvrent toutes seules pour me céder le passage. Ne t'inquiète pas pour moi Papa. Tu m'as donné les outils nécessaires qui me permettront de m'orienter dans le monde avec assurance. Je sais maintenant comment être un Mushamuka<sup>23</sup>. Je te promets que le bonheur de mes frères et sœurs fera partie intégrante de mes préoccupations. Je me réjouirai de leurs réussites et je les soutiendrai dans leurs échecs ! Je n'abandonnerai pas la foi, et même dans ma faillibilité humaine, j'implorerai la grâce et la miséricorde de Dieu.*

*Je t'aime Papa ! Je t'aime de tout mon cœur ! Je suis heureux et chanceux de t'avoir comme Papa. Tu es une légende vivante et « Tu as permis l'éclosion de l'adulte que je suis devenu » (Diallo 2019). En te*

---

<sup>23</sup> Ça veut dire « Homme responsable » en mashi.

*souhaitant un joyeux anniversaire, j'aimerais te rendre hommage à la hauteur de ta carrure.*

*Ton fils chéri Julien*

\*\*\*\*\*

Mon père était gravement malade, c'était officiel, je ne pouvais plus le nier ni éluder l'échéance de sa mort qui approchait de plus en plus. Je sentais ainsi résonner en moi ces paroles de Jean-Louis Beauchamp, pasteur d'une église au Québec qui, ayant appris son propre cancer du cerveau a écrit cette note avant sa mort :

« L'affliction peut nous atteindre à tout moment, surtout au moment où on s'attend le moins. La maladie ne prend pas rendez-vous. Elle arrive comme un voleur dans la nuit. Elle nous prend ce qu'il y a de précieux. La santé, la perspective de nombreuses années de bonheur avec notre famille et tous les projets que nous pouvions faire. Elle nous enlève même la force de faire de nouveaux projets. »<sup>24</sup>

Mon père était malade – il souffrait atrocement et il était de plus en plus défiguré ! Cependant, il est resté digne et droit. Jamais sa maladie ne l'a fait tomber en bas de son humanité. Il restait sensible à notre épreuve et il continuait de jouer son rôle de père, encourageant, réconfortant, indiquant la voie à suivre. Il nous invitait avec autorité au dépassement, il voulait nous voir nous hisser à la hauteur du meilleur de nous-mêmes. « *Visez l'excellence* », nous disait-il. Il nous voulait installer dans les hauts plateaux de l'être quoi qu'il arrive.

Mais, comme Achille, l'histoire de la maladie de mon père est une flèche qui m'a atteint à l'endroit le plus sensible de mon cœur. Jamais je ne me suis senti aussi démuné. Cette expérience me plaçait en un lieu qui ressemble au Gethsémani, le jardin des oliviers du Christ agonisant avant son arrestation et sa crucifixion. Ça tremble au dedans de moi ! Mon angoisse est très profonde ! Seigneur, « *s'il est possible, que cette coupe s'éloigne !* » (Évangile selon Saint Matthieu 26:39). Et même entouré d'amis bien-aimés qui compatissent avec moi, je me sens seul au cœur de l'épreuve ! Mais au fond de moi, je sais

---

<sup>24</sup> Notes personnelles écrites avant sa mort

que cette expérience, ce cheminement, m'appartiennent. Je me sens dans une épreuve initiatique, je sais que je vais avoir besoin d'être fort, d'assumer ce qui vient de nous arriver, d'assister mon père, de soutenir ma mère et de supporter toute la famille. Je veux tellement être au moins à la hauteur de mon épreuve, mais surtout à la hauteur de l'exemple flamboyant d'*Ubuntu* qu'est mon père dans ma vie.



Figure 9. L'agonie dans le jardin (Andrea Mantegna,1455)

#### 4.3.2 Faire de sa vie une œuvre de célébration

*Nul ne peut atteindre l'aube  
sans passer par le chemin de la  
nuit.*

*Khalil Gibran*

La manière dont ma famille habite la maladie de mon père est un exemple bouleversant et inspirant qui me rappelle constamment à mon désir de chercher à voir la vie qui palpète malgré l'adversité; de rester du côté de la joie malgré l'épreuve, la fatigue et les

multiples les deuils que j'ai à faire. Comme mon père, je me suis engagé à accepter la situation telle qu'elle se présente. Je me suis promis de ne pas me laisser abattre. Je ne cesse de me répéter que « la vie a toujours un sens, même dans les circonstances les plus pénibles » (Frankl, 2013, p. 176). Ainsi, je traverse mon cheminement le corps fatigué, le cœur éprouvé et néanmoins, le cœur plein de promesses. Tout chancelant, je décide donc d'avancer sur cette voie, de faire une descente vertigineuse dans les abîmes même de mon expérience et de « dire oui à la vie en dépit de tous ses aspects tragiques » (Frankl, 2013, p. 176). Avancer en restant attentif à tout ce qui se passe, tout ce qui se trame dans le silence de nos existences et tout en restant attentif aux autres, afin de « découvrir de nouvelles facettes de mon existence ». En effet, comme le dit si bien Lecomte (2013, p. 176), lors d'un drame, « l'individu fait souvent appel à des ressources insoupçonnées qui le conduisent à tirer un certain profit de l'événement ». Je sais au fond de moi que « c'est la vie qui donne du sens à la douleur et non la douleur qui donne sens à la vie » (Vergely, 1997, p.23, cité par Lecomte, 2013, p. 173).

*« Au bord du chemin difficile  
Il pleut des soleils étincelants  
Comme si de rien n'était.  
Nous avons l'immensité où puiser  
Mais ne savons l'utiliser.  
Elle regorge de tempêtes  
Que nous ne comprenons pas.  
Un feu éclate,  
Tout aussi énigmatique.  
Dans les tombeaux reposent tous nos  
Vieux souvenirs.  
Nous les appelons  
Sans obtenir de réponse.  
Ils ne nous voient pas,  
Regardent bien au-delà de nous. »*

(Vesaas, 2016)

Conscient de tout cela, j'ai choisi pour m'accompagner et accompagner les miens dans notre épreuve de m'offrir du temps pour écrire un kasàlà, pour donner une voix célébrante à mon expérience de lutte avec les passions tristes comme dirait Spinoza. Je

voulais faire de mon chemin, une célébration de la vie de mes parents à travers un kasàlà écrit à mon père. En effet, je reconnais de tout mon cœur que « mes parents sont des *Warriors* ! De vaillants artisans qui ont tressé sur ma tête la couronne de fierté qui m'accompagnera toute ma vie. [...] Mon père et ma mère ont permis l'éclosion de l'adulte que je suis [alors] il faut pouvoir le mesurer et leur rendre hommage » (Diallo, 2019, p. 194).

## KASÀLÀ POUR PAPA I.



Je suis le maillon  
 D'une chaîne de relations sacrées  
 Je suis le destin, sujet des rêves  
 De mes aïeux,  
 Je suis le descendant de mes prédécesseurs  
 Je suis l'ancêtre des générations à venir  
 Je suis Imani Munganga, Julien  
 Et je suis *muntu*.

Dans l'eurythmie de ma voix,  
 Je viens chanter une ode  
 À l'honneur d'une légende  
 Qui existe parmi nous.  
 Cet être a marqué  
 Et continue d'émerveiller nos vies,  
 C'est mon père et j'exulte  
 De le célébrer aujourd'hui !

Oui, je viens célébrer ta vie Papa !  
 Toi « le marcheur toujours  
 En marche vers plus d'humanité »,  
 Toi qui te construis et te réalises à travers  
 L'*Ubuntu*, cet art d'être humain ».

Tu es Jules Moro Munganga,  
 Digne fils de ton père Munganga  
 Le fondateur de notre famille-nation,  
 Et de Chirezi ta mère,  
 La sage-femme qui n'a pas eu besoin

Des cours d'obstétrique !

Tu es le frère loyal de tes frères de sang :  
Gérard le chauffeur-mécanicien de *Transitra* ;  
Jérôme, le logisticien de *Pharmakina*,  
Là où l'on traite la malaria avec le quinquina ;  
Gilbert le pasteur, le nutritionniste qui donnait à la radio  
Des cours d'éducation à l'hygiène ;  
Jean-Paul celui qui enseignait l'amour de la patrie  
À la jeune diaspora congolaise du Burundi ;  
Madja l'électricien, l'électronicien, dirai-je encore le polyvalent ?  
Gentil, le réalisateur, le producteur,  
Le passionné du cinéma.

Tu es le frère aimable de tes sœurs de sang :  
Françoise, Noëlla, Chantale,  
Ces mères et femmes valeureuses,  
Architectes du bonheur de leurs familles.

Je n'ai pas oublié Mamy, ta sœur cadette,  
Une femme radieuse, une mère,  
Une infirmière méticuleuse,  
Qui suit les traces de Florence Nightingale,  
Pionnière des soins infirmiers modernes.

Tu es Jules Moro Munganga,  
Adorable époux  
D'Anny Bibentyo Mwenewinyu,  
La courageuse, la généreuse, ma mère !

Tu es le père débordant d'amour,  
Tu es le roi qui a donné naissance  
À des princes et princesses,  
Et aucun de tes rejetons n'est valet :

Célestin l'informaticien autodidacte,  
Qui réparait même les ordinateurs de la présidence,  
Solange l'économiste,  
Qui changea de vocation pour s'occuper des  
Personnes souffrantes, à leurs chevets.  
Célestin et Solange ont fait de toi  
Un tendre grand-père.

Tu es aussi le père de :  
 Liliane, la commerçante, la femme d'affaire ;  
 Serge, le musicien, le voyageur, le débrouillard ;  
 Josué dit le Jamaïcain,  
 L'ingénieur de l'harmonie musicale ;  
 Jean-Daniel, le maestro, l'infirmier, l'homme aux doigts de fée  
 Qui passe avec habileté du bistouri au piano  
 Et qui soigne les corps et les âmes ;  
 Lydia, la fidèle gestionnaire,  
 Qui sait multiplier les ressources  
 Et combler les manques dans la famille ;  
 Bénis, l'ingénieur informaticien  
 Figure emblématique du dévouement et de la réussite ;

Tite, l'administrateur des corporations complexes ;  
 El-kana l'athlète, l'entrepreneur, le photographe,  
 Qui sait éterniser les moments par le focus de sa caméra ;  
 Angèle, l'incarnation de la douceur ;  
 Prisca, le modèle de la détermination ;  
 Israël le benjamin,  
 Celui qui rêve de rouler adroitement le ballon  
 Comme le roi Pelé.  
 Et moi Julien,  
 Qui te chante aujourd'hui.

## II.

Raconte-moi une histoire Papa,  
 Raconte-moi s'il te plaît !  
 Ah je sais laquelle...  
 Celle de l'homme qui danse  
 Au milieu du fourneau ardent !

*Il était une fois,  
 Une maladie trop sournoise  
 À destruction massive du bonheur !  
 Elle ne comprenait pas  
 Pourquoi la joie ne quittait  
 Jamais cet homme.  
 « C'est quoi ton secret »,  
 Lui demanda-t-elle alors !  
 « Halte, va-t'en loin de moi,  
 Je t'ai découvert hypocrite,*

*Tes plans sont mis à nu,  
Tu cherches toujours à  
Anéantir les corps,  
Asphyxier la vie,  
Et ravir la joie,  
Alors que tu n'es  
Que mélancolie »  
Lui répondit l'homme !*

*Exaspérée,  
La maladie jura alors de se  
Venger de l'homme !  
Mais à chaque fois,  
Elle le trouvait  
En pleine jubilation  
Au rythme de son saxophone !*

*Complotant alors  
Avec le chaud soleil  
De Conakry,  
Elle décida de l'attaquer  
Au point sensible de sa fierté !  
Hélas, l'homme clairvoyant avait encore  
Découvert ses plans perfides !  
Il décida alors de lutter,  
Pas avec une lance de fer ni d'airain,  
Mais avec le javelot et le bouclier  
Faits en une matière impérissable : **LA VIE.***

*Ah « la vie,  
Quelle épopée,  
Quelle formidable odyssee,  
Quel mystère » !*

*Vaillant guerrier,  
Tu es Jules Moro Munganga,  
Tu es entouré de feu  
Et la lumière t'habite  
Que la vie bouillonne en toi !  
Qu'importe alors les flèches enflammées  
Elles ne font qu'entretenir ton feu,  
Et tu deviens immarcescible !*

*Tu n'as pas besoin d'expliquer*

Ce phénomène qu'est la vie !  
 Elle est une énigme pour tous !  
 Alors  
 « Tu la vis, dans sa complexité, dans son mystère » !  
 Tu la dances, en extase,  
 Oubliant le temps qui passe,  
 Tu te moques de la maladie,  
 Et tu te dandines, tu te déhanches,  
 Tu suis la cadence folklorique,  
 Tu chantes Alléluia !  
 Le sourire ne te quitte pas,  
 Sur ce visage altéré,  
 Tu te fiches des petits regards curieux,  
 Abasourdis de voir l'exubérance  
 Qui te transcende !

« Mais que s'est-il passé »  
 Demandent-ils en chœur ?  
 Alors ton cœur joyeux leur répond  
 Ce que ta bouche ne peut exprimer :  
 « C'est le fait d'avoir vécu  
 Plus humain, plus divin  
 Chaque jour qui passe » !

Homme,  
 Tu portes aussi l'identité divine papa.  
 Les hommes-dieux comme toi ironisent  
 Leurs malheurs - car ils savent que l'humilité,  
 La sagesse, l'empathie et la bénédiction,  
 Peuvent s'acquérir à l'école de l'affliction !

Légende vivante,  
 Ta fable relate un homme  
 Dont les œuvres ont parlé d'elles-mêmes.  
 La bonté avait fait de ton cœur,  
 Sa principale demeure.

Papa, je viens célébrer ta vie et  
 Commémorer ton parcours  
 Modèle parfait *d'Ubuntu*,

*Lar'ha mwinja wo busiime*  
 Tu es Jules Moro Munganga,  
 « Bon à l'intérieur,

Don à l'extérieur »  
Et la maladie n'est pas ton identité !  
Tu es le temple de Dieu,  
Que rien ne détruit.

Oui c'est bien toi  
Jules Moro Munganga,  
Tu n'avais pas à le crier sur les toits,  
Mais tu as nourri, vêtu, logé, scolarisé  
Une multitude de personnes.  
Tu as redonné l'espoir,  
Et tu as consolé les cœurs brisés.

Tu es l'homme qui a connu  
La véritable misère et la faim,  
Et tu sais mieux comprendre,  
Ceux qui sont assujettis  
Dans les méandres de la pauvreté !  
Alors, les nations se sont unies,  
Pour t'accorder une place de choix  
Pendant 12 belles années de gloire au PNUD,  
Leur programme pour le développement.

Tu es l'homme en quête de justice et d'équité pour tous !  
Les nations n'avaient pas de choix que de s'unir encore,  
Et t'ont supplié de militer pour les droits de l'Homme,  
Dans leur Haut-Commissariat.  
Bujumbura puis Conakry,  
Pendant 16 ans, tu as alors tenu  
Le flambeau de justice avec courage et dignité !  
Et tu as redonné l'espoir aux plus lésés !

À l'époque de Léopoldville,  
Tu as emprunté le chemin  
De la cité d'or, du coltan, du cobalt,  
Du diamant et de la cassitérite,  
Là à Kamituga,  
Ville-sœur de Bukavu  
Et tu t'es instruit au collège  
Saint-François Xavier!

L'ingénieur,  
L'intelligent,

Tu es le laborieux étudiant  
De l'Université de Lubumbashi,  
Et de l'Université du Burundi.

Tu es le voyageur  
Qui illumine les lieux  
Par ta présence resplendissante !

De Kamituga à Bukavu  
Uvira, Kinshasa,  
En passant par Lubumbashi,  
Bujumbura,  
Abidjan, Dakar,  
Addis-Abeba, Nairobi,  
Lagos, Cape Town,  
Conakry, Tunis,  
New York, Berlin,  
Turin, Rome,  
Genève jusqu'à Bruxelles,  
Et j'en passe!  
Les Hommes de ces villes ont été bénis  
De te voir atterrir sur leur sol!

Tu es l'inspiration de l'abnégation  
Et du courage,  
Car même dans la peine tu cries :  
« Gardez la foi jeunes gens,  
Faites confiance à Dieu et  
Visez l'excellence » !

Tu es Jules Moro Munganga,  
Le *muntu* par excellence,  
Le bienheureux, le généreux,  
Le philanthrope, l'hospitalier,  
Le bâtisseur, l'enseignant,  
L'ombudsman, le réconciliateur,  
L'homme au grand cœur,  
La bienveillance en personne,  
L'homme de foi,  
La fierté de la famille,  
La bénédiction des hommes  
Salutations à toi vaillant soldat

## II.



Et toi Anny Bibentyo Mwenewinyu, ma mère !  
Que dire encore de toi ?  
Toi qui prends soin de la famille,  
La courageuse, la patiente, la conseillère,  
La clairvoyante, la visionnaire,  
L'épouse, la mère,  
Ma mère !

Tu es Anny Bibentyo Mwenewinyu,  
Fille choyée de ton père Mwenewinyu,  
Et de ta mère Kajemba,  
Adorable petite-fille de Rudahindwa!

Tu es Anny Bibentyo Mwenewinyu,  
Sœur de tes frères : Vincent, Patient, Poncelet, Joncelet,  
Et de tes sœurs : Ancile, Rachel, Ghislaine, Espérance et Vinciane.

Tu es Anny Bibentyo Mwenewinyu,  
La vaillante, la studieuse,  
Celle qui va au bout des rêves,  
La brillante élève du Lycée Umoja,  
La pédagogue !

Tu es Anny Bibentyo Mwenewinyu,  
La passionnée qui cherche éperdument,  
À comprendre le mystère de l'amour divin !  
Tu t'es alors inscrite à l'Université Espoir d'Afrique,  
À la faculté de Bible et Théologie en 2008,  
Après 19 ans sans accéder sur le banc de l'école.

C'est avec fierté que tu es alors devenue bachelière.

Tu es Anny Bibentyo Mwenewinyu,  
Femme au grand cœur,  
La bienveillante qui ne garde pas rancune  
Mais aussi qui n'avale pas sa langue,  
Quand il faut remettre la personne arrogante à sa place ;  
Tu es celle qui réprimande avec amour.

Tu es Anny Bibentyo Mwenewinyu,  
Celle qui ne se courbe pas devant les épreuves,  
Mais qui fléchit ses genoux pour prier :  
« Fais grâce ô Dieu, je crie à toi » !

Tu es la battante qui a remporté la victoire  
Contre le diabète.  
Tu es celle qui a pris soin de ton père  
Et de ta belle-mère,  
Et qui les a accompagnés vers leur repos éternel!

Tu es l'âme douce et chaleureuse,  
Celle qui sait rassurer,  
Lorsque l'on traverse la nuit d'encre,  
La peur au ventre!  
Tu es une femme, une mère en or!  
Tu es ma mère!

### III.



Et moi qui vous célèbre aujourd'hui,  
Je suis Imani Munganga Julien,  
Votre fils bien-aimé!  
Précieux cadeau,

Fruit de votre amour!

Je suis celui qui s'est fait la promesse,  
De ne jamais vous faire honte,  
De toujours vous honorer partout où je passe,  
Pour vous prouver que vos efforts,  
N'ont jamais été vains!

Je suis Imani Munganga Julien,  
Votre fils bien-aimé.  
Gardien de mes frères et sœurs,  
Leur bonheur est mon ultime préoccupation,  
Et jamais je ne resterai indifférent à leur détresse!

Je suis celui qui s'adapte à toutes les conditions,  
Et fait face à l'adversité,  
Telle une bouture de manioc!  
Je m'avance avec peur,  
Mais aussi avec grande assurance,  
Oui je tombe, je rampe, puis je me relève avec courage.

Imani, mon nom!  
Je suis la foi,  
Je suis celui qui ne cesse pas de croire  
Qu'il est possible de réanimer l'espoir!  
Je suis le musicien qui enchante les cœurs  
Au son de mon piano mélodieux.

Je suis le chercheur qui trouve des outils,  
Je réinvente alors le feu,  
Pour raviver la bonté et la beauté,  
Au cœur de la grande vulnérabilité!

Je suis le garde-fou,  
Je suis le panneau stop  
Qui empêche aux gens de s'enlever la vie!

Je suis le phare  
Je suis la boussole  
Dans cette terre inconnue,  
J'oriente mes frères et sœurs immigrants,  
En perte de repère!

Je suis Imani Munganga Julien,

Celui qui porte ses parents dans son cœur,  
Je suis celui qui vous rend hommage aujourd'hui,  
Et qui chante une ode à la vie de mon père!



\*\*\*\*\*

#### 4.4 L'INALTÉRABLE SIÈGE DE L'UBUNTU

*« Il existe un niveau de l'être qui reste intact. »*

Singer (2001, p. 39)

*« [...] un espace que rien ne menace, que rien n'a jamais menacé et qui n'encourt aucun risque de destruction, un espace intact [...] »*

Singer (2001, p. 74)

*« [C'est] ce noyau infracassable du divin en nous que rien ne peut détruire ».*

Singer (1996, p. 72)

À travers mon récit, je me rends compte que ma vie est parsemée d'expériences de grande vulnérabilité et ce, depuis l'histoire de la domination de mon peuple par les esclavagistes jusqu'à la colonisation, aux multiples expériences d'exil vécues par ma famille et à l'épreuve de la maladie de mon père. En ce qui concerne la période de l'esclavagisme et de la colonisation, il est vrai que je n'étais pas encore né et cela paraît logique que je n'aie pas été affecté par ces événements ignobles. Cependant, comme le soulignait le professeur Bwemba-Bong (2013)<sup>25</sup> dans une conférence à Anvers, l'Africain contemporain revit les périodes troubles dans ses comportements et même au plus profond de ses rêves, quoi qu'il n'ait pas été affecté directement par les razzias et la colonisation. En effet, on ne peut pas nier que les atrocités de la colonisation auront laissé des traumatismes chez les Africains qui ont vécu durant cette période trouble.

Ces traumatismes peuvent traverser les époques et se transmettre à travers les générations. Comme le mentionnait si bien la professeure Rugira dans un cours inédit de « Roman Familial » en 2017 à l'UQAR, « nos ancêtres ont été le fruit d'une histoire qui les

---

25 Bwemba Bong, R. (2013). *Quand l'Africain était l'or noir de l'Europe*. Conférence donnée à Anvers le 1er juin 2013. Consulté sur <https://www.youtube.com/watch?v=cIN8LY5VgTg> le 13 juillet 2018.

a fait souffrir et les traumatismes qu'ils ont vécus sont susceptibles de laisser une empreinte ou de générer d'autres traumatismes et ce, de génération en génération ». C'est ça qu'on appelle traumatismes transgénérationnels. En fait, « au-delà d'un simple comportement acquis, il s'agit d'un transfert de la douleur émotionnelle, physique ou sociale d'une personne aux nouvelles générations »<sup>26</sup>. Ainsi donc, « l'on peut avoir hérité des traumatismes de ses ancêtres, sans en être conscient » (Calicis, 2006, p. 230). Dans cette même visée, De Gaulejac (2012, p.17) dira que « les descendants qui ont souffert de situations difficiles de leurs aïeux semblent parfois condamnés à les reproduire ».

En relisant donc mon récit, je dirais que mon grand-père a certainement dû vivre des traumatismes liés : d'abord à la perte de ses parents à un jeune âge, ensuite à l'abandon de sa famille, à l'exil forcé par la rupture de ses appartenances et enfin à la colonisation, puisqu'il est né et a vécu pendant la période coloniale. Mon père, quant à lui, aurait porté le poids des traumatismes vécus par son père, mais aussi ceux liés aux différentes crises socio-politiques qu'a connues mon pays, dans les années post-indépendance. Il faut noter que nos pays gèrent encore aujourd'hui les conséquences traumatiques de cette malheureuse et longue histoire de rencontre avec l'Occident. En ce qui me concerne, comme je le mentionnais dans les chapitres précédents, j'ai passé les vingt-cinq premières années de ma vie dans des périodes de guerre et d'exil.

On peut donc comprendre que les traumatismes traversent les époques sous forme de répétition, affaiblissant ainsi les hommes, les communautés et les plaçant malgré eux dans des situations de vulnérabilité.

En répondant à la grande question : « Qu'est-ce qui m'a permis de passer à travers et à ne pas être ébranlé par ces tristes événements récurrents », je vais faire ici une apologie de l'*Ubuntu*. Je soulignerais, d'une part, l'importance de cette philosophie noble, et d'autre part, la force de la croyance religieuse. En fait, je fais suite à Adalberto (2012, p. 9) qui note

---

26 « *Qu'est-ce qu'un trauma transgénérationnel ?* » consulté sur <https://nospensees.fr/quest-quun-trauma-transgenerationnel/> le 06 juillet 2018.

que « la force de la foi et de l'attachement aux valeurs culturelles et religieuses permet à la famille de surmonter le drame ».

D'abord, selon Tutu (2000), « la qualité d'*Ubuntu* confère aux gens la résilience qui leur permet de survivre et d'émerger encore plus humain en dépit de tous les efforts déployés pour les déshumaniser ». Moi je viens d'une communauté où il y a très peu de psychothérapeutes spécialisés pour intervenir auprès de chaque personne traumatisée. Cependant, ma communauté prône une culture de solidarité et d'entraide, deux valeurs essentielles de l'*Ubuntu*. Ainsi, l'individu qui fait l'expérience de la grande vulnérabilité ne vit plus seul sa souffrance. Il la partage avec les autres membres de la communauté ; ce qui fait qu'elle paraît moins lourde émotionnellement. En ce sens, la communauté devient un réseau qui lui permet de briser l'isolement.

Deuxièmement, je noterais une autre valeur de l'*Ubuntu* qui est la croyance en un être suprême, qui contrôle tout et qui est capable de me protéger, et de me relever lorsque je suis anéanti par le désastre. Il faut noter d'abord que le *untu* croit en la suprématie d'un être souverain, plus grand que lui en qui il peut se réfugier en cas d'adversité. D'ailleurs Kabuta (2003, p. 300) dit si bien que « l'*Ubuntu* reconnaît un lien puissant entre l'homme et l'Être-suprême ».

Troisièmement, toujours dans cette même visée, je dirais que les valeurs que prône ma croyance religieuse s'alignent sur celles de ma culture. Comme je l'ai mentionné, je viens d'une famille chrétienne. Dès mon jeune âge, mes parents commencent à m'amener à l'église. Celle-ci devient pour moi un endroit privilégié où je peux m'approcher du sacré par le biais de la méditation, du chant et de la prière mais surtout un espace de rencontre entre moi-même et les autres dans nos fragilités et notre humanité communes. L'église est également pour moi un regroupement de personnes éprouvées comme moi qui expriment ce qu'elles ont vécu mais aussi leur cheminement de guérison sous forme de témoignage de la bonté de Dieu. Ainsi, « [nos] cultes deviennent des espaces de catharsis collective pour

réduire le stress » (Barreto, 2012, p. 19). Et dans ma famille, on perpétue ces pratiques de prières et de jeûnes. On invoque Dieu pour lui parler de nos angoisses, pour lui demander de nous protéger, de nous bénir...

« Dans une situation de perte douloureuse, [... l'on] ressent un intense besoin de rencontrer une présence ou une représentation sécurisante. Alors [l'on] se rend dans une église pour prendre rendez-vous avec cet Invisible, en s'agenouillant ou en inventant une prière. On s'accroche à Lui, on l'évoque à chaque geste, à chaque mot, luttant ainsi contre le désenchantement. » (Cyrulnik, 2017, p. 87 ; 67)

Il faut souligner également que durant la période post-crisis, on a assisté à une recrudescence des églises dans ma région. En fait,

« les cultes des diverses Églises rassemblent les souffrants et les exclus et deviennent des pavillons d'urgences existentiels qui permettent à ces personnes [...] confrontées à la dureté de la vie d'être réanimées. Ces centres religieux deviennent source d'espérance [...] » (Adalberto, 2012, p. 19)

Dans une interview accordée à Jeune-Afrique (29 mai 2014), l'ethnopsychiatre Tobie Nathan reconnaît le mérite des églises dans le processus d'accompagnement thérapeutique en ce sens qu'en dépit parfois de leurs frasques, les dirigeants d'églises « accueillent tous les malheurs du monde et font un vrai travail social là où une offre thérapeutique est quasi-inexistante ». Il ajoute que l'église constitue « une soupape sans laquelle certaines sociétés africaines exploseraient ».

C'est donc la pratique de la religion qui me permet de sauvegarder cette flamme de bonté en situation de grande vulnérabilité car je sais au fond de moi que la douleur n'est pas une fatalité, mais plutôt un outil et un cheminement de croissance et par conséquent de transformation. En effet, « la religion assume cette éducation en nous imposant un éthos, une hiérarchie des valeurs et des conduites à tenir » (Cyrulnik, 2017, p. 84). Ainsi, croire qu'il y a un être plus grand que moi, capable de prendre en charge toutes mes insuffisances, me permet de vivre l'expérience douloureuse avec confiance car j'envisage un certain bien-être au-delà de la peine du moment. Loin d'être doloriste, j'appréhende alors la douleur

comme faisant aussi partie de l'expérience et, comme toute expérience, elle ne durera qu'un laps de temps.

Dans ce même ordre d'idées, un autre aspect m'apparaît assez important. En cas de naufrage par exemple ou lors d'une quelconque catastrophe, il pourrait sembler logique de se débattre ou de s'affoler, par instinct de survie. Cependant, les agitations ne peuvent que précipiter la personne au fond de l'eau. L'Agence Fédérale des Situations d'Urgence des États-Unis (FEMA<sup>27</sup>) propose le calme avant tout. À la suite de ceci, je pourrais dire que « c'est dans le calme et la tranquillité »<sup>28</sup> que je puise ma force. Même si ça bouge au dedans de moi et que je sois envahi par une peur inouïe, le fait de rester serein m'aide à prendre conscience de la situation que je traverse et à envisager des voies de sortie si possible.

Enfin, j'aimerais mettre en relief l'idée de la sacralité de la vie. En effet, je l'ai nommée à maintes reprises, le *mntu* est

« un tissu organique, un réseau de relations à des niveaux divers : relation avec l'Être Suprême [...], avec les Ancêtres [...], avec tous les autres intermédiaires visibles et invisibles ainsi que les humains, sans oublier la nature avec laquelle il faut être en harmonie pour renforcer sa vitalité. » (Anganga, 2011, p. 96)

Pour cela, il a le devoir de préserver le lien nonobstant les circonstances douloureuses qu'il traverse. Conscient de cette responsabilité, le *mntu* devra donc surpasser sa souffrance et s'interposer contre tout ce qui porte atteinte à sa vie. Comme le nomme Anganga (2011, p. 88) citant Mofila (1997, p. 26),

« la vie étant une réalité sacrée, elle reste le centre de [l'] existence. [...] Dans le vécu de tous les jours, la vie est conçue [...] comme une lutte engagée contre tout ce qui provoque la mort [...]. Cette façon de concevoir la vie et la mort est un atout des cultures africaines en général et du *mntu* en particulier ».

---

<sup>27</sup> <https://www.fema.gov/news-release/2011/08/08/keeping-your-cool-when-disaster-strikes>, consulté le 20 juillet 2018.

<sup>28</sup> Esaïe 30 : 15, La Bible, LSG.

**CHAPITRE 5**  
**RÉCIT DE PRATIQUE :**  
**L'UBUNTU COMME HORIZON EN ACCOMPAGNEMENT**

*Chacun de nous peut faire sa part pour rendre  
[le monde] plus humain.*

Jean Vanier (1994, p. 168)

**INTRODUCTION**

*La recherche est également un support de  
formation, de développement personnel et de  
travail sur soi. [...] Comprendre pour soi, pour  
approfondir sa pratique professionnelle et pour  
découvrir de nouveaux outils d'analyse.*

De Gaulejac (2012, p. 13)

Dans ce chapitre, il me semble important de passer en revue quelques moments forts qui ne cessent d'édifier, voire de renouveler mon parcours d'accompagnateur et ma pratique professionnelle en tant que telle. En fait, comme l'indique Faingold (2014, p. 2), « les moments-clés du parcours d'un sujet [sont] souvent repérables à l'apparition d'une coloration émotionnelle et d'une gestuelle singulière [...] ». Ainsi, par cet autre mouvement de production et d'interprétation de données, je souhaite déceler et mettre en relief les gestes-clés qui dévoilent dans ma « pratique professionnelle » cette part *d'Ubuntu* qui me constitue et dont je suis le fier héritier.

Ainsi donc, dans ce chapitre je tenterai d'explorer ma pratique dans différentes situations, à travers les diverses fonctions qui ont fléchi jusqu'à aujourd'hui mon parcours

professionnel. Je souhaite explorer à travers différents contextes socioculturels et socioprofessionnels des moments-clés où j'ai eu le sentiment d'incarner *l'Ubuntu* ou encore des moments où je n'y arrive pas du tout, en vue d'identifier des conditions qui rendent possible son expression.

Dans un premier temps, je voudrais revenir sur ma toute première pratique professionnelle, au début de ma carrière d'accompagnateur au Congo et au Burundi. Je travaillais alors auprès des enfants de la rue. Dans un deuxième temps, je vais revisiter ma pratique d'accompagnement en sol québécois, plus spécifiquement dans ma pratique d'intervenant de crise au Centre de Prévention du Suicide et d'Intervention de Crise du Bas Saint-Laurent (CPSICBSL). Enfin, je reviendrai sur la nouvelle expérience que je suis en train de vivre actuellement dans un nouvel emploi au sein de l'organisme Accueil et Intégration Bas Saint-Laurent (AIBSL), où je travaille comme « *intervenant communautaire interculturel* » (ICI) auprès des réfugiés nouvellement arrivés à Rimouski. Avoir l'opportunité de travailler avec des réfugiés subsahariens à Rimouski me donne un sentiment de grande cohérence. On dirait que le terrain d'action qui m'a poussé à reprendre des études et à vouloir réfléchir sur ma pratique en vue de la consolider tout en la renouvelant a fini par me rejoindre ici à Rimouski. Pour moi, c'est une bénédiction de pouvoir faire ce travail. J'ai autant besoin de tout ce que j'ai appris depuis que je suis à Rimouski, mais pour une fois, mon héritage africain d'*Ubuntu* trouve toute sa pertinence dans mes actions quotidiennes.

En effet, comme le précise Nadine Faingold (2014, p. 2) :

« L'entrée par les moments et par les gestes induit pour le sujet des processus de résonance qui le renvoient à d'autres moments de sa biographie, mettant en évidence des analogies et des liens entre différentes expériences du parcours de vie. Le sujet peut alors revisiter son histoire en prenant conscience, au fil de ces lignes de sens, des données biographiques qui ont pu structurer certains aspects importants de son identité professionnelle ».

## 5.1 L'UBUNTU COMME HORIZON DANS MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

*« L'approche Ubuntu d'une situation ou d'une problématique est une démarche qui vise à atteindre l'essence de la situation ou de la problématique à travers ses formes. Elle postule que la raison d'être de toute situation et de toute problématique où des humains sont engagés ne peut être que de les « pro-voquer » (= appeler en avant) à « ré-véler » (ou encore dé-voiler) des aspects de leur essence ».*

Ntezimana (2013, p. 1)

Dans la culture africaine, comme le rappelle à juste titre Ntezimana (2013), l'essence de tout être, et plus spécialement de tout être *humain*, c'est d'être un « soul », un « *single outflow of the universal life*<sup>29</sup> », une émanation singulière de la vie universelle. À la suite de Karlfried Graaf Dürckheim (1964), Ntezimana (2013) parle d'un centre vital de l'être humain, qui révèle son « moi essentiel » et qui malheureusement est toujours déjà voilé par ce que les deux auteurs appellent le « moi profane », le « moi existentiel » ou encore l'« ego » à l'instar d'Eckhart Tolle (2007). Ainsi, dans la plupart des traditions d'Afrique subsaharienne, qui misent sur l'*Ubuntu* comme éthique organisatrice de leur être au monde et du vivre-ensemble dans la cité, la raison d'être première des humains est de manifester qui ils sont vraiment. Il s'agit alors de se rappeler en toutes circonstances qu'il y a une présence d'un être transcendant qui dépasse notre simple incarnation et qui pourtant ne peut se manifester qu'à travers nous et nos relations. Un art de vivre selon l'auteur, qui permet la désidentification à toutes les étiquettes.

Dans cette vision du monde, une approche d'accompagnement basée sur l'*Ubuntu* se doit d'éveiller les humains à cette transcendance tout en leur en fournissant la « bonne puissance » (Ntezimana, 2004). Celle-ci est assurance, donc source de la paix, elle est force de vivre donc socle d'espérance, elle est non-excluante et donc facteur de réconciliation. La

---

<sup>29</sup> Cité de mémoire des livres de Neale Donald WALSCH, *Conversation avec Dieu*, aux éditions Ariane.

bonne puissance introduit dans la vie le sens de la permanence du changement et de la primauté de l'attention au présent.

Une pratique d'accompagnement en contexte de grande vulnérabilité constitue donc un défi majeur, une interpellation pour embrasser *l'approche Ubuntu*. Ici, l'enjeu n'est pas seulement de rétablir des conditions de vie décentes, mais de supporter l'éveil des consciences des personnes comme le rappelle Ntezimana (2004).

Il y a aussi une invitation insistante à prendre le risque vertigineux de relever le défi de cette gigantesque provocation que notre histoire nous a jeté à la figure à travers ces épreuves qui nous ont menés jusqu'à la désespérance. Le même auteur va plus loin en affirmant que nous devons apprendre ensemble à devenir des alchimistes en vue de transformer toute ces horreurs en splendeurs. Pour ce faire, il nous faudra apprendre à transmuter la souffrance en conscience, en créant des moments de grâce à partir des événements et des expériences de disgrâce absolu, telle est l'ambition de l'approche « *Ubuntu* ».

### **5.1.1 Intervenir auprès des enfants de la rue en Afrique**

Dès le début de ma formation en psychologie clinique, plus j'apprenais sur la santé mentale, plus je prenais conscience du large éventail de problématiques psychosociales auxquelles ma communauté était confrontée au quotidien, plus je me sentais petit face aux défis qui m'attendaient et je me sentais de plus en plus impuissant. Surtout, je constatais douloureusement le manque de ressources pour soutenir les personnes et les communautés aux prises avec de multiples problématiques personnelles et collectives. L'une des situations qui m'interpellait le plus était celle des enfants de la rue. Dans ma culture on dit « *Aburha muguma, ci arhalya muguma* » ce qui veut dire que l'enfant, quoi que né d'une seule famille, est sous la responsabilité de toute la société. À cause de la place que ma culture accorde à l'enfant mais aussi à cause de mon éducation, je ne me sentais pas à l'aise

de rester sans rien faire face aux conditions inhumaines dans lesquelles je voyais vivre les enfants de la rue dans nos quartiers.

En effet, dès mon jeune âge, je dirais depuis que ma famille s'est retrouvée réfugiée au Burundi, j'observe que les situations politiques instables, le nombre élevé de déplacés de guerres ou de catastrophes environnementales, ainsi que des phénomènes d'exode rural de plus en plus fréquents, transforment chaque jour davantage les villes de la région des grands lacs en pépinières d'enfants abandonnés à eux-mêmes. Les valeurs culturelles qui ont toujours organisé la cohésion de nos communautés ainsi que la santé des personnes et de nos familles deviennent de plus en plus inopérantes. En effet, c'est terrible de constater à quel point face au chaos issu des situations socio-politiques, démographiques, écologiques et socio-économiques héritées de la modernité et de la mondialisation, nos sociétés en grandes mutations tanguent et nos valeurs semblent fondre comme du beurre au soleil.

Ainsi, l'hospitalité et la solidarité qui caractérisent habituellement les sociétés africaines deviennent caduques, surtout dans les régions urbaines, où le quant-à-soi prime de plus en plus. Dans ce contexte, on voit souvent des enfants réfugiés non accompagnés, des enfants nés des violences sexuelles surtout dans les zones en guerre, d'anciens enfants soldats qui n'ont pas pu retrouver leurs familles, des orphelins du sida, des enfants dont les mamans sont des travailleuses du sexe, ou encore, comme à Bukavu, des enfants accusés de sorcellerie.

Être témoin de tant de misères humaines, m'a depuis toujours profondément bouleversé. Voir ces enfants dans les rues, seuls, sans défense et sans protection dans un état de vulnérabilité totale m'a toujours brisé le cœur et poussé à vouloir faire quelque chose, ne fût-ce que pour apaiser mon propre malaise. Ainsi, dès le début de ma vie professionnelle, j'ai eu le désir de poser mon attention sur ces enfants et surtout d'apporter ma contribution pour fonder une structure qui aurait comme mission de soutenir ces enfants dans la résolution des problèmes psychosociaux vécus au quotidien, en vue de favoriser

leur réinsertion socio-familiale et scolaire. Ainsi, dès la fin de ma licence en psychologie clinique, j'ai créé avec un ami un organisme dénommé *Hope and Health Vision*, pour œuvrer à Bujumbura au Burundi et à Bukavu et Uvira au Congo. Nous souhaitons sortir de l'impuissance et travailler à redonner l'espoir aux personnes en situation de vulnérabilité, surtout aux enfants de la rue, en leur accordant un nouvel élan et en leur offrant un cadre d'épanouissement humain sur tous les plans.

Nous nous sommes engagés corps et âme et malgré nos moyens faibles, nous avons lutté pour faire de cet organisme un espace d'accueil, d'écoute et de partage d'expériences traumatisantes vécues par ces enfants. Comme le dit Jean Vanier (1994, p. 56), « quand on écoute un enfant avec intérêt, [il] découvre qu'il a quelque chose à dire, et il a souvent envie de le dire à ce moment-là ». En fait, dans ses valeurs les plus profondes, cet organisme était convaincu que les enfants sont l'espoir et les bâtisseurs du monde à venir, si et seulement si on pouvait leur offrir un cadre de vie sain et soutenant. Dans cet organisme, nous souhaitons leur accorder la parole, ne fût-ce que pour entendre leurs voix, comprendre leur vécu et nous tenir avec eux face à l'adversité, mais surtout inventer avec eux des manières de vivre plus sainement.

*Je me souviens, en 2013, une journée ensoleillée du mois de mai, mes quatre collègues et moi-même étions dans l'enceinte de l'Université des Grands Lacs à Bujumbura. Nous avons donné rendez-vous à onze enfants itinérants. Ils étaient âgés de 5 à 19 ans. Nous sommes assis en cercle, sur des grosses pierres, dans la cour extérieure de l'Université. Je prends alors la parole, je salue tout le monde et je me présente. Je laisse le soin à mes collègues de faire de même. Ensuite, je demande aussi aux enfants de se présenter à tour de rôle et de nous parler un peu de leurs histoires : le nom, l'âge, dans quelles circonstances ils se sont retrouvés dans la rue. Je les écoute attentivement. Les histoires sont variées, bouleversantes et chargées en émotions. Les écouter constitue une épreuve en soi pour nos cœurs. Je prends tout le temps, je les laisse s'exprimer jusque dans les hésitations, les silences, les larmes et les moindres soupirs. Leur souffrance est palpable, mais dans cet espace chaque enfant sort du silence et de la solitude. En écoutant ces enfants, notre objectif n'est pas de jouer aux experts qui sont supposés résoudre tous les problèmes. Nous souhaitons apprendre ensemble des différentes stratégies de survie de tout un chacun. Je regarde ces*

*enfants, je les vois, tout jeunes, tout maigres, tout crasseux, en haillons, mais je suis impressionné par leur maturité et leur débrouillardise. Ils ont vieilli avant le temps, par les situations difficiles qu'ils traversent au quotidien. Je les écoute encore, et j'entends cette force de vivre qui habite tout un chacun, et le rêve de devenir un jour quelqu'un ! Je sais qu'il me faut porter mon attention sur cette force de vie, qui fait que ces enfants luttent toujours malgré l'adversité. Nous avons le projet d'insister davantage sur leur force et leur créativité, plutôt que sur leurs problèmes. Nous avons également envie de continuer de soutenir et d'encourager leur esprit de solidarité qui leur donne un sentiment d'appartenance malgré qu'ils n'aient pas de famille. À force de les écouter on se rend compte que ce groupe est leur famille et que malgré l'adversité, ils veillent les uns sur les autres, surtout les plus vieux veillent sur les plus jeunes et tous se soutiennent mutuellement. (Julien Munganga, Journal de recherche, Automne 2018)*

En les écoutant parler, nous apprenons que dès qu'ils sont dans la rue, ils sillonnent les centres-villes, à la recherche d'un refuge dans les bâtiments abandonnés, les épaves de voitures, les places publiques, etc. Ils finissent par rejoindre surtout les autres enfants itinérants qui sont là depuis plus longtemps, qui vont les initier à la vie de rue pour les aider à comprendre comment on fait pour survivre dans ces conditions. Ils forment ainsi une communauté d'itinérance.

On peut dire, à la suite de Vanier (1994, p. 70) que :

« Quand un enfant [...] se trouve tout seul dans l'insécurité, il est plongé dans l'isolement et les angoisses. L'angoisse est quelque chose de très difficile à assumer pour l'enfant. C'est comme une énergie folle, sans but précis ; une agitation intérieure, un malaise. Elle peut couper l'appétit et briser le cycle du sommeil ; elle plonge l'enfant dans la confusion et annihile la paix et l'unité intérieures. Si l'enfant ne se sent ni aimé ni voulu, cette angoisse devient culpabilité. S'il sent de la colère à son égard, il est convaincu qu'il est fautif et il fait du mal aux autres. C'est trop pour lui. Il ne peut supporter ces souffrances intérieures, ces malaises et ces angoisses, ce sentiment de culpabilité. »

Malheureusement, dans cette rue où ils cherchaient refuge et consolation, ils doivent faire face à la faim ; au manque de logement ; à l'exploitation et parfois à la radicalisation par les groupes armés rebelles ; aux bavures policières et à toute forme d'agression allant

parfois même à l'emprisonnement avec des personnes adultes ; à l'exclusion étant donné qu'ils sont considérés (et finissent par en être persuadés eux-mêmes) comme des dangers potentiels. Notre travail d'accompagnement consistait surtout à combattre ce type d'introjection en leur reflétant leur beauté, leur force, leur courage, leur intelligence immense qui leur a permis de ne pas mourir dans le contexte qui est le leur et surtout de ne pas perdre l'envie de vivre, d'aimer et d'aider.

Par ailleurs on était souvent émerveillés lorsqu'on constatait avec évidence que pour certains enfants, la rue était devenue un espace de socialisation, de solidarité, d'apprentissage, de dépassement, voire de sécurité. Ils y vivent, y travaillent, font face à plusieurs obstacles, y développent des capacités d'adaptation, s'y identifient et s'y sentent parfois heureux. « Dans une famille disloquée où l'enfant ne trouve pas de réponses à ses désirs (affection, protection, loisirs et nourriture, etc.), cette recherche identitaire lui permet de retrouver, à travers le groupe, la bande, une famille fictive partageant ses peines et ses joies » (Pira 2006, p. 33).

*Je me souviens, c'est samedi, il est 11 heures de l'avant-midi. Nous sommes en 2012. Je reçois un jeune de 16 ans au bureau de Hope and Health Vision. Il est tout dégourdi, volubile, tout joyeux de vivre. Je lui offre à manger. Il est content. J'entre en dialogue avec lui, à propos de sa vie et de ses besoins du moment. Je lui demande comment il s'est retrouvé dans la rue, s'il a toujours ses parents, s'il va à l'école. Je l'écoute, attentivement, avec intérêt. Il me dit qu'il est le second d'une fratrie de 7 enfants et qu'être dans la rue lui permet de gagner un peu d'argent pour nourrir ses petits frères et sa maman. Il fait cela depuis qu'il a l'âge de 12 ans, depuis que son père a décidé de quitter le toit parental, laissant toute la famille dans la misère. Je l'ai écouté avec admiration et étonnement, il était si fort, si brave, si consciencieux, si généreux, si responsable. Dans la rue, il était responsable de lui, des siens et des autres enfants de la rue. Ce jeune était dans une situation difficile mais il ne faisait pas pitié. Il était debout, digne et fier. Il était content car il avait le sentiment d'atteindre les objectifs qui l'avaient amené dans la rue. Il n'était pas dupe, il savait que la vie pouvait -être plus clémente, il savait que sa situation était difficile et exigeante. Mais il était fier de ne pas peser lui aussi sur les épaules de sa mère, il était fier de ne pas être comme son père qui a fui devant ses responsabilités. Il était heureux de pouvoir soutenir sa famille, même si le prix à payer était lourd*

*pour lui. Je l'écoutais et j'apprenais. Je découvrais notre prétention comme intervenants lorsque nous mettons dans le même panier tous ces enfants, lorsque nous les plaignons sans les rencontrer vraiment, lorsque nous voulons les aider plutôt que de les reconnaître sur un chemin qui a du sens pour eux et dont ils sont responsables et non victimes. Ce jour-là, j'ai pris la décision d'être plus humble, de travailler davantage en groupe et de créer des conditions pour que nous puissions tous apprendre du parcours de chacun. Je peux dire aujourd'hui que ce jeune a été le premier à m'apprendre à faire de l'accompagnement d'une manière adaptée aux situations de grandes vulnérabilités. (Julien Munganga, Journal de recherche, Automne 2018)*

J'ai ainsi appris sur le tas, une pratique que j'ai développée progressivement en coopération avec mes collègues en discutant aussi avec ces jeunes de la rue, avant de découvrir que cela se faisait ailleurs. En effet, un dénommé Adalberto Barreto, ethnopsychiatre et professeur de médecine sociale à la faculté de médecine de l'Université Fédérale du Ceara au Brésil était arrivé aux mêmes constats que nous, en travaillant avec des populations très défavorisées. Il menait une intervention psychosociale et d'action communautaire dans la Favela de Fortaleza au Brésil. Ses recherches-interventions ont abouti à un modèle d'intervention basée sur une approche systémique et anthropologique qu'il a baptisé Thérapie Communautaire Intégrative (TCI) qui est totalement dans la même cohérence que l'approche *Ubuntu*. Ce modèle d'accompagnement est utilisé aussi bien au Brésil qu'en Europe où on parle aussi d'*édification d'espace d'écoute, de parole et de liens*. L'objectif de ces espaces n'est pas de soigner des gens qui seraient supposément malades, ni d'aider ou encore de faire de la charité aux gens supposément inaptes, mais plutôt de créer des conditions pour valoriser les efforts de chacun, pour nourrir des liens vitaux de solidarités, pour apprendre les uns des autres et pour bonifier des conditions qui favorisent le pouvoir d'agir pour tous. Il s'agit d'une vision émancipatrice de l'accompagnement.

« La Thérapie Communautaire Intégrative est un outil favorisant la communication et la recherche de solutions en groupe. C'est un outil visant à développer une plus grande capacité à s'écouter, à se respecter les uns les autres et à mieux comprendre les points de vue et les ressentis mutuels. Elle repose davantage sur une posture que sur une méthode, bien que le processus de groupe soit cadré par des étapes ainsi que quelques règles clairement identifiées. Il s'agit d'un

espace d'écoute, de parole et de lien permettant de dégager un ensemble de solutions à une situation-problème, à partir de l'échange d'expériences vécues, dans un climat de tolérance et de liberté » (Barreto, 2012, p. 3).

Lorsque j'ai découvert les travaux du professeur Barreto en arrivant au Québec suite à mes discussions avec ma directrice, j'ai pu apprécier à sa juste valeur le travail que nous avons réussi à mettre en place au Burundi et au Congo. Une autre surprise que j'ai eue en découvrant ce travail, c'est le fait que c'est une manière d'envisager l'accompagnement qui est totalement adaptée à la culture africaine et à la philosophie de *l'Ubuntu*.

Dans ces groupes d'enfants de la rue, il y avait des enfants venus d'un peu partout dans la grande région des Grands Lacs Africains. Que nous soyons à Bujumbura, À Bukavu ou encore à Uvira, on rencontrait des enfants Burundais, Rwandais et Congolais et parfois même des enfants Ougandais ou Tanzaniens.

Nous avons fait l'effort dans notre pratique de réfléchir ensemble entre intervenants mais aussi avec les enfants que nous voulions accompagner, pour déterminer les principes de base de notre accompagnement. On prenait le temps d'échanger en toute transparence de l'expérience que chacun de nous vivait dans ces groupes de parole qui nous permettait de faire une expérience totalement inédite de nous-mêmes, voire même d'approcher des dimensions de nos propres histoires qu'on tentait jusque-là de maintenir loin de notre conscience. En écoutant ces enfants, on ne pouvait plus être dans le déni face à nos propres histoires et face à notre propre impuissance d'intervenir. C'était une grande école pour nous. Comme le dit avec justesse Ntezimana (2004, p. 7), ce contexte d'accompagnement m'a fait prendre conscience qu'en matière d'accompagnement, il nous faut : « être d'abord et agir ensuite ». En outre, il m'a permis de comprendre qu'il était essentiel « de prendre les difficultés que nous vivons comme occasion de passer de l'extérieur à l'intérieur de soi pour y prendre la force de revenir à l'extérieur avec du neuf », en vue de transformer non seulement les personnes, les pratiques, mais aussi la culture, notre histoire personnelle et collective.

À la suite de Ntezimana (2004, p. 7) nous comprenions qu'il était fondamental de :

« Se rappeler que le *développement essentiel*, [la dimension verticale de l'être humain] est la clef du changement dans le quotidien de l'existence [la dimension horizontale de l'être humain]. C'est faute de ce *développement vertical* qu'on tourne et retourne sans fin sur *les autoroutes du toujours plus de la même chose* ».

C'est le cercle vicieux des répétitions incessantes des malheurs individuels et collectifs dans la région des Grands Lacs africains qui m'a poussé à m'engager en espérant pouvoir faire ma petite part pour que les choses changent. Si je ne suis pas certain que nos actions ont véritablement changé des choses significativement pour les autres, je peux au moins affirmer que cela m'a mis sur le chemin de ma propre transformation comme personne et comme praticien.

En effet, je pourrais dire qu'accompagner ces enfants dans le cadre spécifique de notre organisme et dans cette vision particulière de l'accompagnement a permis à presque tous mes collègues, mais surtout à moi-même de faire des apprentissages que j'ai tenté de rassembler dans la figure suivante :

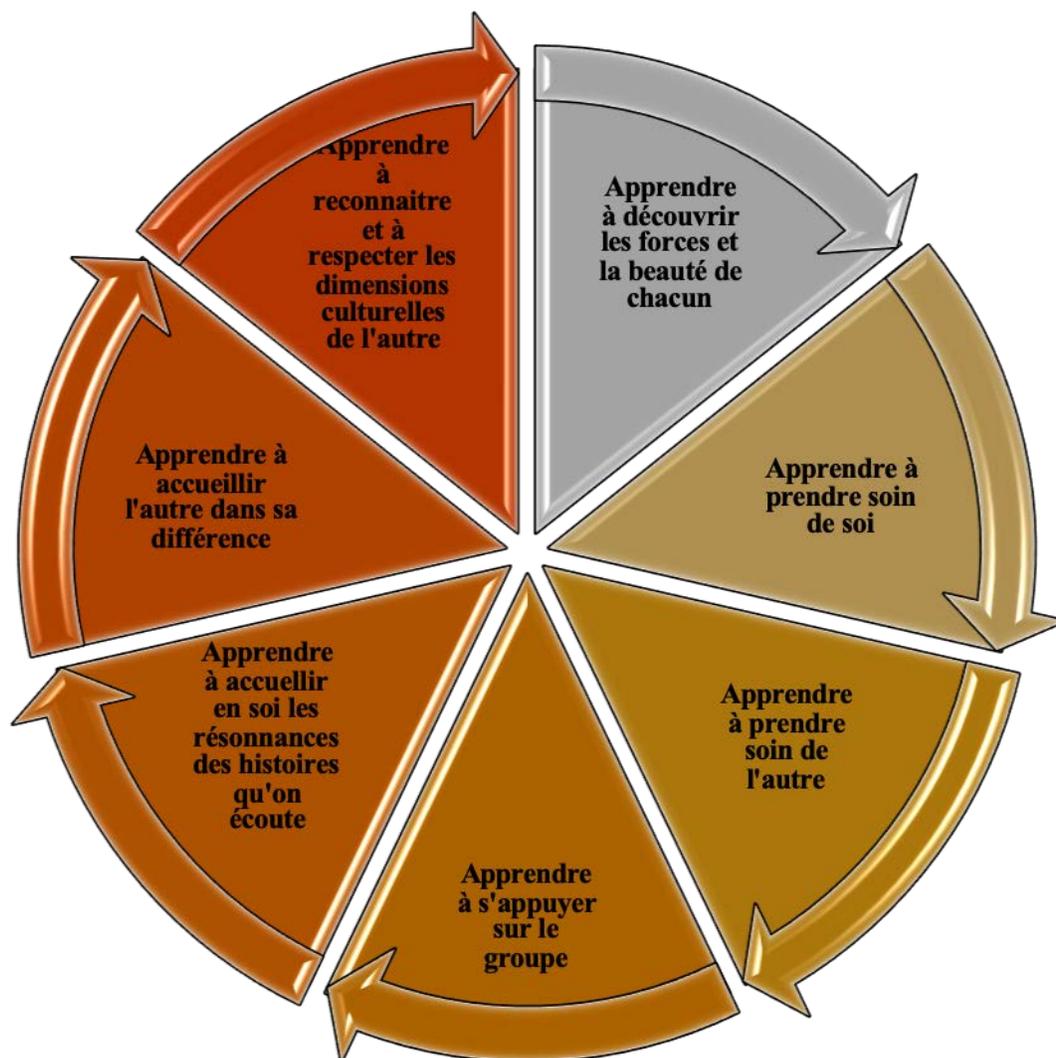


Figure 10. La pratique d'accompagnement comme espace d'apprentissage expérientiel pour les intervenants

C'est cette expérience fondatrice qui m'a introduit à la richesse de la pratique réflexive et du travail de groupe. C'est elle aussi qui m'a poussé à vouloir faire une maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Je rêvais d'aller plus loin dans cette manière d'envisager la réciprocité théorie-pratique et la réflexivité, comme voie de production de connaissance et de transmission. Une fois au Québec, je ne pouvais pas me contenter uniquement de réfléchir sur des expériences passées. J'avais un grand besoin d'avoir une

pratique d'accompagnement dans le contexte québécois. Je me suis retrouvé ainsi, au « Centre de Prévention du Suicide et d'Intervention de Crise », comme Intervenant en situation de crise. Comme mon thème tournait autour de l'accompagnement en situation de grande vulnérabilité, je croyais trouver là de quoi nourrir ma pratique et ma profession et je ne me suis pas trompé.

### **5.1.2 Préserver la vie et redonner l'espoir : l'intervention en situation de crise et de prévention du suicide**

*La vie est faite de crises, de cassures, de séparations, d'événements inattendus heureux et malheureux comme les maladies et les accidents. La mort semble apparaître continuellement tout au long de la vie.*

Jean Vanier (1994, p. 183)

*L'espoir est la chose la plus importante de la vie. Elle procure aux êtres humains le sentiment d'avoir un but et leur donne l'énergie d'aller de l'avant.*

Norman Cousins (1991, p. 57)

Lorsque je suis arrivé au Québec, je souhaitais ardemment consolider ma pratique d'accompagnateur. Cependant, je me suis vite aperçu que les problématiques sur mon terrain d'accueil étaient bien différents de ceux que j'avais connus dans mon pays. Nouvel arrivant que j'étais, il me fallait me poser d'abord et observer pour mieux comprendre le fonctionnement de ma communauté d'accueil. Quand j'ai décidé de m'aventurer sur le marché du travail, la première porte qui m'a été ouverte était dans le domaine de l'intervention de crise et de la prévention du suicide. J'étais content car j'avais le sentiment de pouvoir participer à une cause noble qui répondrait à mes valeurs profondes : « raviver l'espoir et promouvoir la vie ». Cependant, je ne connaissais rien au phénomène du suicide. Rien dans ma formation comme dans ma culture ne m'avait préparé à faire face à ce monde.

Je rappelle en passant que dans la pensée de l'*Ubuntu*, il est toujours trop tôt pour renoncer à la vie. D'après Lamessi (2014, p. 162), dans un moment de grande détresse l'homme africain peut être tenté comme tout le monde de mettre fin à ses jours. Seulement « en Afrique Subsaharienne, l'acte suicidaire [est perçue comme une] flagrante violation des principes de la tradition qui met un point d'honneur à la préservation de la vie ». La culture africaine condamne avec beaucoup de fermeté le suicide en général. Pour les Africains, la vie est sacrée et elle dépasse toujours l'être humain. Notre vie nous a été donnée par les dieux et les ancêtres et elle n'a pas été donnée seulement pour nous, elle est là pour servir la communauté et la vie, et elle ne regarde pas que nous. Et comme le réaffirme cette conception de la vie et de la mort : « La vie est une propriété exclusive du créateur de toutes choses. Nul n'a le droit d'en faire ce qu'il veut... ». Ce proverbe rwandais en donne la meilleure illustration : « *celui qui a façonné le crâne est le seul qui peut le concasser* » (Lamessi, 2014, p. 162).

C'est dans ce sens que l'écrivain Nigérian Chinua Achebe (2000, p. 127) dit que :

« C'est une abomination pour un homme de se défaire de sa propre vie. C'est une offense à la terre, une offense à la vie. Un homme qui le commet ne peut être enterré par les membres de son clan. Son cadavre est maudit et seuls les étrangers peuvent le toucher [...] nous ne pouvons l'enterrer, nous ferons notre devoir envers lui. Nous ferons des sacrifices pour purifier la terre souillée par le sacrilège ».

Lamessi (2014) rappelle en citant Collomb et Collignon (1974) qu'en Afrique traditionnelle, une mort provoquée par le sujet lui-même est une honte pour sa famille et tout son clan. Les deux auteurs précisent que dans ces cultures, le suicide constituait :

« Une rupture, ou un anéantissement qui marque la fin des individus [...] et consacre la séparation de l'individu avec le groupe. [...] Exclu de la lignée, le suicidé cesse d'exister pour le clan. Il disparaît de la conscience collective » (Lamessi, 2014, p. 164).

Une revue de la littérature réalisée depuis que je travaille en intervention de crise et en prévention du suicide m'a permis de comprendre pourquoi le suicide reste un phénomène rare en Afrique traditionnelle.

En effet, comme le suicide est considéré en Afrique noire comme une malédiction non seulement pour la victime mais aussi pour toute sa famille, personne ne veut subir la malédiction ni l'imposer aux siens. Les Africains sont ainsi solidaires aux leurs jusque dans la mort. En outre, personne ne souhaite attirer la honte et la malédiction sur soi-même ni sur les siens : « Puisque la mort par suicide est envisagée comme une source certaine de malédiction, elle sera évitée autant que faire se peut » (Lamessi, 2014, p. 165).

En arrivant en Amérique du Nord, j'étais loin de soupçonner qu'en Occident et plus spécifiquement au Québec, le suicide est une réalité courante qui touche tous les milieux socioculturels et tous les âges, et ce depuis longtemps. En effet, selon les données du Centre Québécois d'Expertise et de Référence en Santé Publique<sup>30</sup>, environs trois Québécois se suicident chaque jour. Les chiffres actuels montrent qu'au Québec le taux de mortalité par suicide est deux fois plus élevé que le taux de mortalité sur les routes. À cet égard, l'institut National de Santé Public<sup>31</sup> précise par ailleurs qu'au Québec :

[...] le taux ajusté de suicide était en 2016 de 12,4 décès par 100 000 personnes-années, ce qui place le Québec au troisième rang des provinces ayant les taux les plus élevés. Ce taux se situe au-dessus de la moyenne mondiale (11,4 décès par 100 000 personnes-années) et de la moyenne observée dans les pays à revenu élevé (11,7 décès par 100 000 personnes-années). [...] Le taux de suicide des hommes au Québec est 3,4 fois plus élevé que celui des femmes, ce qui est comparable au rapport hommes-femmes des pays à revenu élevé, mais au-dessus de ce même rapport à l'échelle mondiale (1,9).

Dans le même ordre d'idées, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)<sup>32</sup> dans son rapport sur la prévention du suicide publié en 2014, a sorti des chiffres effrayants qui datent de 2012. Ce rapport stipulait que dans le monde, « une personne met fin à ses jours toutes les 40 secondes. Ainsi, 800.000 personnes se

---

30 [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2497\\_suicide\\_quebec.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2497_suicide_quebec.pdf), p. 19

31 [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2497\\_suicide\\_quebec.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2497_suicide_quebec.pdf)

32 <https://www.preventionsuicide.be/fr/je-cherche-des-infos/chiffres-monde.html>

donnent la mort chaque année ». L'OMS encourage ainsi les différents pays à amplifier, renforcer et consolider les programmes de prévention du suicide.

L'OMS a réalisé à cette occasion cette infographie très éloquent sur l'état du suicide dans le monde.

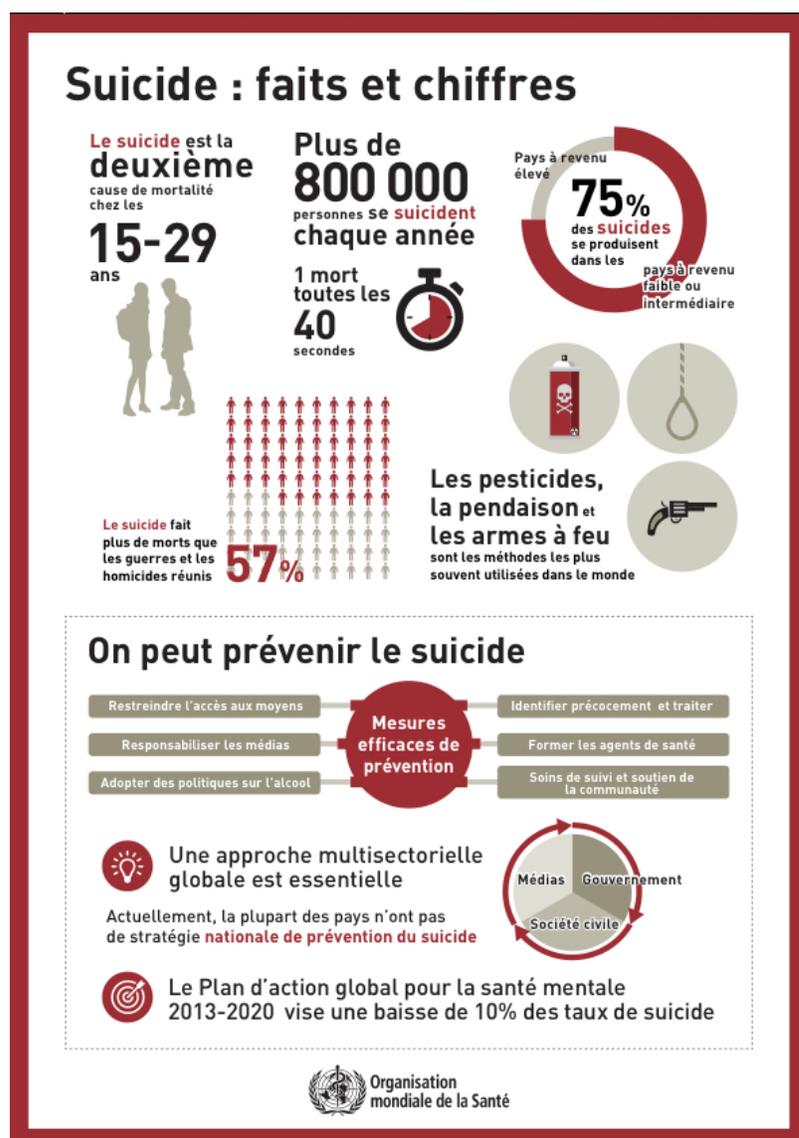


Figure 11. L'infographie sur l'état du suicide dans le monde

Mon entrée au Centre de Prévention de Suicide et d'Intervention de Crise a été pour moi un choc. La découverte de ces chiffres et de cette réalité fait partie des plus grands chocs culturels que j'ai pu vivre. Je dois avouer que j'arrive encore mal à comprendre comment ça se fait que nos sociétés produisent tant de désespérance. La vie est vraiment mystérieuse ; chez nous les conditions sociopolitiques, économiques et écologiques menacent sérieusement la vie des gens qui se battent comme des lions pour échapper à la mort et pour survivre. Or, dans les sociétés qui ont réussi à établir la paix sociale, à améliorer les conditions économiques et même à contrer temporairement les difficultés écologiques, à prolonger significativement l'espérance de vie, les gens se donnent la mort. Cela me semblait absurde. Je me disais qu'il y avait certainement quelque chose qui m'échappait voire qui nous échappait collectivement.

Je crois commencer à comprendre ce que Ntezimana (2013) voulait dire en présentant *l'approche Ubuntu* comme un complément essentiel à ce qu'il nomme *l'approche Ibintu*. Pour lui, la seule approche *Ibintu* (ce qui tente de nommer une approche qui met de l'avant les choses matérielles ou la part observable et superficielle de la vie comme le positivisme permet de l'envisager) ne touche pas l'être humain dans ce qu'il est d'essentiel et de précieux.

« Par l'approche « *ibintu* », je désigne la démarche qui procède de l'extérieur à travers la réparation des « choses » [...]. Ces choses peuvent être matérielles (maisons, infrastructures, etc.) ou symboliques (institutions, liens, etc.). L'approche *ibintu* (formelle) est donc le contraire de l'approche *ubuntu* (qui vise l'être essentiel). J'étends cette appellation d'« approche *ibintu* » même à des démarches qui visent le for intérieur, mais qui ciblent plus la réparation du lien brisé (donc quelque peu le retour à la condition antérieure à la rupture, une forme de restauration) que la croissance en conscience sous la pression de la souffrance. Comme nous allons le voir, l'approche « *ibintu* » est nécessaire pour rétablir le cadre du jeu. Elle a cependant des limites qui ne peuvent être levées que par une approche plus complète : l'approche « *ubuntu* », qui vise l'éveil de conscience pour soi et pour les autres » (Ntezimana, 2013, p. 4).

Ainsi, en intégrant le Centre de Prévention de Suicide et d'Intervention de Crise du Bas-Saint-Laurent (CPSICBSL), j'étais très heureux de pouvoir travailler, mais j'étais aussi très curieux d'en apprendre davantage sur le phénomène du suicide et sur cette société d'accueil qui devenait progressivement mienne. J'étais fier de pouvoir me joindre à une équipe d'intervenant(e)s que je considère comme une brigade spéciale de vigiles dévoués et passionnés, qui offrent du soutien aux personnes en détresse, et agissent *ipso facto et manu militari* pour contrer le suicide dans nos communautés.

De façon plus concrète, je découvrais que le CPSICBSL<sup>33</sup> offre les services suivants :

- La ligne d'intervention téléphonique 24/7 aux personnes en détresse ;
- L'hébergement de crise (0 à 14 jours) pour permettre aux personnes vivant une situation de crise de se poser en toute sécurité jusqu'à ce que la période aiguë de leur crise soit résorbée, grâce à l'accompagnement et au support d'intervenants sur place ;
- Le suivi étroit pour permettre à la personne qui est (ou qui a été) en danger grave de passage à l'acte, ou qui a fait une tentative de suicide, d'avoir accès à un suivi rapidement et de façon intensive ;
- Un service de postvention dit « Phare dans la tempête » pour les personnes ayant perdu un proche par suicide ;
- Un service de déplacement d'urgence 24/7 pour désamorcer une situation de crise dans la communauté afin d'amener la(les) personne(s) à retrouver un niveau de fonctionnement acceptable ;
- Un programme sentinelle pour former et soutenir des personnes adultes et volontaires afin qu'elles puissent reconnaître les individus à risque suicidaire et qu'elles les accompagnent rapidement vers les ressources d'aide de la région.

---

33 <http://www.centredecrisebsl.qc.ca/>

J'ai donc été formé pour me donner une chance de maîtriser la complexité de mon nouveau métier, et j'ai été bien coaché aussi bien pour l'intervention téléphonique que pour l'intervention en hébergement. Toutefois, j'avais du mal à saisir véritablement les raisons pour lesquelles les personnes qui nous appelaient pensaient au suicide alors qu'elles étaient dans un système social qui leur garantissait une vie que j'estime acceptable. Aussi, au début de cette aventure, j'essayais de comprendre comment l'idée de suicide n'effleurait jamais l'esprit des personnes comme moi qui ont côtoyé à maintes reprises la mort de plus près, qui portent la guerre ainsi que les traumatismes transgénérationnels dans leurs corps. C'est ainsi que ma conception d'un Occident édénique s'est progressivement érodée. Je découvrais ainsi ce « mal du siècle <sup>34</sup>», cet « état de mélancolie et de dépression » qui touche non seulement les jeunes générations mais aussi les aînés. Kelen (2005, p. 20) l'exprime avec force lorsqu'elle dit que le malaise que ressentent les personnes du monde contemporain, en particulier les habitants des pays riches, serait plutôt semblable à des lésions internes qui atteignent la cellule ; alors que ceux des pays défavorisés sont pareils à des blessures faites à l'arme blanche, leurs contours étant nets et le sang qui coule de la plaie étant sain.

Ainsi, plus j'étais à l'écoute de la souffrance sous-jacente de ces personnes, plus je percevais un mal de vivre qui ne dit pas son nom, une misère affective et un phénomène d'isolement et de délitement du tissu social plutôt troublants. Ces personnes avaient un besoin criant de sortir de l'isolement, d'être entendues au moins par un inconnu, elles avaient besoin que quelqu'un sache qu'elles existent et qu'elles sont en souffrance. Je découvrais ainsi que certaines personnes ont des moyens matériels et des ressources intellectuelles impressionnantes mais sont relationnellement démunies. Je découvrais petit à petit que le suicide est lié à plusieurs facteurs d'une complexité insoupçonnée. Je comprenais donc avec Lamessi (2014, p. 163) que : « dans un moment d'échec personnel ou de désarroi consommé ; dans un moment de désespoir et de détresse, n'importe qui peut être

---

<sup>34</sup> Mal du siècle, consulté sur <http://www.linternaute.fr/expression/langue-francaise/17695/mal-du-siecle/>, le 6 juin 2019

parfois tenté de mettre fin à ses jours ». Il était donc impératif pour moi de faire évoluer ma perception du suicide, celle de ma société d'accueil et de ma fonction d'intervenant de crise. Une mutation qui n'était pas simple pour moi tout comme ce travail me paraissait extrêmement exigeant. En effet, Singer (2001, p. 38) nous rappelle qu'il est urgent de changer de regard sur les personnes souffrantes et urgent qu'elles aussi changent de regard sur elles-mêmes. Je comprenais que je devais moi aussi changer de regard autant sur moi que sur les autres, aussi bien sur le monde que sur l'intervention de crise et la prévention du suicide. Je crois comprendre aujourd'hui que ce n'était pas simple pour moi dans ce contexte de rester centré sur la beauté et la bonté de l'être humain. J'essayais de toutes mes forces mais les conditions n'étaient pas toujours favorables. J'avais souvent le cœur fatigué et l'impuissance me guettait. Je comprenais qu'il me fallait soigner ma présence que c'est le mieux que je pouvais faire dans ce contexte.

*Je me souviens, une nuit d'hiver, je suis à mon travail. C'est un jeune homme au bout du fil. Il pleure. Je sens une certaine détresse dans sa voix. Je tiens à ce qu'il sache que je l'entends. « J'entends que vous vivez une situation insoutenable en ce moment monsieur » ! Il me dit qu'il n'y a rien de bon dans sa vie. Il doit retourner en prison car il était en liberté conditionnelle étant donné qu'il avait brisé les conditions de sa liberté. Il me fait savoir qu'un seul jour en prison est comparable à quatre mois. J'essaie alors de me mettre à sa place, de m'imaginer un peu la prison, cette perte de liberté, cette peur de la violence qui sévit dans ces milieux, cette sensation de vide que l'on peut ressentir. Je lui demande ce qui l'a aidé à tenir la dernière fois qu'il était en prison. Il me dit qu'il croit qu'une force l'a toujours supporté ; qu'il pensait sans cesse à son grand-père décédé il y a 20 ans et qu'il faisait beaucoup de respiration. Ensuite je lui demande s'il pourrait se fier à ces mécanismes qui ont toujours été bénéfiques pour lui. Je le sens rassuré un peu, par le souvenir des moments où il a été capable de surmonter son angoisse et son mal-être. Il me dit qu'il va essayer de faire ça même s'il a très peur. (Julien Munganga, Journal de recherche, Automne 2018)*

Dans ce sens, j'ai appris à accueillir d'abord la personne dans sa souffrance mais aussi et surtout dans son entièreté, telle qu'elle est, sans jugements préalables. Il s'agit là d'une conception issue de l'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers. Peretti

(1974) et Poeydomenge (1984) s'appuient sur cette approche et pensent que l'autre est une personne riche de toutes sortes de possibilités et d'avenirs malgré les difficultés qu'elle peut traverser. Pour ces auteurs, la personne ne peut être réduite à une catégorie ou à une étiquette. Et donc, par principe, il faut l'accueillir avec confiance et espoir, en étant plus sensible à ses richesses qu'à ses limites puisqu'elle a en elle tout ce qui lui est nécessaire pour guérir ou pour arriver à un plein épanouissement intellectuel et humain.

En outre, j'ai appris aussi à être à l'écoute même de l'indicible afin de saisir la personne depuis le lieu de son cri d'appel, comme si elle disait : « j'ai touché le fond du fond, j'ai tout essayé, je ne peux plus m'en sortir, je ne vois plus d'autres issues, je suis perdu, j'ai peur... ». Ayant exploré toute son histoire, j'essaie de saisir d'où jaillit la moindre petite lueur d'espoir, celle qui, en dépit de la souffrance, raccorde encore la personne à la vie. Saisissant cette lueur, je rappelle alors à la personne cette force en elle qui l'anime et qui l'a aidée jusque-là à tenir malgré la douleur. En fait, je m'adresse à son « lieu intact » comme le dirait Singer (1996, p. 72), ce lieu qui ne pourrait jamais être altéré par la souffrance. C'est comme pour la rappeler qu'elle est « importante » mais qu'elle l'a peut-être oublié.

*Je me souviens, je suis au Centre. Je place les assiettes dans le placard de la cuisine, il est 6h du matin. Un monsieur, hébergé au Centre est déjà réveillé, il a fini de prendre son petit déjeuner. Un livre et une tasse de café vide devant lui, sa tête entre ses mains, il est assis à la table de la salle à manger, balbutiant quelques mots ! Je m'efforce d'entendre ce qu'il dit : « ça ne va pas, ça ne va pas » ! Il se lève, il m'approche, ses yeux remplis de larmes et il me dit qu'il est très anxieux à l'idée de prendre le bus pour aller travailler. Il me dit qu'il ne sait pas s'il va être capable de passer une bonne journée ! Je le regarde. Je l'écoute avec attention ! Je lui rappelle tous les petits efforts qu'il a déjà fait jusque-là. Je lui rappelle combien ceux-ci sont très importants, plus qu'il ne le pense. Je lui rappelle qu'il a déjà traversé pire que ça et que je pense qu'il est capable et qu'il va encore réussir cette fois. Il acquiesce, sa face change, elle s'illumine, il me remercie, ensuite s'en va travailler moins tremblant et plus confiant. (Julien Munganga, Journal de recherche, Automne 2018)*

Accompagner la personne qui traverse une crise psychosociale c'est reconnaître que la personne souffre et se positionner ainsi comme un témoin de sa souffrance. Caplan (1964, p. 53) définit une crise psychosociale comme étant une « période relativement courte de déséquilibre psychologique chez une personne confrontée à un événement grave, qui représente un problème important, et qu'elle ne peut ni fuir ni résoudre avec ses ressources habituelles de résolution de problème ». Lorsque je revisite ma pratique au centre d'intervention de crise et de prévention du suicide, je réalise que j'ai beaucoup appris. J'ai appris à attendre que l'autre vienne à moi, pour ne pas l'envahir, j'ai aussi appris à écouter attentivement, même au-delà des mots. J'ai appris à valider ce que je comprends et à reconnaître l'autre dans l'ensemble de son expérience. Je vois aussi que je veille toujours à rappeler à mon interlocuteur que l'état qu'il traverse n'est pas permanent, que c'est juste temporaire quoique douloureux. Je tente aussi de le remettre en relation avec ses ressources, ses compétences, ses victoires et ses possibles sur lesquels il peut toujours s'appuyer.

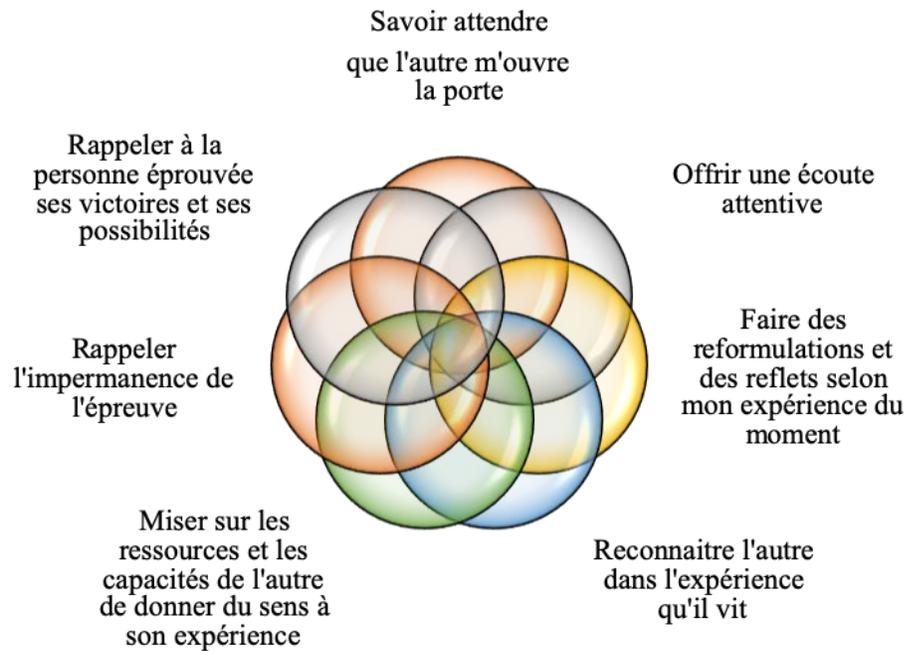


Figure 12. Ce que j'ai appris de ma pratique en intervention de crise

Enfin, je dois souligner que Malgré tous ces apprentissages et mes efforts de rester en cohérence avec mes valeurs et ma culture, quelque chose dans cette expérience professionnelle me semblait manquer. La force du lien surtout dans l'intervention téléphonique, et la force du groupe. Je réalisais que lorsque je ne pouvais pas m'appuyer sur ces deux dimensions de la relation d'accompagnement, je ne me sentais pas satisfait du travail réalisé ni de l'expérience vécue. Les seules grandes forces qui me soutenaient, c'était le travail d'équipe, la clarté et la pertinence des outils d'intervention et des directives ainsi que la relation de coopération avec nos partenaires. J'ai de la gratitude d'avoir eu l'opportunité de vivre une telle expérience et de faire tant d'apprentissage. Cependant, je ne me sentais pas dans ma cohérence et c'est avec gratitude que j'ai accueilli la nouvelle de l'opportunité qui m'était donnée de changer d'emploi pour œuvrer auprès des réfugiés comme intervenant communautaire interculturel. Je me disais que tout mon parcours m'avait préparé à assumer une telle responsabilité.

## 5.2 ACCUEILLIR, ACCOMPAGNER ET FACILITER L'INTÉGRATION DES PERSONNES RÉFUGIÉES

*« L'inénarrable de la migration ce sont toutes ces choses vécues par le migrant mais qui lui restent bloquées au travers de la gorge, qu'il n'arrive pas à partager pour de multiples raisons »*

Nyama et Stevellia (2016)

*« J'ai frappé à ta porte, j'ai frappé à ton cœur, pour avoir bon lit, pour avoir bon feu »*

René Philombe (1977)

*« J'étais étranger et vous m'avez accueilli »*

Évangile de Saint-Matthieu, 25 :35

### 5.2.1 Le contexte géopolitique

Plus que jamais auparavant, notre époque est marquée profondément par ce qu'on a appelé la crise migratoire et la mobilité internationale, qu'elle soit choisie ou imposée par différents évènements. Des enjeux socioéconomiques, géopolitiques, religieux ou encore des catastrophes écologiques sont à la source des guerres, des conflits et des persécutions de tous genres qui obligent immanquablement des masses de personnes à quitter leur foyer et leur pays, à se déplacer et à chercher refuge ailleurs.

En 2016, le Haut-Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés estimait qu'une personne sur 113 était déracinée dans le monde<sup>35</sup>. Précisons avec Meffre (2008, p. 4) qu'un déraciné « est une personne arrachée de sa terre, de sa maison, de son mode de

---

<sup>35</sup> <https://www.unhcr.org/fr/news/press/2016/6/576404f7a/etre-humain-113-deracine-deplacement-force-atteint-niveau-precedent.html>, consulté le 06 avril 2018

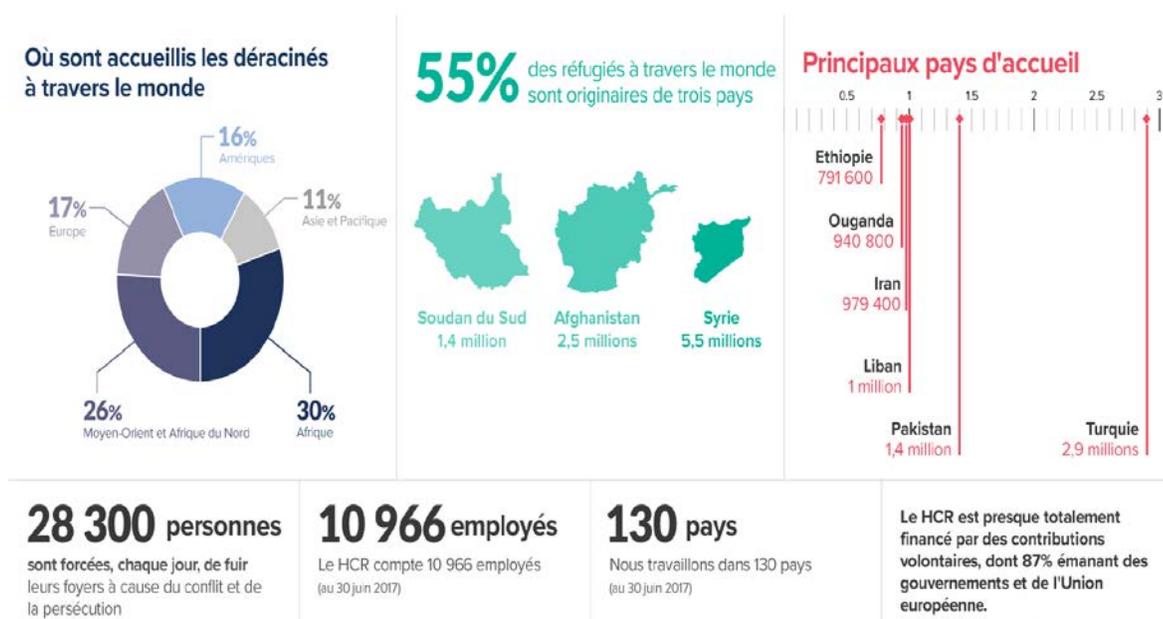
vie, qui fuit une situation de conflit armé [ou de catastrophe écologique] et qui par conséquent, est en rupture avec ses repères et ses racines ». Le Haut-Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés estimait à 68,5 millions le nombre de personnes déracinées en 2017<sup>36</sup>, un chiffre sans précédent.

Le même organisme international précise en outre que 40,3 millions de ces personnes sont des déplacés de guerres « internes », dans la mesure où ils sont contraints de fuir à l'intérieur des frontières de leur propre pays, alors que près de 22,5 millions de ces personnes sont des réfugiés. Ce qui veut dire qu'ils sont contraints de fuir leur pays d'origine en raison de conflits, de persécutions ou de graves violations des droits humains. Le HCR ajoute à cet égard que plus de la moitié de ces personnes réfugiées ont moins de 18 ans. Il semble important de préciser que sur l'ensemble, seulement 17,2 millions de ces réfugiés relèvent de la compétence du HCR, alors que seulement 2,8 millions des 68,5 millions de ces personnes déracinées sont actuellement des demandeurs d'asile.

Alors que les pays occidentaux s'alarment de ce qu'ils appellent la crise des migrants, il semble essentiel de regarder de plus près à la fois les principaux pays qui produisent les réfugiés, ainsi que les principaux pays qui les accueillent. Les données du Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés révèlent que le plus grand nombre de réfugiés sont accueillis par les pays d'Afrique et du Moyen Orient alors que ce sont les pays d'Europe et d'Amérique du Nord qui craignent à l'envahissement de ces flux migratoires dont il faudrait absolument se protéger. Les mêmes pays du nord semblent malheureusement ne pas trop se préoccuper de leurs parts de responsabilité dans la création des conditions qui sont à l'origine des différents événements qui jettent tant de monde sur les routes de l'exil et ce depuis déjà trop longtemps. La couverture médiatique de la question migratoire risque également de nous faire oublier qu'ils sont loin d'être les principaux lieux d'accueil des personnes déracinées. Le tableau suivant est très instructif à cet égard.

---

<sup>36</sup> <https://www.unhcr.org/fr/news/press/2018/6/5b27c297a/68-millions-personnes-deracinees-2017-nouvelle-approche-mondiale-refugies.html>, consulté le 06 avril 2018



Source: HCR / 19 juin 2017  **UNHCR**  
The UN Refugee Agency

### 5.2.2 Rimouski, ville d'accueil des personnes réfugiées prises en charge par l'État Canadien

Depuis janvier 2017, Rimouski, ma ville d'adoption, est devenue la quatorzième ville désignée par le gouvernement du Québec pour l'accueil des réfugiés pris en charge par l'État Canadien<sup>37</sup>. La ville s'attendait à accueillir 200 réfugiés au 30 juin 2019 en raison de 40 pour l'année 2017 et 160 pour l'année 2018 et 2019. La majorité d'entre eux viennent de la Syrie, de la Colombie, de la République Démocratique du Congo et de la République Centrafricaine. Comme son nom l'indique, l'organisme « Accueil et Intégration Bas-Saint-Laurent » (AIBSL) est la structure qui a eu le mandat du Ministère de l'immigration, de la diversité et de l'inclusion (MIDI) d'accueillir, d'accompagner et de faciliter l'intégration de nouveaux arrivants dans leur processus d'intégration dans leur nouvelle société d'accueil.

<sup>37</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1010170/rimouski-accueillera-200-refugies-dici-juin-2019>

Accueil et Intégration B.S.L est un organisme sans but lucratif enraciné dans la région du Bas-Saint-Laurent depuis 1991. Cet organisme a développé une importante expertise en matière d'accueil, d'accompagnement, d'intégration sociale et professionnelle et d'inclusion de la population immigrante. Dans ce sens, AIBSL exerce un réel leadership régional en vue de favoriser un meilleur vivre ensemble et l'épanouissement de toute la population rimouskoise, en contexte de diversité culturelle.

En plus de viser l'intégration socioculturelle et économique des personnes immigrantes et réfugiées, cet organisme s'est engagé à défendre et à promouvoir les besoins et les intérêts des personnes immigrantes tout en contribuant au développement d'une culture de bienveillance et d'un meilleur vivre ensemble dans les collectivités bas-laurentiennes. Par ailleurs, AIBSL lutte contre les attitudes discriminatoires et le racisme et travaille à sensibiliser les membres de la communauté d'accueil au phénomène de l'immigration et à son importance dans le développement socioéconomique, culturel et démographique de notre région, ainsi qu'à la pertinence et aux retombées positives du rapprochement interculturel dans les divers milieux.

Dès l'arrivée des premiers réfugiés d'origine congolaise en 2017, j'ai offert mes services d'interprète pour permettre aux différents acteurs du milieu de communiquer avec des réfugiés swahiliphones.

### **5.2.3 Agir comme Intervenant Communautaire Interculturel**

Deux ans plus tard, en juin 2019, j'ai décidé d'appliquer sur le poste d'Intervenat Communautaire Interculturel (ICI) qui venait de s'ouvrir dans cet organisme. C'est avec joie et enthousiasme que j'ai obtenu ce poste. En fait, étant moi-même immigrant, ayant moi-même vécu les réalités et les aléas de l'exil et de la condition spécifique de personne réfugiée depuis mon enfance, je croyais être en mesure de comprendre ce que vivent les personnes qui arrivent ici pour mieux les servir. Je sais par expérience, que le premier besoin pour un immigrant c'est d'être accueilli, sécurisé, accepté et intégré dans sa nouvelle

communauté afin de pouvoir y contribuer à son tour. J'avais donc envie de faciliter ce cheminement aux personnes nouvellement arrivées dans notre région.

*Je me souviens, une soirée de juin 2019, je suis à la gare d'autocars à Rimouski. J'accueille 4 personnes réfugiées qui doivent arriver. Je les vois sortir du bus, un peu dépaysées, un peu perdues comme pour se dire : « où-est-ce que nous avons atterri ? ». Ça fait remonter des souvenirs d'un après-midi d'août 2015 lorsque j'ai débarqué moi-même à Rimouski. Je m'avance alors vers eux et je me présente, je les salue, je leur souhaite la bienvenue dans leur langue, et je leur propose de porter leurs bagages ! Je les vois soulagées quoique fatiguées. Je vois bien que ce premier contact est très sécurisant pour elles. Je leur parle doucement, en les questionnant sur leurs aventures de voyage et je me rends compte qu'elles ont déjà beaucoup de choses à raconter. Elles racontent par exemple, combien le voyage entre Montréal et Rimouski, sans aucun repère, et sans pouvoir parler en français pour pouvoir s'informer à propos de ce trajet qui semble interminable est en soi, une expérience insécurisante. Elles me racontent avoir revécu des expériences traumatisantes vécues auparavant lorsque dans leurs multiples aventures de réfugiés, elles étaient soit perdues, soit enlevées ou encore étaient prises dans un bus détourné par les rebelles. Je les écoute avec attention, patience et compassion et déjà on commence à tisser une relation qui soutiendra les suites de mon accompagnement.*

Avec le temps, je me rends compte que la fonction d'interprétariat à laquelle je suis souvent convié dépassait le simple aspect linguistique et touchait aux autres aspects profonds des codes culturels. Je me surprénais donc à devenir *un interprète culturel*. Je dois avouer que le vécu psychosocial des personnes que j'accompagne m'intéresse beaucoup plus que le côté administratif de ma tâche d'intervenant communautaire interculturel. En effet, je sers souvent de courroie de transmission entre la culture d'accueil et la culture des personnes arrivées, j'aide donc à comprendre les valeurs, les codes, les lois et autres règles implicites qui régissent chaque communauté. Même si j'ai toujours été en exil, je n'ai jamais vécu dans des camps de réfugiés, ce qui fait que je dois m'intéresser davantage à leur histoire pour être certain que je la comprends comme il faut. J'ai donc besoin d'établir

une relation de confiance avec ces personnes et nous avons besoin de temps pour laisser cette confiance se construire. Ceci implique d'abord de leur accorder du temps et de faire l'effort de les écouter attentivement, de les questionner au besoin et de ne jamais rien prendre pour acquis.

Habituellement, les gens commencent souvent à se sentir mieux simplement parce qu'ils ont la possibilité de parler et sont sûrs qu'on les écoute (OMS, 1997, p. 10). C'est alors qu'il est possible d'apporter un réconfort et du soutien tout en encourageant l'autonomie.

Dès le début de mon travail, je me suis dit qu'il va me falloir être attentif, doux et patient car, en plus de la désorientation due au choc culturel et à la nouveauté, les personnes réfugiées ont été soumises, souvent pendant trop longtemps, à des niveaux de stress considérables et continuent parfois à éprouver un sentiment de détresse même en l'absence de menace directe.

Pour cela, je me suis dit que j'avais besoin d'humilité, d'ouverture, de tolérance et d'acceptation et de nous accorder du temps. Je me disais que malgré les contraintes de la vitesse de croisière dans la culture d'ici, j'allais devoir trouver comment faire pour avancer plutôt à leur rythme. D'ailleurs, comme je l'ai expliqué dans mon cadre conceptuel, accompagner c'est cheminer avec la personne à partir de qui elle est, de là où elle en est. Il faut noter, à la suite de Nyama et Stevellia (2016), qu'« un migrant fait face à des expériences qui à jamais marquent sa mémoire, sa psyché et façonnent son rapport à lui-même et aux autres. Il s'opère une forme de rupture entre sa vie de migrant et sa vie passée sur la terre de départ »<sup>38</sup>. L'accompagner c'est peut-être aussi créer des conditions pour qu'il puisse rebâtir des ponts et de la cohérence entre sa vie d'avant et sa nouvelle vie.

*Je me souviens, je suis chez moi, il est 17h. J'ai fini de travailler. J'essaie de me reposer un peu. Du coup, je reçois un message texte puis un appel. La voix toute tremblotante, le monsieur me dit de venir*

---

38 <https://migalt.hypotheses.org/tag/deracinement>

*immédiatement chez lui, la police est là. Elle interroge le jeune qui est accusé d'avoir menacé de tuer son frère dans un moment d'excès de colère. Je me prépare vite et je me dirige immédiatement au domicile de cette famille de réfugiés nouvellement arrivés. Je rencontre la police, ils sont avec le jeune en question. Ses yeux écarquillés, un sourire qui cache une très grande peur, il est très bouleversé. Je me présente, la police m'explique ce qu'il s'est passé. J'écoute! Avec attention! À mon tour, je prends le soin d'expliquer un peu le contexte d'origine du jeune : il vient d'arriver au Québec, c'est une personne qui a toujours vécu dans des régions en guerre et dans des camps de réfugiés depuis sa tendre enfance. Il vit avec de graves traumatismes de guerre, il est orphelin de ses deux parents, en perte de repères et en difficulté d'adaptation ici. Je rappelle à la police qu'il n'est pas méchant, qu'il n'est pas dangereux ni pour lui, ni pour les autres, qu'il est surtout dépassé et qu'il a vraiment besoin d'aide. Je supplie ensuite les deux policiers, leur demandant de ne pas retenir des charges contre lui, de me donner une chance de l'aider, je leur demande du temps, et de la compassion. Ils sont très compréhensifs! Ils promettent qu'il s'agit d'un premier avertissement mais que lorsqu'ils auront encore à se déplacer pour lui, ce sera un emprisonnement. Je les remercie. J'amène le jeune au Tim Hortons et là, il explose, il pleure, à chaudes larmes, de peur, de tristesse et de colère. Peur d'être emprisonné, triste parce qu'il pense à ses parents décédés, en colère parce que son petit frère de sang appelle la police pour lui. Triste aussi parce qu'il n'arrive pas à avoir une relation sécurisante avec son oncle qui l'a adopté et qui a immigré avec eux.*

Cet événement que je relate ici en est un parmi des centaines qui font partie des situations qui sont le lot de mon quotidien. Je tiens à préciser que quand j'ai reçu cet appel, c'était après les heures habituelles de travail, mais des situations d'urgence ne se présentent pas nécessairement entre 8 heures et 16 heures trente. Bref, je me rends compte que travailler avec les réfugiés me demande beaucoup de souplesse et me demande aussi d'être à cheval entre la culture de mon organisation et leur propre vision du monde. Je ne peux pas leur demander de s'adapter d'emblée à nous, c'est à moi de les rejoindre là où ils sont et de cheminer tranquillement avec eux vers la compréhension des us et coutumes et des façons de voir le monde et de faire dans leur communauté d'accueil. Je tente comme je peux de rester proche de leur vision du monde tout en les aidant à se faire comprendre et à

mieux comprendre leur société d'accueil et leurs différents interlocuteurs dans les services qu'ils fréquentent.

En effet comme le propose Jean Vanier (1994, p. 180), un bon accompagnateur écoute les accompagnés pour chercher avec eux :

« La cause de leurs difficultés humaines et communautaires, pour comprendre leur signification. Il s'agit de les rejoindre là où ils sont et non de les juger à partir d'un idéal ou de ce que je pense qu'ils devraient être. Il s'agit de les aider à vivre une cohérence entre ce qu'ils disent et ce qu'ils vivent, à être dans la réalité de leur humanité, à saisir et à accepter leurs dons et capacités mais aussi leurs limites ou leurs blessures, et surtout à croître dans leur humanité [...] »

#### 5.2.4 L'articulation vie professionnelle, vie privée en intervention interculturelle

« *Personne n'éduque personne,  
les hommes s'éduquent entre  
eux par l'intermédiaire du  
monde* »

Paulo Freire

*Je me souviens, une famille de personnes réfugiées vient d'avoir un bébé. Tout joyeux, le père de la famille m'appelle pour m'annoncer la bonne nouvelle. Je le félicite. Il m'appelle encore deux jours plus tard pour m'inviter dans sa famille pour célébrer le nouveau-né. C'est un dimanche. J'achète un petit cadeau pour le bébé. Je me rappelle que chez moi on ne se rend pas les mains vides dans une famille qui vient d'avoir un bébé. J'arrive dans la famille. Ils m'accueillent comme un invité de marque. J'offre mon cadeau. Ils le reçoivent à bras ouverts, avec joie! Ça me fait du bien. En entrant dans leur maison, je croyais que je serais tout seul avec eux, mais je suis surpris de voir qu'ils ont invité beaucoup d'autres personnes réfugiées. C'est un vrai festin alors. Ça me fait penser à l'Afrique. Je passe un bon moment avec eux. Je réalise qu'ils n'ont pas invité mes collègues. Je ne sais pas trop quoi en penser. Mais je suis content d'être là. Je sais que cette invitation est une marque de confiance et que j'ai réussi à tisser un lien de confiance avec eux.*

*Je suis aussi impressionné par le réseau et les liens de solidarité qui se manifestent à cette occasion. La nouvelle maman est couchée... elle ne fait rien. Les autres mères s'affairent partout, font à manger, s'occupent de la maman et du bébé, de la maison et de la visite. On*

*se croirait en Afrique. Il y a de la joie et de la célébration dans la maison, la jeune famille est soutenue... Je regarde cela en me disant que cette manière de vivre l'accouchement est supportante pour les nouveaux parents. Voici à mon avis une des multiples choses que ces personnes peuvent apporter à leur communauté d'accueil. Les jeunes mères d'ici seraient heureuses à mon avis de bénéficier d'un tel support. Cet enfant est une source de joie pour toute la communauté et non seulement pour ses parents.*

Cette expérience m'a rappelé mon expérience d'intervention auprès des jeunes de la rue, lorsque j'étais encore en Afrique. J'ai vu là l'opportunité de faire un travail de groupe inspiré de *l'approche Ubuntu*.

Il me semblait que cette manière de faire serait cohérente dans le contexte de l'accompagnement des réfugiés. En écoutant les gens se parler lors de cette célébration de l'enfance, je réalisais qu'il y avait un potentiel démesuré de mettre les uns au service des autres et ainsi créer un réseau de solidarité et de support mutuel qui me simplifierait la tâche et leur simplifierait la vie. Il ne reste qu'à convaincre mes collègues d'introduire cette dimension dans notre pratique. À la suite de Barreto, (2012), j'ai le sentiment d'un accompagnement de groupe serait une carte gagnante car dans un tel contexte :

« À mesure que les gens parlent de leurs souffrances et disent ce qu'ils ont fait pour les résoudre, on cherche à faire ressortir les stratégies utilisées par chaque individu ou chaque famille. On découvre ainsi que là où il y a eu une souffrance, il y a eu également, un savoir élaboré pour la surmonter. Ce savoir partagé en groupe génère un mouvement dynamique entre la lecture verticale faite par soi-même et la lecture horizontale faite avec l'autre. Autrement dit, à l'écoute de l'expérience de l'autre, chacun est renvoyé à sa propre expérience personnelle et à ses ressources, ce qui permet de faire des découvertes, de prendre conscience que chaque personne a sa propre trajectoire et produit son propre savoir » (Barreto 2012, p. 99).

Une telle pratique repose davantage sur une posture éthique que sur une technique ou méthode. Comme le proposent les théoriciens de l'approche Ubuntu à l'instar de Barreto (2012), ce type de travail s'appuie sur un processus groupal bien cadré par un ensemble de principes, de règles simples et d'étapes clairement définis. L'essentiel ici, c'est de créer et

de protéger un contenant – un espace d’écoute, de parole et de construction de liens solidaires susceptibles de dégager et de partager un ensemble de solutions à une situation-problème clairement identifiée et collectivement élucidée. Tout ceci se fait à partir de l’échange d’expériences vécues et ce dans un climat de bienveillance, de tolérance et en toute liberté.

À l’instar de Ntezimana (2013), de Kabuta (2003) et de Barreto (2012), je tente de mettre en œuvre à AIBSL une approche d’accompagnement qui consiste en une forte invitation à retrouver le sens du collectif et de la solidarité humaine, érodé par la primauté des cultures individualistes et capitalistes. Je voudrais cheminer avec les personnes réfugiées dans une perspective systémique, collaborative et participative qui ne sacrifie pas les liens de solidarité ni leurs identités culturelles. Je voudrais également réussir à articuler les savoirs pratiques, les connaissances universitaires avec leurs savoirs expérientiels, et travailler dans une dynamique égalitaire qui favorise l’émancipation de tous et la résilience personnelle et collective. Je souhaite surtout revenir sur l’histoire migratoire des personnes réfugiées en vue de nous rappeler collectivement que comme l’affirme Barreto (2012), chaque épreuve surmontée a produit de la compétence. Le processus d’accompagnement devient ainsi un espace d’apprentissage émancipateur dont le socle organisateur est la conviction que chaque apprenant possède en lui les compétences et les connaissances qu’il convient de découvrir, de célébrer, de consolider et de stimuler. Le retour sur ma pratique m’a permis d’identifier quelques principes directeurs de ma pratique d’accompagnateur en contexte interculturel.

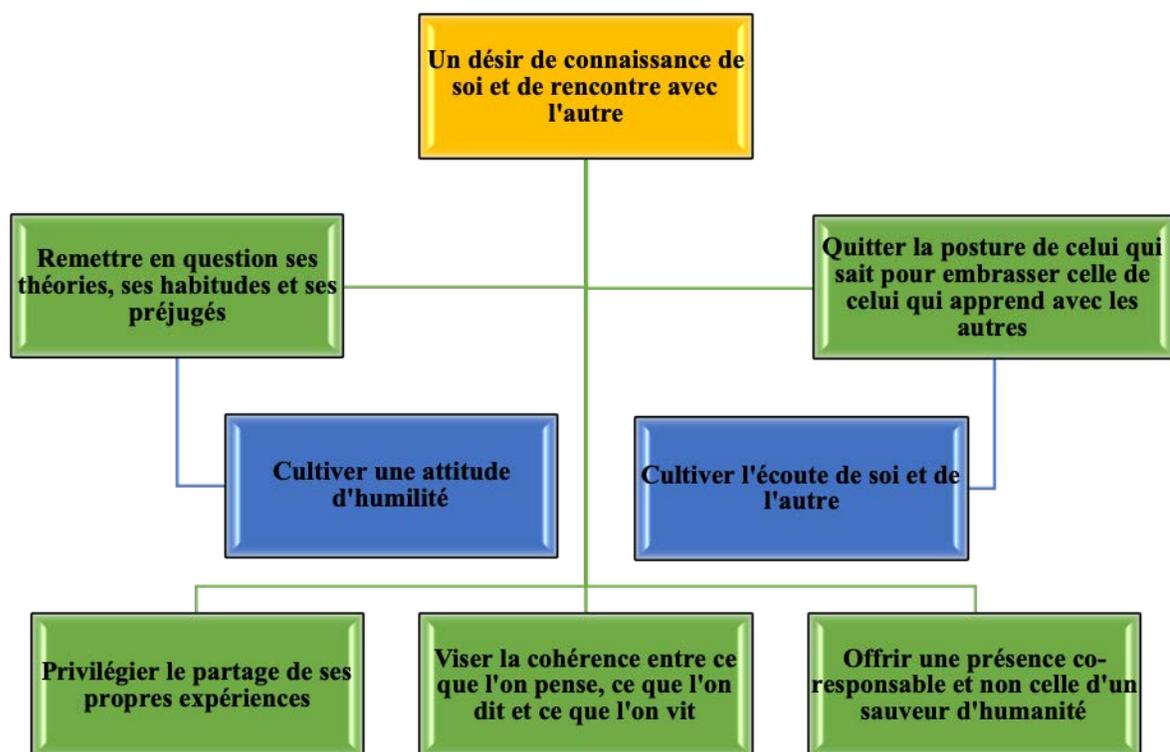


Figure 13. Mon expérience comme Intervenant Communautaire Interculturel

La dernière dimension et non la moindre qui organise ma pratique est la compétence de gestion de soi. En effet, agir en contexte de grande vulnérabilité a le potentiel de mettre les intervenants en état de fragilité d'où l'importance de prendre soin de soi. Dans cette optique, il semble essentiel de rappeler avec Diallo (2019, p. 134) qu'il nous faut « prendre le temps de panser ses plaies. Faire des pauses quand c'est nécessaire pour nous reconstruire. Car nous ne sommes pas surhumains. [...] Non, nous ne disposons d'aucun superpouvoir [...] ». Ce qui suppose de pouvoir faire régulièrement des analyses de sa pratique en vue de pouvoir mieux percevoir et reconnaître ses forces comme ses limites, d'accepter ses fragilités et d'en devenir totalement responsable.

## CONCLUSION GÉNÉRALE

*« Peut-être nous trompons-nous dans notre tendance à croire que la bonté est l'apanage des héros et des saints ? [...] Ceux qui ont refusé d'obéir aux ordres des autorités et ont aidé des personnes persécutées n'étaient ni des saints ni des héros. Leur bonté était celle d'hommes et de femmes ordinaires qui ont été sensibles au besoin d'aide des victimes ».*

Jacques Lecompte (2012)

Cette recherche est une quête d'humanité (*Ubuntu*) avant d'être une quête de connaissance et de renouvellement de pratique. C'est notre humanité à tous qui est mise en question dans des contextes de grande adversité, de violence, d'injustice ou autres sources de situations fortement vulnérabilisantes. C'est pour cela qu'il n'est pas facile de prétendre pouvoir conclure une telle démarche. Je me sens au bout d'une séquence et non au bout du chemin. Je me sens presque au début de mon véritable chemin d'homme et de praticien. Au seuil de ma véritable vocation. Je remercie cette aventure de formation et de recherche qui m'a conduit jusqu'ici. Comme disait si bien Gaston Miron (1994) le magnifique poète québécois, j'ai envie de dire : *« Je ne suis pas revenu pour revenir, je suis arrivé à ce qui commence ».*

Me voici donc au début d'un nouveau cycle, je me sens prêt pour m'engager sur une voie qui m'appelle depuis longtemps, une voie édifiante d'abord pour moi, mais aussi pour tous ces autres qui peuplent mon paysage relationnel, professionnel et citoyen. Ma vie est une quête de sens, de cohérence, d'intégrité, d'humanité mais surtout de beauté et de bonté ou encore d'*Ubuntu* comme on dit chez nous, et ce, malgré ce qui m'apparaît souvent comme la cruauté du monde. Ma quête de connaissance et d'action juste s'inscrit dans un monde qui est aussi fait de souffrance, d'injustice, de désespérance, de maladie, de guerres,

de mort et autres grandes catastrophes qui éprouvent notre humanité. Cependant, je sais par expérience personnelle que cette vie est aussi faite de beauté, d'amour, de bonté, de joie et autres expériences lumineuses. L'un n'empêche pas l'autre. Mon histoire personnelle et professionnelle m'a fait quitter définitivement l'ambition d'éradiquer le mal, la maladie, la pauvreté, l'injustice. Je ne dis pas que cela m'indiffère ni que ce ne sont pas des luttes qui méritent d'être menées ; je dis simplement que ce n'est plus mon combat, car ma lutte à moi c'est de ne pas laisser s'éteindre cette part d'*Ubuntu*, cette part de lumière qui subsiste et qui fait avancer le monde malgré les ouragans, les tempêtes et autres intempéries. Le dernier chapitre de ce mémoire m'a permis je l'espère de systématiser de manière optimale des compréhensions susceptibles de répondre aux questionnements qui ont orienté l'ensemble de ma quête, de mon processus de recherche-formation et de renouvellement de pratique. Pour conclure ce mémoire, je me propose de faire l'effort de revenir sur l'essentiel de mes découvertes et d'identifier les principales limites de la présente recherche. Je voudrais pour finir, explorer de nouvelles pistes qui pourraient soutenir les suites de cette recherche. J'ai débuté cette recherche avec beaucoup d'interrogation autour de mon expérience d'enfant issu des Grands Lacs africains, une région du monde où sévit des conflits meurtriers depuis mon jeune âge. Toute ma vie, je me bats pour ne pas céder au désespoir, pour ne pas abandonner la foi dans l'humanité et pour ne pas me trahir moi-même en tombant au bas de mon humanité. J'ai commencé ma démarche de recherche en étude des pratiques psychosociales avec de grandes autorisations que m'avaient donné mes formateurs. Je me suis promis alors de miser sur ma propre expérience de vie, et de retourner fouiller dans les trésors hérités de ma culture pour répondre à ma question de recherche. C'est donc pour cela que je me suis engagé dans une démarche de recherche de type heuristique et d'inspiration phénoménologique et herméneutique. Au cours de ce processus je poursuivais un but majeur, je cherchais donc à comprendre comment on peut arriver à créer des conditions pour sauvegarder cette part de beauté et de bonté qui loge dans le cœur humain même dans des conditions de grandes adversités. J'ai voulu pour ce faire, puiser à la source des cultures africaines et des cultures occidentales et universitaires des éléments susceptibles de me permettre de répondre à ma question de recherche, mais

surtout d'incarner ces réponses dans ma vie quotidienne en général et dans ma pratique professionnelle en particulier. Pour ce faire, j'ai dû revisiter mon histoire personnelle, familiale et culturelle, mais aussi poser un regard réflexif, narratif et critique sur ma pratique d'accompagnateur en contexte de grande vulnérabilité. J'ai fini par saisir la complexité et la pluralité des modalités nécessaires à une approche d'accompagnement qui s'inspire à la fois de l'*Ubuntu* comme vision du monde et comme manière d'être au monde et avec les autres, et des pratiques issues du domaine de l'accompagnement telle que l'approche brésilienne de thérapie communautaire intégrative que nous devons au professeur Barreto, ou encore à la psychologie positive et aux théories du care. Cette recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales fut pour moi une entreprise florissante, patiente et transformatrice. Elle a été pour moi comme un retour à la maison, l'occasion d'un puissant ressourcement.

Il m'a semblé clair dès mes premiers mouvements de problématisation que j'allais devoir opérer un retour réflexif, patient et rigoureux sur mon parcours de vie, de formation, voire d'acculturation en vue de tenter un retour à nos fondamentaux culturels à la recherche des voies de passages susceptibles de me permettre de cheminer vers l'atteinte de mes objectifs de recherche. La revue de la littérature africaine m'a été pour ainsi dire d'un grand secours. J'ai vécu à la rencontre de la pensée de quelques auteurs africains que j'ai eu la joie de découvrir une expérience fondatrice, voire profondément réparatrice. Je souhaitais alors m'offrir l'opportunité de revisiter mon expérience de jeune homme d'origine africaine ayant grandi en exil et formé dans des paradigmes tellement éloignés de ma culture en vue me donner une chance de réinventer ma vie, de me construire une pensée et une pratique cohérente avec qui je suis et avec mes contextes d'intervention. J'ai ainsi pu arpenter un exigeant chemin qui a abouti à la construction d'une vision du monde et d'une pratique de plus en plus pertinente et cohérente pour moi. Ce processus de formation, de méditation et de recherche m'a demandé du courage, de la persévérance et de la tolérance face à l'incertitude et aux moments d'errance qu'exigeait cet itinéraire de reconstruction personnelle, d'édification d'une vision du monde qui prend en compte l'entière de mon

histoire et qui soit cohérente avec ma pratique d'accompagnement et les différents contextes psychosociaux au sein desquels j'évolue. Au bout de ce processus, je suis encore loin d'avoir tout résolu, mais je sais mieux comment penser et agir en cohérence avec une vision du monde qui s'inspire de la philosophie d'Ubuntu. J'ai pu identifier également les cadres de références hérités du monde occidental qui sont cohérents ou non avec cet horizon que je me suis choisi. Ma nouvelle pratique auprès des réfugiés d'origine subsaharienne et sud-américaine me prouve que ma quête est pertinente et ma pratique efficace. Les questions qui vont émerger encore de ce terrain seront répondues dans mes travaux ultérieurs.

Précisons finalement que j'ai découvert à travers mon processus d'apprentissage, de recherche et d'accompagnement des conditions pour réfléchir sur ma pratique en cours d'action, tout en dialoguant avec mes co-chercheurs autour de mes prises de conscience en vue de pouvoir renouveler progressivement ma vision du monde, ma manière d'habiter mes liens et mes gestes professionnels. C'est ainsi que j'ai progressivement appris à m'observer en cours d'action, à évoquer des expériences anciennes, à les décrire, les partager, les interpréter en vue de pouvoir systématiser des enseignements qui en découlent. En effet, le fait d'oser m'immerger totalement dans le phénomène étudié m'a permis, sans aucun doute, d'avoir l'audace d'aller plus loin dans la compréhension, au point de pouvoir passer la limite du singulier et d'ouvrir sur l'universel.

### **Limites et perspectives**

La pertinence et l'originalité de ma démarche résident dans la profondeur de l'expérience dont elle témoigne et dans l'audace de mettre en dialogue des perspectives interculturelles telles qu'elles se sont inscrites dans ma propre trajectoire socio-culturelle et formative. Il me semble cependant nécessaire de rappeler à cette étape de la présente recherche que cette démarche reste exploratoire et ne permet nullement d'avoir une vision généralisable. Elle m'a seulement permis de dégager un certain nombre d'hypothèses que

j'ai déployées surtout dans le dernier chapitre, et qui pourraient être vérifiées dans des recherches ultérieures.

Je sors de cette démarche avec un grand désir de pousser plus loin cette recherche, en y associant mes collègues intervenants sociaux qui œuvrent auprès des personnes immigrantes et réfugiées, à Rimouski et ailleurs au Québec. En effet, je voudrais pouvoir leur présenter les résultats de ma recherche, en vue d'interroger avec eux la pertinence et la justesse de mes hypothèses. J'aimerais, dans les suites de cette concertation, explorer la pertinence d'un accompagnement inspiré d'une approche de l'Ubuntu, en conjuguant le travail de groupe de type collaboratif et égalitaire et une posture éthique qui priorise le développement du potentiel humain et du pouvoir d'agir à une perspective restauratrice. J'aimerais pouvoir organiser des groupes interculturels et intergénérationnels tout en étudiant l'impact d'un tel travail sur la lutte contre le sentiment d'isolement et d'impuissance ainsi que la construction de réseaux de solidarité et d'empowerment.

Je souhaite ainsi continuer d'œuvrer encore longtemps, pour qu'advienne cette sagesse prophétique que raconte l'écrivaine américaine Toni Morrison (1987) dans son œuvre légendaire « *Beloved* » :

*Les spores des fougères bleues qui poussent dans les creux, au long de la berge, flottent vers l'eau en filets d'argent bleuté difficiles à voir si l'on n'est pas les pieds dessus ou tout proche, couché juste au bord de la rivière, là où les rayons du soleil sont les plus bas et affaiblis. Souvent on les méprend pour des insectes, mais ce sont des graines où sommeille toute une génération, confiante en son avenir. Et il est facile de croire un instant que chacune a un futur, qu'elle deviendra tout ce qui est contenu dans sa spore : qu'elle vivra tous ses jours de vie comme prévu. Mais cette certitude ne dure que l'espace d'un instant; peut-être même plus longtemps que la spore elle-même.*



## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ACHEBE, C. (2000). *Le monde s'effondre*. Paris: Présence Africaine.
- ALESSANDRINI, E. ET MENDELSON, J. (2014). « *Le psychologue clinicien en institution : panser le lien* ». *L'information psychiatrique*, 90, 789-796.
- ANGANGA, M. (2011). « *Vie et mort en Afrique noire* ». *Théologiques*, 19(1), 87–106.
- ARGOUARCH, É. (2014). *De la corporéité à l'oralité - un chemin créateur : itinéraire heuristique d'une accompagnatrice somatique*. Mémoire de Maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Université du Québec à Rimouski, Rimouski.
- BARIBEAU, C. (2005). « *Le journal de bord du chercheur* ». Présenté à *L'instrumentalisation dans la collecte des données*. Université du Québec à Trois-Rivières.
- BARRETO, A. (2012). *La thérapie communautaire pas à pas*. Éd. Dangles.
- BERTUCCI, M.-M. (2008). « *Chronique de linguistique. Le récit de vie, outil heuristique de la connaissance des identités plurilingues dans des situations d'exil ou de migration* ». *Le français aujourd'hui*, 2 n° 161, 107-112. <https://www.cairn.info/revue-le-francais-aujourd-hui-2008-2-page-107.htm>. consulté le 8 juin 2018.
- BOILLOT-ROBERT, J. (1903). *Léopold II et le Congo : Nos fils au continent noir*. Neuchâtel: Editions Attinger.
- BOKA, S.-P ET J., LUTUMBA. (1960). *Debout congolais: Hymne national de la RDC*. <http://ambardcongoCanada.ca/hymne-national/>. consulté le 30 juin 2016
- BORGES, J. L. (1985). *Histoire universelle de l'infamie ; Histoire de l'éternité*. Paris: Christian Bourgois Éd.
- BOSSUET, J.-B. (1687). *Oraison funèbre de très haut et très puissant prince Louis de Bourbon, prince de Condé, premier prince du sang*. Paris.
- BOTBOL-BAUM, M. (2016). « *Pour sortir de la réification de la vulnérabilité: Penser la vulnérabilité du sujet comme capacité* ». *Journal international de bioéthique et d'éthique des sciences*, 3/vol. 27, 13-34.

- BRILLON, Y. (1980). *Ethnocriminologie de l'Afrique noire*. Montréal: Presses de l'Université de Montréal.
- BROWN, B. (2012). *Le pouvoir de la vulnérabilité: La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie*. Paris: G. Trédaniel.
- BRUGÈRE, F. (2009). « *La sollicitude et ses usages* ». *Cités*, 40.
- BRUNON, G. (2002). *L'art et le feu créateur*. Paris: Éd. du Dauphin.
- BURRICK, D. (2010). « *Une épistémologie du récit de vie* ». *Recherche qualitative et temporalités*, 8. <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html> consulté le 20 août 2017.
- BWEMBA BONG, R. (2013). *Quand l'Africain était l'or noir de l'Europe*. Anvers. <https://www.youtube.com/watch?v=cIN8LY5VgTg> consulté le 13 juillet 2018
- CALICIS, F. (2006). « *La transmission transgénérationnelle des traumatismes et de la souffrance non dite* ». *Thérapie Familiale*, 27 (3), 229-242.
- CAPLAN, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic Books.
- CASTEL, R. (2009). « *Individus par excès, individus par défaut* » Dans P. Corcuff, C. Le Bart, F. de Singly, 2009, *L'individu aujourd'hui*. Presses universitaires de Rennes.
- CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ET D'INTERVENTION DE CRISE DU BSL. (2018). « *Mission du CPSICBSL* ». <http://www.centredecrisebsl.qc.ca/>. consulté le 23 avril 2018
- CHANFRAULT-DUCHET, M. (1987). « *Le récit de vie : donnée ou texte?* » *Cahiers de recherche sociologique*, 5, (2), 11–28. doi:<https://doi.org/10.7202/1002024ar>. Consulté le 11 novembre 2017.
- CHATEL, T. (2009). « *Accompagner la vulnérabilité : un cheminement subtilement "spirituel"* », dans S. Pandelé, *Accompagnement éthique de la personne en grande vulnérabilité* pp. 127-140. Bordeaux.
- CHETTÉOUI, W.-R. (1985). *L'Agartha? Mythe ou réalité: Présence des initiateurs primordiaux*. Paris: F. Lanore.
- CHRÉTIEN, J.-P. (2010). *L'invention de l'Afrique des Grands Lacs: une histoire du XXe siècle*. Paris: KARTHALA Éd.

- COLLE, R.-P. (1922). « *Les clans au pays des Bashi (Bunyabungu)* » dans *Congo, III Tome I*, 337-352. <http://ufdc.ufl.edu//AA00002617/00001>, consulté le 25 mai 2018.
- COLLOMB, H. & COLLIGNON, R. (1974). « *Les conduites suicidaires en Afrique* » dans *Suicidal Behaviours in Africa*, X, 1, 55-113.
- COMMELIN, P. (1960). *Bréviaire de la mythologie grecque et romaine*. Paris: Frères Éd.
- CONFÉRENCE SUR L'UBUNTU (2003). « Sans l'autre je ne suis rien-ensemble nous ne faisons qu'un ». Genève : AfrikaViva
- CORNEILLE, N. (2016). *Là où le soleil disparaît*. Paris: XO éditions.
- COUSINS, N. (1991). *The Celebration of Life: A Dialogue on Hope, Spirit, and the Immortality of the Soul*. New York: Bantam Books.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. et M. SELIGMAN. (2000). « *Positive psychology: An Introduction* ». *American Psychologist*, 55, N° 1, 5-14.
- CURRAN, C. A. (1968). *Counseling and psychotherapy: the pursuit of values*. New York: Sheed and Ward.
- CYRULNIK, B. (2017). *La psychothérapie de Dieu*. Paris: Odile Jacob.
- DAMBRUN, M. (2012). « *La psychologie positive : une approche nécessaire et complémentaire ?* » dans *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, Numéro 93*, 15-20.
- DANEAULT, S. et AL. (2006). *Souffrance et médecine*. PUQ
- DEVONSHIRE, C.M. et AL. (2011). « *L'approche centrée sur la personne et la communication interculturelle* » dans *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, 13, 23-55. doi:10.3917/acp.013.0023
- DE CHAMPLAIN, Y. (2011). L'écriture en recherche qualitative : le défi du rapport à l'expérience. *Recherches Qualitatives*, 11, 51-67. <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html> consulté le 11 mai 2016
- DE GAULEJAC, V. (2012). *L'histoire en héritage : Roman familial et trajectoire sociale* (Payot & Rivages ed.).
- DE LA BROSSE, O. (1968) *Dictionnaire des mots de la foi chrétienne*. Paris: Éditions du Cerf.

- DE LAVERGNE, C. (2007). « *La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative* ». Présenté à *Bilan et perspectives de la recherche qualitative*, Université Paul Valéry : Montpellier.
- DE WITTE, L. (2000). *L'assassinat de Lumumba*. Paris: KARTHALA Ed.
- DELASSUS, E. (2012). *L'éthique du care : Vulnérabilité, autonomie et justice*.
- DIALLO, R. (2019). *Ne reste pas à ta place: Comment arriver là où personne ne vous attendait*. Paris: Marabout.
- DIBI, K. A. (1994). *L'Afrique et son autre, la différence libérée*. Strateca.
- DIOP, B. (1978). *Souffles*. Paris : Présence africaine.
- DIOP, D. (1956). *Coups de pilon*. Paris: Présence Africaine.
- DÜRCKHEIM, G. K. (1964). *Hara: centre vital de l'homme* (Vol. 13): La Colombe.
- ETCHELECOU, B. (2017). *Grand Manuel de sophrologie*. Paris: Dunod.
- FAINGOLD, N. (2014). *Le moment et le geste comme voies d'accès au sens, entretien d'explicitation, entretien de décryptage*. *Présence*, 6, 1-25.
- FEMA. (2011). *Keeping Your Cool When Disaster Strikes*. <https://www.fema.gov/news-release/2011/08/08/keeping-your-cool-when-disaster-strikes> consulté le 10 janvier 2019.
- FRANKL, V. (2013). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Montréal: Les éditions de L'Homme.
- GABLE, S. L. et J., HAIDT. (2005). "What (and Why) Is Positive Psychology?" *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.
- GAFFIOT, F. et FLOBERT, P. (1934). *Dictionnaire latin-français*. Paris: Hachette.
- GALVANI, P. (Coord.) (2016). *Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*. Rimouski: Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- GAUTHIER, J.-P. (2007). *De l'interdit de dire au droit d'être: chemins de Trans-Formation. Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement*. (Maîtrise en études des pratiques psychosociales Maîtrise). Université du Québec à Rimouski,

- GEANITON, R. (2016). *Contribution du phénomène d'ethnocide culturel*. Saint-Denis: Éditions Publibook.
- GENARD, J.-L. (2014). La question de la responsabilité sous l'horizon du référentiel humanitaire. In *Vulnérabilités sanitaires et sociales: De l'histoire à la sociologie* (pp. 41-57). Rennes: PUR.
- GIBRAN, K. (2018). *Le sable et l'écume-un livre d'aphorismes*. Bayard Culture
- GILLIGAN, C. (2008). *Une voix différente: Pour une éthique du care*. Paris: Flammarion.
- GODIN, C. (2004) *Dictionnaire de philosophie*. Paris: Fayard.
- GOYETTE, N. (2011). *Le bien-être dans l'enseignement: Étude des forces de caractère chez des enseignants persévérants du primaire et du secondaire dans une approche axée sur la psychologie positive*. Thèse de Doctorat en éducation. Université du Québec à Montréal, Université du Québec à Trois-Rivières.
- GYLSETH, S. I. (2008). *Psychotherapy and Ubuntu: Therapeutic meetings in a South African context*. Université d'Oslo.
- HUGO, V. (1830). *Œuvres complètes*. Paris: Renduel.
- HUSSERL, E. (1992). *L'idée de la phénoménologie*. Paris : PUF.
- ICI-BAS-SAINT-LAURENT. (2017). « *Rimouski accueillera 200 réfugiés d'ici juin 2019* ». <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1010170/rimouski-accueillera-200-refugies-dici-juin-2019> consulté le 05 mai 2019.
- INGABIRE, L. (2014). *De l'espérance au cœur de l'adversité: un chemin de résilience: Itinéraire d'une praticienne en situation de guerre*. Mémoire de Maîtrise). Université du Québec à Rimouski, Rimouski.
- INSPQ. (2019). *Le suicide au Québec : 1981 à 2016*. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2497>, consulté le 03 juillet 2019.
- JOSSO, M. C., et SCHMUTZ-BRUN, C. (2002). « *La co-construction de savoirs singulier-pluriel à partir du travail d'écriture et d'interprétation des récits de vie*. Université de Genève.
- KABUTA, N. S. (2003). *Éloge de soi, éloge de l'autre*. Bruxelles: Peter Lang.
- KABUTA, N. S. (2016). « *L'homme abîmé* » présenté à *Mois de l'Histoire des Noirs*. Université du Québec à Rimouski.

- KELEN, J. (2005). *Divine blessure*. Paris: Albin Michel.
- KI-ZERBO, J. (2003). *À quand l'Afrique ?* La Tour-d'Aigues: Éditions de l'Aube.
- LAMESSI, A. (2014). *L'Ombre des ancêtres: Les états dépressifs en Afrique noire*. Paris: Connaissances et Savoirs.
- LARDEUX, L. (Dir.) (2014). *Vulnérabilité, identification des risques et protection de l'enfance: Nouveaux éclairages et regards croisés*. [www.oned.gouv.fr](http://www.oned.gouv.fr) consulté le 07 novembre 2017
- LAVOIE, L. (2000). « *L'accompagnement, l'écoute des valeurs et la pratique de la psychologie des relations humaines* ». *Interactions*, 4 n°2, 103-126.
- LEBRUN, P. (2013). *Quête de vision, quête de sens*. Paris: Véga.
- LECOMTE, J. (2012). *La bonté humaine: Altruisme, empathie, générosité*. Paris : Odile Jacob.
- LECOMTE, J. (2012). « *Est-il justifié de parler de psychologie positive ?* » *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, Numéro 93, 21-36.
- LECOMTE, J. (2013). *Donner un sens à sa vie*. Paris: Odile Jacob.
- LECOMTE, J. et Al. (2014). *Introduction à la psychologie positive*. Paris : Dunod Ed.
- LÉGER, D. et J.-M., RUGIRA. (2016). « *De la vulnérabilité en accompagnement du changement humain: Enjeux éthiques et défis pédagogiques* ». *Ethica*, 20/N°2. Université du Québec à Rimouski, 89-106.
- LEGRAND, J.-L. (2000). « *Définir les histoires de vie* ». *Revue internationale de psychosociologie*, VI(14), 29-46.
- LIEUTAUD, A. (2008). *Devenir praticien chercheur: le processus de transformation du praticien somatopsychopédagogue au contact de la recherche*. Mémoire de Maîtrise. Université Moderne de Lisbonne.
- LINDÓN, A. (2005). « *Récit autobiographique, reconstruction de l'expérience et fabulation : une approximation à l'action sociale* ». *Sociétés*, 1 (n° 87), 55-63.
- MANTUMBA-NGOMA, M. (1996). *À la redécouverte de Patrice Emery Lumumba (Vol 8.)*. Institut de formation et d'études politiques.

- MATANGA, P. M. W. (2010). *Membralité écologique des êtres dans la théologie chrétienne et dans la pensée des bantoue: fondement d'une éthique de la tempérance* (vol. 908). Peter Lang.
- MAURIER, H. (1976). *Philosophie de l'Afrique noire*. Saint-Augustin: Anthropos-Intsitut.
- MBAYO-MBAYO, J. (2017). *Bumuntu ou la culture de l'excellence: La praxéologie*. Louvain-la-Neuve: Éditions Academia.
- MEFFRE, A. (2008). *Les déracinés post-conflit: Perspectives et lacunes du Droit International dans la transition d'après-guerre pour les populations réfugiés et déplacées internes*. Mémoire de Maîtrise en Droit International. Université du Québec à Montréal.
- MICHEL, L. (2013). *L'assassinat de Lumumba en 1961: Un complot Belgo-Britannique inspiré par les USA*. [https://www.alterinfo.net/L-ASSASSINAT-DE-LUMUMBA-EN-1961-UN-COMPLOT-BELGO-BRITANNIQUE-INSPIRE-PAR-LES-USA\\_a88623.html](https://www.alterinfo.net/L-ASSASSINAT-DE-LUMUMBA-EN-1961-UN-COMPLOT-BELGO-BRITANNIQUE-INSPIRE-PAR-LES-USA_a88623.html), consulté le 02 juillet 2018
- MIRON, G. (1994). *L'Homme Rapailé*. Montréal: L'Hexagone.
- MOFILA, R. (1997). *Spiritualité pascal et concepts de "vie et mort" en Afrique. Essai de compréhension chez les Sœurs Disciples du Divin Maître*. Mémoire de Licence. Institut de Spiritualité africaine, Kinshasa.
- MORRISON, T. (1988). *Beloved*. New York: Plume. 252.
- MUROVE, M. F. (2011). *L'Ubuntu*. *Diogène*, (3), 44-59.
- NKOUATCHET, N. R. (2015). *La question identitaire en Afrique*. <https://www.afrik.com/la-question-identitaire-en-afrique>. consulté le 25 mars, 2019
- NOS PENSÉES. (2017). *Qu'est-ce qu'un trauma transgénérationnel ?* <https://nospensees.fr/quest-quun-trauma-transgenerationnel/> consulté le 06 juillet 2018
- NTABAZA, A.K. (1984). *Emigáni bali bantu* (3è ed.). Bukavu: Libreza
- NTEZIMANA, L. (2004). *De la bonne puissance pour la justice et la réconciliation*: Réseau Pax Christi Grands Lacs, Pax Christi International.
- NTEZIMANA, L. (2013). *Enfoque "ubuntu" de la reconciliación en Ruanda*. En las fuentes del método de la Association Modeste et Innocent. *Concilium: Revista internacional de teología*, (349), 125-132.

- NTEZIMANA, L. (2015). De la bonne puissance pour une démocratie plus authentique au cœur des grands lacs africains. *Éthique & société*, 11, 249-273.
- NYAMA, M. et STEVELLIA. A. (2016). *L'inénarrable de la migration*. <https://migalt.hypotheses.org/tag/deracinement>, consulté le 13 décembre 2017
- OGIEN, R. (2017). *Mes mille et une nuits: La maladie comme drame et comme comédie*. Paris: Albin Michel.
- OMASOMBO TSHONDA, J. (2004). « *Lumumba, drame sans fin et deuil inachevé de la colonisation* ». *Éditions de l'École des hautes études en sciences sociales.*, Vol. 44, No. 173-174, 221-261.
- OMS. (1997). *La santé mentale des réfugiés*. Genève.
- PAILLÉ, P. et MUCCHIELI, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3e ed.). Paris: Armand Colin.
- PAUL, M. (2003). « *Ce qu'accompagner veut dire* ». *Carriérologie*, 9(1), 121-144. <https://www.carriérologie.uqam.ca/index.php/2003/ce-quaccompagner-veut-dire/>. Consulté le 22 mars 2018
- PAUL, M. (2004). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*. Paris: L'Harmattan.
- PAUL, M. (2009). « *L'accompagnement dans le champ professionnel* ». *Savoirs*, 2 n°20, 11-63.
- PAUL, M. (2009). « *Accompagnement* ». *Recherche et formation*, 62.
- PAUL, M. (2012). « *L'accompagnement comme posture professionnelle spécifique. L'exemple de l'éducation thérapeutique du patient* ». *Recherche en soins infirmiers*, 3 N°110, 13-20.
- PÉPIN, C. (2013). *Quand la beauté nous sauve*. Paris: Marabout.
- PERETTI, A. (1974). *Vérité de Carl Rogers*. Toulouse: Privat.
- PETERSON, C. et SELIGMAN, M. (2004). *Character strengths and Virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford: Oxford University Press.
- PHILOMBE, R. (1977). *Petites gouttes de chant pour créer l'homme*. Yaoundé: Éditions Semences Africaines.

- PIRA, K. F. (2006). *Les organismes d'intervention auprès des enfants de la rue à Abidjan (Côte d'Ivoire): Représentations sociales et stratégies d'intervention*. Maîtrise en intervention sociale. Université du Québec à Montréal.
- PLATON. 2014. *Phèdre*. Paris : Flammarion.
- POEYDOMENGE, M.-L. (1984). *L'Éducation selon Rogers*. Paris: Dunod.
- PORTEOUS, J. C. (2003). « *L'évolution des conflits en Afrique subsaharienne* ». *Politique étrangère*, n°2 - 68<sup>e</sup>année, 307-320.
- PRONOVOST, L. (1997). « *Accompagnement, souffrance et croissance : des réalités conciliables, mais à quelles conditions?* » Présenté à *Conférence/atelier, congrès canadien sur les soins palliatifs*.
- RAMOS, E. (2006). *L'invention des origines: Sociologie de l'ancrage identitaire*. Paris: Armand Colin.
- RECHENBACH, C. W. et GESUGA, A.W. (1967). *Swahili-English Dictionary*
- RENAUD, G. (2010). *La psychologie positive ou l'étude scientifique du meilleur de nous-même*. Paris: L'Harmattan.
- RUGIRA, J.-M. (2004). *La souffrance comme expérience trans-formatrice*. Doctorat en éducation PhD. Université du Québec à Rimouski, Rimouski.
- RUGIRA, J.-M. (2005). « *Se Former à L'Espérance* ». *Educational Insights*, 9(2). <http://www.ccfi.educ.ubc.ca/publication/insights/v09n02/articles/rugira.html>. Consulté le 17 février 2017
- RUGIRA, J.-M. (2014). « *Accompagner le mouvement de l'être vers la vie par la médiation du corps : Pour une phénoménologie pratique à la croisée de la pensée de Jan Patocka et de Danis Bois*. » Communication présentée dans le cadre du 82e Congrès de l'ACFAS, dans le cadre d'un Colloque organisé par Florence Vinit, Jacques Quintin et Louis Bourdages, intitulé « La place du corps et du toucher dans les processus d'accompagnement ». Mai, 2014 ACFAS-Montréal.
- RUSSO, A. (2010). *Exils Africains : Et il y eut David-Kanza*. Paris: Gingko.
- SAMKANGE, S. J. T. (1980). *Hunhuism or Ubuntuism: A Zimbabwean Indigenous Political Philosophy*. Harare: The Graham Publishing Company.
- SENGHOR, L. S. (1964). *Liberté I. Négritude et humanisme*. Paris : Le Seuil.

- SELIGMAN, M. (2010). « *Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions* ». *The tanner lectures on human values*, 31, 1-56.
- SELIGMAN, M. (2011). *S'épanouir: Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*. Montréal: Belfond.
- SEROTE, M. W. (2004). *History is the home address*. Kwela Books
- SHANKLAND, R. (2014). *La psychologie positive*. Paris: Dunod.
- SIMON, D. (2008). « *Le récit de vie comme une fabrique de liens* ». *Journal de l'Alpha*, 166, 27-34.
- SINGER, C. (1996). *Du bon usage des crises*. Paris: Albin Michel.
- SINGER, C. (2001). *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Paris: Albin Michel.
- SOULET, M.-H. (2014). « *Les raisons d'un succès: La vulnérabilité comme analyseur des problèmes sociaux contemporains* » dans Brodiez-Dolino, A.; Isabelle Von Bultzingsloewen, I.; Eyraud, B.; Laval, C.; et Ravon, B. (Dir.). *Vulnérabilités sanitaires et sociales. De l'histoire à la sociologie*. Rennes: PUR. 59-64
- STOCK, R. (2011). « *L'atlas de l'identité personnelle* ». *REPERES / European Network for Education and Training (EUNET), module n° 10*.
- TANOÛ, J.-G. (2006). « *Être africain: Approche métaphysique de l'identité humaine en Afrique* ». *Le Portique*, 2. <http://journals.openedition.org/leportique/865>. Consulté le 30 mars 2017
- TEMPELS, P. (1949). *La philosophie bantoue*. Paris: Présence africaine.
- THOMAS, H. (2010). *Les vulnérables : la démocratie contre les pauvres*. Croquant
- TOLLE, E. (2007). *Nouvelle terre*. Québec: Ariane.
- TRONTO, J. C et FISHER, B. (1991). « *Toward a feminist theory of care* », dans ABEL E. et NELSON M. (Dir.). *Circles of Care : Work and Identity in Women's Lives*. State University of New York Press, Albany, 40.
- TRONTO, J. C. (2008). Du Care. *Revue du MAUSS*, 2 (n°32), 243-265.
- TUTU, D. (2000). *No Future Without Forgiveness: A Personal Overview of South Africa's Truth and Reconciliation Commission*. New York: Random House.

- TUTU, D. M. (2004). *God Has a Dream: A Vision of Hope for our Time*. New York: Doubleday.
- TWAHIRWA, A. (2015). *L'Ubuntu et la démocratie participative au Rwanda*. <http://www.fr.igihe.com/education-culture/l-ubuntu-et-la-democratie-participative-au-rwanda.html>. consulté le 20 août 2017
- UN PROF DE PHILOSOPHIE. (1876). *Mon oncle Ambroise ou la puissance de la bonté*. Lyon: P.N Josserand. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k58044951.texteImage>. Consulté le 23 mars 2017
- UNHCR. (2016). Un être humain sur 113 est déraciné ; le déplacement forcé atteint un niveau sans précédent. <https://www.unhcr.org/fr/news/press/2016/6/576404f7a/etre-humain-113-deracine-deplacement-force-atteint-niveau-precedent.html> consulté le 03 février 2019
- UNHCR. (2018). Plus de 68 millions de personnes déracinées en 2017 ; Une nouvelle approche mondiale sur les réfugiés est nécessaire d'urgence. <https://www.unhcr.org/fr/news/press/2018/6/5b27c297a/68-millions-personnes-deracinees-2017-nouvelle-approche-mondiale-refugies.html>; Consulté le 03 février 2019
- VALADIER, P. (2011). Apologie de la vulnérabilité. *Études*, 414 (2), 199-210. <https://www.cairn.info/revue-etudes-2011-2-page-199.htm>. Consulté le 06 mars 2018
- VALÉAU, P. et GARDODY, J. (2016). « *La communication du journal de bord : un complément d'information pour prouver la vraisemblance et la fiabilité des recherches qualitatives* ». *Recherches qualitatives*, 35(1), 76-100.
- VANIER, J. (1994). *Toute personne est une histoire sacrée*. Plon
- VELMURADOVA, M. (2004). *Épistémologies et méthodologies de la recherche en Sciences de gestion*. Notes de synthèse.
- VERGELY, B. (1997). *La souffrance : recherche du sens perdu*. Paris : Gallimard.
- VERHAEGEN, B. (1993). « *Contribution à la biographie politique de Patrice Lumumba* ». *Bulletin des séances= Mededelingen der zittingen*, 39(4), 597-610.
- VESAAS, T. (2016). *Vie auprès du courant*. Paris: La Barque.
- WILLAME, J. C. (1990). *Patrice Lumumba: La crise congolaise revisitée*. Paris: KARTHALA Editions.
- WULF, C. (1998). Mimesis et Rituel. *Centre d'anthropologie historique, revue Hermès, de l'Institut des sciences de la communication du CNRS (ISCC)*, n.22, 153 à 162.

- WULF, C. (2005). Rituels. Performativité et dynamique des pratiques sociales. *Revue Hermès, Université libre de Berlin*, 4.
- ZIELINSKI, A. (2010). L'éthique du care. Une nouvelle façon de prendre soin. *Études*, 12. Retrieved from <https://www.cairn.info/revue-etudes-2010-12-page-631.htm>. Consulté le 13 août 2017
- ZIELINSKI, A. (2011). La vulnérabilité dans la relation de soin: Fonds commun d'humanité. *Cahiers philosophiques*, 2 (n°125), 89-106.

