



Université du Québec
à Rimouski

QUÊTE DE SENS : PASSER DE LA FRAGMENTATION À L'UNIFICATION

UNE RECHERCHE HEURISTIQUE

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

© LISE VIGEANT

Août 2019

Composition du jury :

Monyse Briand, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

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

Lucille Mandin, examinatrice externe, Université d'Alberta

Dépôt initial le 20 juin 2019

Dépôt final le 23 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.

Il y a l'amour de la vie et
l'amour de ma vie

Merci à toi, mon chéri, d'avoir
su tenir ma main lors de mes périples
douloureux

Et de l'avoir lâchée lorsque tu
savais que, seule, je pouvais avancer

REMERCIEMENTS

Merci à mon conjoint Guy pour ses encouragements à poursuivre mes études et sa présence si précieuse. Merci à mes trois enfants ; Guillaume qui m'a fortement incitée à m'inscrire au programme de maîtrise, Mylène qui n'a cessé de m'appuyer et d'écouter mes découvertes lors de mes retours rimouskois ; à Marie-Pier qui, même de sa province d'adoption qu'est la Colombie-Britannique, me demandait toujours des nouvelles de mon parcours.

Merci à Maximilien et à Philémon qui font de moi une grand-mère au cœur gonflé d'amour.

Merci à ma famille, mon père, ma mère mes quatre sœurs. Grandir et vieillir à vos côtés a largement contribué à faire de moi la femme que je suis devenue.

Merci à toi, Jeanne-Marie Rugira, rencontrée pour une première fois lors de mon parcours dans le programme *Sens et Projet de vie*. Merci pour ton authenticité à me faire voir la mienne.

Un merci particulier à mon amie Chantal. Nous avons eu de si merveilleux échanges en essuyant souvent nos larmes de fous rires, comme celles de nos peines. Tu as été d'un soutien riche de sens. Je me souviendrai toujours de notre route partagée.

Merci à mes si précieuses alliées, Martine et Annie. Nos nombreuses réflexions, nos dîners, nos questionnements ont été si foisonnants. Un merci spécial à Myra-Chantal, qui, tout au long de ma scolarité, m'a logée tout en nourrissant mes réflexions sur le parcours maîtrise.

Merci également à Clémence pour nos conversations lors de nos trajets routiers. Merci aux membres de la cohorte 2015-2018 ; votre écoute, vos reflets et votre grand

respect ont largement contribué à mon mieux-être groupal. Vous m'avez permis de me dire et ce, sans jugement.

Merci à mon amie France Charrier la première lectrice de ce mémoire. Nos conversations aussi grandes que spirituelles m'ont toujours aidée à voir au-delà des mots.

Merci aux professeurs du département de psychosociologie de l'Université de Rimouski pour ce projet qui m'a permis de vivre une si belle expérience de transformation.

Merci à tous ceux qui, de près ou de loin, m'ont encouragée. Merci la vie. Merci, ma vie.

AVANT-PROPOS

Je me sens très down. Je me sens Wouach, très wouach. Je me sens abandonnée (L.V. Journal intime n° 1, 18 mars 1993, p. 1).

Je trouve que j'ai le moral bien bas... il faut que je me donne des coups de pied au cul, que je réagisse, sinon, je vais couler à pic. SOS. (L.V. Journal intime n° 1, 26 juillet 1993, p. 1)

Il faut que j'essaie de comprendre tout ce qui se passe à l'intérieur de moi, dans mon invisible intérieur. C'est là que tout se passe. C'est là que se trouvent les réponses... essayer de comprendre cette Lise, non en tant qu'épouse, mère, sœur ou fille, mais en tant qu'individu. Je me sens fragmentée, brisée (L.V. Journal intime n° 1, 14 août 1993, p. 1).

J'ai des idées noires, des idées de mort. J'aimerais pouvoir les sortir, les exprimer. Ça me torture... Je veux arrêter d'avoir peur, d'avoir mal. Un mal invisible. Je n'arrête pas de penser à ceux qui se suicident. Ça m'angoisse. Qu'est-ce qui les pousse à agir, à mettre fin à leur vie ? Il me semble que j'ai atteint le fond, que ça fait assez longtemps que je suis dedans... (L.V. Journal intime n° 2, 26 août 1993, p. 2).

Je ne veux plus vivre avec ce mal intérieur, parce que je suis insécure quand j'ai cette peur de la mort, c'est là que je panique, que j'ai peur d'agir... je me sens désespérée, seule et tellement coupable. À l'aide, À l'aide, je me noie ! (L.V. Journal intime n° 3, 21 octobre 1993, p. 39)

J'ai lu une phrase aujourd'hui qui m'a fait du bien ; la croyance en un être suprême facilite une attitude mentale positive... Dieu, tel que chacun le conçoit est une force capitale pour l'obtention et le maintien de la santé totale. (L.V. Journal intime n° 3, 23 février 1994, p. 145)

J'ai écrit une lettre aujourd'hui. Une lettre qui exprime encore cette peur de la mort. Je ne sais pas si c'est la peur de la mort ou la peur de manquer de courage pour passer au travers de cette dépression. L'écriture comme exutoire. (L.V. Journal intime, n° 3, 23 février 1994, p. 149),

[...] partout, il y a ce silence et cette paix... cette extraordinaire beauté m'éblouit. Je suis sur le bord d'un lac, dans la montagne, dans le bois. C'est merveilleux. Tantôt, dans le

verger, j'ai fait une méditation. J'ai pleuré de soulagement. Je sais maintenant que je possède une grande force intérieure, une force qui m'habite, qui m'envahit. Je me sens pleine de toutes sortes de bonnes choses. Je sais que je peux maintenant me sortir de mes souffrances, de mes peurs, de mes angoisses. Je sais également que je peux aller chercher la paix, à l'intérieur de moi, en parlant à Dieu, en me recueillant dans la nature et en écrivant. (L.V. Journal intime n° 5, 29 mai 1994, p. 87)

RÉSUMÉ

Ce mémoire décrit comment l'auteure a utilisé divers mécanismes de création pour s'émanciper. Cette recherche vise à baliser un chemin de quête de sens et de connaissances. La praticienne chercheuse a emprunté cet itinéraire de découvertes par la création artistique et scientifique, pour ainsi soutenir son propre processus d'unification. Pour ce faire, l'auteure utilise la phénoménologie et l'herméneutique.

Sur une période de trente ans, l'auteure a noirci les pages de nombreux journaux intimes. Ces journaux forment l'essentiel des données utilisées dans ce mémoire. L'auteure est donc le sujet de ses recherches. De plus, l'auteure-sujet a créé des œuvres picturales et sculpturales, ainsi que des récits littéraires et phénoménologiques qui complètent la collecte de données. La présentation et l'interprétation de ces données se présentent sous forme d'un parcours narratif et créatif qui se déploie selon une méthode heuristique d'inspiration autobiographique.

L'inscription des réflexions de l'auteure-sujet, ses créations artistiques, son introspection scientifique et de longues marches dans le bois ont toutes marqué l'herméneutique qui caractérise le chemin de vie de l'auteure. Ce parcours lui a permis de toucher à son élan créateur afin de ressentir la vie comme une création intime et de marcher un chemin d'émancipation au féminin.

Mots clés : Fragmentation – Unification – Quête de sens – Auto-reconnaissance – Création – Recherche Heuristique – Transformation – Émancipation

ABSTRACT

This thesis describes the various mechanisms of creation the author deployed towards self-empowerment. This research project aims to delineate a path for knowledge and meaning. The researcher undertook this path marked by artistic and scientific production to support her own unification process.

Over a 30-year period, the author has inked the pages of several journals to record her most personal thoughts. Together, these journals form the essential data of this thesis. The author is thus the subject of her own research. The data is further supported by author-subject produced paintings, sculptures, as well as literary and phenomenological accounts. The presentation and integration of these data take form under a narrative and creative process developed through an autobiographical-inspired heuristic method. This process has enabled the author-subject to get in touch with her inner creative force to experience life as a personal production and to walk a path of feminine empowerment. Thus this thesis is a testimony of the author-subject's hermeneutics that she traces back through her past artistic and scientific productions.

Keywords: Fragmentation – Unification – Search for meaning – Self-recognition – Creativity – Heuristic – Transformation – Emancipation

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
AVANT-PROPOS.....	xi
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES.....	xvii
LISTE DES FIGURES.....	xxi
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE : ENQUÊTE DE SENS.....	5
1.1 UN CHEMIN INITIATIQUE.....	5
1.2 UNE QUÊTE EXISTENTIELLE.....	7
1.3 LE JARDIN TOUJOURS PLUS VERT DES AUTRES.....	8
1.4 MAIS QUI SUIS-JE ?.....	9
1.4.1 <i>Rapailier</i> mes fragments.....	11
1.5 L'AUTOBIOGRAPHIE : CHEMINS DE CONSCIENTISATION.....	12
1.5.1 Marcher, prier, écrire, peindre ; des chemins de contact à soi.....	13
1.6 PERTINENCE SOCIALE.....	16
1.6.1 Apprendre de son contexte sociohistorique.....	17
1.6.2 La pression sociale qui pèse sur les personnes vivant une phase dépressive.....	22
1.7 PROBLÈME DE RECHERCHE.....	24
1.8 QUESTION DE RECHERCHE.....	25
1.9 OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	25

CHAPITRE 2 POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX

MÉTHODOLOGIQUE	27
2.1 INTRODUCTION	27
2.2 MÉTHODE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE : S'ENGAGER SUR UNE VOIE INCONNUE	28
2.3 PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF	31
2.3.1 Méthode de recherche qualitative.....	32
2.3.2 Histoire de vie comme processus de formation.....	33
2.4 TERRAIN DE RECHERCHE : MES EXPÉRIENCES DE VIE	34
2.4.1 Mes formations : un lieu riche de découvertes et de sens	35
2.5 OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES	35
2.5.1 Des journaux intimes aux journaux de recherche	37
2.5.2 Récits phénoménologiques : Je me souviens... ..	38
2.5.3 Récit de création.....	39
2.5.4 Trois œuvres, trois récits, trois temps de vie importants.....	39
2.6 INTERPRÉTATION DES DONNÉES ; UNE ANALYSE EN MODE ÉCRITURE	40
CHAPITRE 3 CADRE DE RÉFÉRENCE.....	43
3.1 LES RACINES DE LA DÉPRESSION : UN ENTORTILLEMENT DE MÉMOIRES	43
3.1.1 Un vide, le mien	45
3.1.2 Prier et marcher en silence : quête spirituelle.....	46
3.2 DANS LA PRISON DE L'OMBRE	48
3.2.1 L'Ombre	48
3.3 LE SOI : LE CHEMIN D'UNE QUÊTE À MARCHER.....	50
3.3.1 Une retraite	51
3.3.2 Marcher son chemin. Une voie initiatique	51
3.3.3 Le Soi. Rencontre avec la femme sauvage.....	52
3.3.4 L'écriture	55
3.4 L'ART ET SON PROCESSUS.....	56

3.5	L'ART ET LE SACRÉ	58
CHAPITRE 4 RÉCIT DE VIE		61
4.1	INTRODUCTION	61
4.2	LES RACINES D'UNE ENFANT ABANDONNÉE	62
4.3	LES GRANDES COLÈRES DE MON PÈRE	64
4.4	MON ONCLE M'A VUE.....	66
4.4.1	La culture religieuse de l'époque : L'importance du sacré dans ma vie.....	67
4.5	DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE SOUS LE SIGNE DU DÉRACINEMENT	71
4.6	ADOLESCENCE ; AMOURS ET PEINES.....	74
4.7	MA VIE DE JEUNE ADULTE.....	76
4.8	L'AMOUR, LA FAMILLE ET LA DÉCOUVERTE DE MON ÊTRE	77
4.9	MA SANTÉ FLANCHE ET LA DÉPRESSION SE POINTE	80
4.10	JE CHERCHE MA VOIE EN SUIVANT MON INSTINCT : L'ÉCRITURE, LA NATURE, LA PRIÈRE COMME REMÈDES	84
4.11	PARTIR, SEULE. UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS.....	85
4.12	UN RETOUR ÉNERGISANT	86
4.13	APPRENTISSAGE ; DE DÉCOUVERTE EN DÉCOUVERTE	87
4.14	LE PLEIN POUVOIR D'UNE VIE : LA NAISSANCE DE MON PETIT-FILS	89
CHAPITRE 5 RÉCIT DE CRÉATION.....		93
5.1	L'ÉCRITURE, UNE VOIE DE CONTOURNEMENT IMPORTANTE	93
5.2	APRÈS L'ÉCRITURE, LA LIGNE, LE POINT, LE TRAITS. LA CRÉATIVITÉ À L'ŒUVRE	100
5.3	COMBAT À SUIVRE ENTRE UNE GUERRIÈRE ET UNE ARTISTE.....	103
5.4	L'ART-THÉRAPIE À MON CORPS DÉFENDANT. QUAND L'OMBRE ET LES PEURS INCONSCIENTES SE RÉVÈLENT EN COULEURS.....	107
CHAPITRE 6 CHEMIN DE TRANSFORMATION.....		117
6.1	INTRODUCTION	117
6.2	JE NE SUIS NI COUPABLE NI VICTIME DE MON PASSÉ	118

6.2.1	Chemin de libération	120
6.2.2	La fin de la guerre entre la femme et la mère : une histoire de socialisation au féminin.....	123
6.2.3	Écrire, écrire ; une des meilleures façons de débroussailler mon chemin	127
6.3	SENTIMENT D'ENRACINEMENT	129
CHAPITRE 7 ÉPILOGUE – VICTOIRE		131
CONCLUSION GÉNÉRALE		133
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES		135

LISTE DES FIGURES

Figure 1 La Brèche	16
Figure 2 La prison de l'ombre	48
Figure 3 La création comme processus et dynamique	57
Figure 4 Le processus de création selon Clara Pinkola Estés	58
Figure 5 Bâillon	81
Figure 6 Reliance	90
Figure 7 Mon âme invisible	97
Figure 8 Ma Déesse. Mon premier contact avec la sculpture	100
Figure 9 Le combat intérieur	104
Figure 10 Silhouette n° 1	109
Figure 11 Silhouette n° 2	109
Figure 12 Silhouette n° 3	110
Figure 13 1er quadrant	111
Figure 14 2e quadrant	112
Figure 15 3e quadrant	113
Figure 16 4e quadrant	114
Figure 17 Mes pierres de gué dans la traversée initiatique	119

Figure 18 Étapes sur le chemin de la libération	122
Figure 19 L'impact de l'expérience de l'enfant de ma mère sur mes choix de femme	127
Figure 20 Chemin de manifestation de la liberté d'être	129

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Depuis plusieurs années, j'ai un parcours de formation à l'université, plutôt éclectique. J'ai une grande soif de connaissances et j'avais une grande envie de faire des études de deuxième cycle et surtout une maîtrise. Après avoir complété le programme *Sens et Projet de vie*, où un des objectifs est [d] *Être accompagné dans une démarche de mise en sens de sa vie dans le but d'élaborer un projet de vie de nature personnelle ou de réinvestissement social*, c'était dans l'ordre des choses de m'inscrire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. J'avais besoin de continuer le travail amorcé dans le programme court et, plus je lisais les textes proposés, que je ne comprenais pas toujours à la première lecture, plus j'avais besoin de nourrir ma partie intellectuelle.

Toutefois, dès la première session de la maîtrise, j'ai eu cette envie de partir, de tout abandonner. Je me sentais loin de chez moi et je tanguais entre le besoin de revenir vers ma petite sécurité quotidienne et l'appel de cette grande liberté d'avoir une chambre à moi dans un univers complètement différent du mien. Puis, finalement, après cette première session houleuse, j'ai décidé de plonger entièrement dans le processus et de lui faire confiance.

Quelle direction donner à mon projet de maîtrise ? Depuis des dizaines d'années et ce, même depuis mon enfance, je cherche à combler un vide existentiel. Je suis en quête de sens. Mon rôle maternel a pris tant de place que j'ai oublié celle que je dois prendre en tant que femme. Celle qui crée. Celle qui écrit, qui compose et qui peint. Je n'étais devenue qu'une femme de devoir et j'avoue que j'ai vraiment tout fait pour la maintenir en place, si tant est que j'aie également tout fait (étouffais) pour renier celle qui voulait émerger. Jusqu'à en faire une dépression profonde. Ce mémoire contient six chapitres qui relatent en quelque sorte mon parcours de vie.

Le premier chapitre présente la problématique ce qui permet au lecteur de reconnaître les pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique de ce projet. À la fin de ce chapitre se trouve la question de recherche ainsi que ses objectifs.

Le deuxième chapitre expose la méthodologie employée dans le cadre de cette recherche radicale à la première personne. Ce chapitre permet de comprendre la structure du mémoire, la logique de la collecte de données, ainsi que de leur interprétation.

Le troisième chapitre présente un cadre conceptuel. Il a pour but de présenter les principaux concepts qui ont guidé mon écriture dans ce cheminement, soit la dépression, la quête spirituelle, ainsi que l'apport des arts – écriture et arts visuels, qui ont eu une grande importance dans ma démarche vers cette quête de sens.

Quant au quatrième chapitre, il présente une interprétation des données sous forme d'un récit de vie. Il sera ainsi possible de comprendre les chemins empruntés depuis la petite enfance dans un contexte social de l'époque et celui de ma vie d'adolescente, de jeune adulte et de la femme d'âge mûr. Ce récit, ponctué de récits phénoménologiques et de données, permettra au lecteur de mieux comprendre mon parcours.

Le cinquième chapitre en est un de création. Il laissera entrevoir ma quête qui mènera vers une meilleure santé physique, psychique et spirituelle, mais également vers mon chemin de création ; l'écriture qui pour moi est une démarche de sens et d'intégration est la prémisse de toute cette recherche. La peinture, la sculpture, la photographie, les travaux manuels sont également une grande source d'intégration dans toute cette reconstruction de soi, dans ce dialogue qui s'installe entre ce qui se présente et cette écoute intérieure. « *L'art comme porteur de vie* », comme le nomme si bien Marie-Michèle (2011, p. 13).

Le sixième chapitre fera état de la transformation qui s'est amorcée depuis le début de ce travail de recherche et des magnifiques prises de conscience qui se sont déployées grâce à l'interprétation de mes données. Dans ce chapitre, le lecteur pourra entrevoir un mouvement de libération, ainsi que celui d'une transformation.

Finalement, une conclusion permettra de faire le point sur la globalité de cette merveilleuse aventure.

Je vous invite donc à vous engager avec moi, pas à pas, sur ce chemin de quête de sens, de santé et de connaissance.

Dans le présent document, l'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE : ENQUÊTE DE SENS

*Le véritable lieu de naissance est celui où
l'on a porté pour la première fois un coup
d'œil intelligent sur soi-même (...)
Marguerite Yourcenar*

1.1 UN CHEMIN INITIATIQUE

Aussi incroyable que cela puisse paraître, la dépression majeure, que j'ai faite à l'âge de 37 ans, fut un point de départ majeur pour entreprendre un chemin qui m'a menée vers celle que je suis devenue aujourd'hui, à l'âge de 62 ans. Avoir choisi la voie pas toujours facile de la non-médication, cette *voie initiatique*, comme l'a nommé Pascal Galvani, professeur pour le cours Pratiques psychosociales et productions de savoirs, m'a permis de me relever, de me questionner, de questionner cet autre en moi et de reprendre du pouvoir sur ma vie.

Une fragmentation de mon identité a été le résultat de cette dépression. J'en suis sortie après deux ans et demi, toutefois, lors de cette sortie, je ne me reconnaissais plus dans les différents rôles que j'avais toujours joués, à savoir : l'épouse, la mère, la fille ou la sœur. Tous ces rôles, j'avais tenté de les jouer à la perfection. Cette situation, bien qu'inconsciente à l'époque, m'a propulsée vers un état de vide, d'éloignement de moi. J'ai, durant de grands pans de ma vie, en fait la plus grande partie de ma vie, jusqu'à ma soixantaine, essayé de survivre, incapable de m'unifier. Je me sentais souvent aux côtés de mes souliers, à marcher un sentier, plus souvent qu'autrement couvert d'obstacles que je parvenais à franchir de peine et de misère. Des barrières érigées par mon éducation, les

conditions de ma socialisation, qui m'ont créé des peurs, des obligations et des culpabilités. L'idée de me transformer en abandonnante et de balayer du revers de la main tout ce que j'avais bâti de plus riche ; soit ma famille, faisait monter en moi de grandes peurs.

C'est à cette période de vie, autour de ma quarantaine, que ce mal de vivre m'a forcée à me remettre à l'écriture. Une écriture que j'avais délaissée lorsque je suis devenue jeune adulte et qui, pourtant, m'avait fait un si grand bien lors de mon adolescence. Que de journaux intimes j'ai pu noircir pour épancher mes grandes angoisses existentielles. Des angoisses déjà présentes, que j'ai pu retracer jusqu'à mon enfance.

Ainsi, la dépression m'a permis de reprendre le crayon pour parvenir à cerner ce mal de vivre insaisissable qui me kidnappait l'intérieur du corps dans cette partie invisible aux autres. Incapable de nommer, avec la parole, ce que j'avais envie de hurler, ce que je ressentais, je le mettais sur papier. Le retour à la lecture de mes journaux permet de voir que certaines pages sont tachées de larmes. Des larmes de désespoir, des larmes d'insécurité et d'incertitude. Je sais jusqu'où ce mal de vivre peut entraîner une personne ; dans des profondeurs insondables, qui peuvent la faire basculer vers la mort. Une mort si attirante, afin que cessent ces idées noires qui montent, inlassablement, et qui prennent toute la place.

Je constate aujourd'hui qu'il m'est permis de croire que cette souffrance sans nom, qu'est la dépression, a malgré tout constitué pour moi une opportunité. Elle m'a obligée à me relever et à tracer une nouvelle voie. Une voie de contournement où j'ai pu déposer chacun de mes pas, afin de me ramener chez moi, dans cet endroit intime qui m'habite depuis si longtemps.

C'est grâce à ma formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales que j'ai découvert qu'une petite étincelle vacillait encore dans mon centre invisible. Ce chemin de maîtrise, ce processus, m'a permis de conscientiser mon parcours de soixantenaire et de *rapailler* mes morceaux de vie, afin que s'entrecroisent tous les rôles essentiels que j'ai pu jouer.

1.2 UNE QUÊTE EXISTENTIELLE

« *Devenir qui je suis* », voilà quel était mon tout premier objectif, en m'inscrivant à cette maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Réconcilier une partie de mon être que je sens fragmentée dans le plus profond de mon âme, cet invisible, cet Autre en moi, qui se heurte au visible. J'entretiens un rapport de force avec ce vide invisible. J'imagine ce dernier comme un paysage trop vaste, trop grand. Si grand ce paysage, que j'ai peur de m'y perdre.

Dès l'entrée dans la cinquantaine, j'étais lasse de la vie que je menais. Lasse de ne pas être capable de trouver une voie pour qu'enfin je puisse remplir ce vide existentiel, qui prenait beaucoup trop de place à l'intérieur de moi. Une dualité entre le *visible et l'invisible* que j'avais beaucoup de mal à supporter. De quoi étais-je faite ? C'est en m'inscrivant dans le microprogramme *Sens et Projet de vie*. que j'ai pu commencer à pouvoir mettre des mots sur cette polarité. Voici ce que j'écrivais lors d'un travail fait dans le cadre du cours *Trajectoires personnelles et sociales*, en avril 2014 ;

Le programme *Sens et Projet de vie* m'a ouvert un sentier. Sentier que je découvre, pas à pas. Je ne piétine pas, je marche lentement. Aussi lents que puissent être mes pas, aussi grande peut être ma quête identitaire. J'ai eu très envie, pour débiter ce travail, d'aller revoir les deux premiers cours de cette formation, soit *Partage de sens et dialogue et Histoire de vie et construction de sens*. Un constat s'impose ; depuis le tout début de cette formation, une transformation s'est amorcée. J'avais comme objectif de rencontrer le vide qui persistait à me suivre depuis plusieurs années, celles suivant ma dépression. Je peux maintenant mettre des mots sur cet accompagnement. Je suis consciente qu'il y a un barrage signifiant entre le visible, cette Lise physique et ce qui se cache à l'intérieur de moi, cette Lise invisible.

L'hiver 2014 m'a amenée dans une dimension autre. L'ouverture de la parole aux autres. Me dévoiler, dévoiler ma grande sensibilité. Et me relier. Ce mot reliance a revêtu une importance viscérale. Je n'écoute plus juste avec mes oreilles, mais avec tout mon corps et mon cœur. Je découvre l'autre comme étant une facette de mon être. Ça vibre dans mon intérieur invisible. Des rencontres puissantes, saines, authentiques. Et que dire des lectures que j'ai entreprises au cours de ce programme ? (L. V. Travail dans le cadre du programme - Sens et projet de vie p. 2).

Voilà c'est tout doucement, petit pas par petit pas que cette conquête s'est amorcée.

1.3 LE JARDIN TOUJOURS PLUS VERT DES AUTRES

La reliance comme chemin de découverte de soi me parlait énormément. Moi, qui n'avais pas eu de vie professionnelle, par choix et qui sera expliqué dans le chapitre quatre, je me suis rendu compte, et ce avec beaucoup d'étonnement, que des femmes ayant eu une carrière que je considérais riche se retrouvaient avec le même questionnement que le mien ; quel est le sens de la vie ? De plus, ces femmes traînaient également un espace de vide à l'intérieur d'elles. Et de ce constat, j'en fus très surprise. Ces femmes avaient réussi là, où moi je n'étais pas parvenue à me hisser. Je pensais depuis tant d'années que mon vide provenait de ce « manque professionnel », comme si le fait de ne pas avoir été sur le marché du travail venait confirmer ce sentiment d'invisibilité dont je m'étais affublé. À l'époque, j'étais loin d'être consciente que ce que je vivais n'était pas un fait personnel, mais bel et bien un fait social que partagent toutes les femmes, quels que soient leurs parcours. Comme le propose la jeune journaliste féministe Lauren Bastide (2018) :

L'invisibilisation des femmes, c'est le fait que les vécus des femmes, les paroles de femmes, les pensées des femmes, le travail des femmes soient globalement occultés, « silencés » dans l'espace public. [... Exemple :] « Les voix des femmes sur une journée entière de médias, tous confondus, ne représentent que 24 % du temps médiatique. [...] Je me suis rendu compte que cette invisibilisation médiatique, on la retrouvait dans la plupart des champs de production, de connaissance et de pensée. On va la retrouver dans l'art, la politique, la littérature, la recherche, la science et dans l'histoire ». Un constat inquiétant.

Bien entendu, j'avais encore ce questionnement, comme mentionné dans ma lettre d'inscription au microprogramme *Sens et Projet de vie*, où je faisais référence à cette dualité visibilité/invisibilité. Comme si une brèche s'était ouverte lors de ce microprogramme, ce qui a eu pour effet de provoquer plusieurs bribes de questions restant en suspens. La question d'un vide ressenti faisait surface plus souvent qu'autrement. Survivre ne me convenait plus. Je voulais aller plus loin dans cette découverte de moi, de l'Autre, et des voies possibles à emprunter pour sortir de cette invisibilisation presque consentie. Cependant, j'étais assaillie de peurs et de doutes. La plus grande étant celle de ne pas être à la hauteur. La hauteur de quoi ? Je ne pourrais encore le dire aujourd'hui, mais cette peur me tenaillait fort dans mon intériorité.

Je me devais de continuer cette recherche de sens et d'émancipation. Je sentais que quelque chose en moi avait bougé et bougeait encore au fil de mes réflexions. Qu'une porte s'était entrouverte. Je ne pouvais en rester à cette découverte de dualité intérieure et extérieure. Je me suis donc, dans la logique de cette démarche entreprise dans le programme *Sens et Projet de vie*, inscrite à la *maîtrise en étude des pratiques psychosociales*.

1.4 MAIS QUI SUIS-JE ?

La question du *qui suis-je ou plutôt que puis-je devenir ?* était grandement présente durant la toute première fin de semaine, de l'automne 2015. D'autant plus qu'au moment d'entreprendre cette première année de maîtrise, j'ai appris que je gagnais un prix, le *premier prix Distinction*, lors d'une exposition collective où 150 artistes étaient invités à présenter une œuvre. Le thème de l'exposition était la *Liberté*. Le titre de mon *œuvre*, *Brèche*. Le mot brèche, avec le recul, me permet de comprendre que là, dans cette toute petite ouverture de la toile, dans ce déchirement, je me devais de trouver ma propre liberté.

C'est ainsi qu'a débuté mon aventure maîtrise. Évidemment je ne pouvais m'empêcher de me questionner sur ce prix. Comment se fait-il que, moi qui ne peins que depuis cinq ans, je reçoive une telle reconnaissance ? Comme si cette affirmation comme identité d'artiste devenait plus un fardeau qu'une récompense ! Je n'étais tellement pas habituée à être sous les projecteurs. De plus, je me disais qu'il y avait une part de plus en moi à *rapailler*.

Puis, bien au-delà de ce prix, le début de la maîtrise fut empreint de beaucoup de questionnements. Je me sentais perdue dans ce vocabulaire que je trouvais compliqué. Une grande peur et un sentiment d'imposteur commençaient à m'envahir. Et si je n'étais pas capable de suivre ? La peur de n'être pas assez intelligente me parcourait de la tête aux pieds. Il y avait aussi, tapie bien au fond de moi, cette forme de la peur d'un surpassement. Je suis la seule de la famille, celle de mes sœurs, à étudier à l'université. À la maison, les études n'avaient jamais été valorisées. Non seulement j'étais une femme de soixante ans

qui revenait aux études, mais j'étais également une première de toute ma lignée maternelle à y aller ; une EPG, une étudiante de première génération. Un-e étudiant-e de première génération, tel que défini par le consortium d'animation sur la persévérance et la réussite en enseignement supérieur (CAPRES) du réseau de l'Université du Québec, est un-e étudiant-e « dont ni le père, ni la mère n'a fréquenté un établissement d'enseignement supérieur » (CAPRES). Parfois, personne dans la fratrie ou dans la famille élargie voire dans la lignée, n'a fait des études supérieures. Comme c'est le cas dans ma lignée de femmes.

Dans les études faites par les équipes de recherche du CAPRES, on précise que les étudiants de première génération arrivent plus âgés à l'université, ont souvent des aspirations scolaires plus limitées, et « une estime de soi » moindre, surtout quand il est question de réussite scolaire. Ils ont besoin de support pour ne pas céder à la tentation d'abandonner leurs études. La plupart font des pauses en cours de parcours.

Ainsi, prise avec ce mélange d'émotions, je me demandais souvent si j'avais eu raison de m'inscrire. Plus la session avançait, plus mon doute augmentait, laissant encore plus de place à mon vide intérieur. J'ai tellement pleuré lors de cette première année. J'avais l'impression que je trempais dans un bain d'acide et que ma peau, mon corps, mon âme étaient à vif. Au lieu de me guérir, il me semblait que j'avançais à reculons. Moi qui suis du tempérament à me poser mille questions, voici que de nouvelles s'imposaient. On me parlait de déconstruction, alors que j'avais besoin de stabiliser mes bases. Voici ce que j'écrivais au réveil du 18 octobre 2015 ;

Nuit agitée, comme en état de veille. J'ai compris ma grande force, mais aussi ma grande sensibilité. Je me sens si vulnérable. Une dualité qui bouge d'un côté comme de l'autre. Je me pose des questions sur la déconstruction. Ça me fait peur. Jusqu'où tout ceci va me mener ? De plus en plus, je sens un bouillon de colère en moi. Et je hais ça ! On parle de fil rouge. Où trouver le début de ma pelote entremêlée ? J'ai soixante ans de vie à démêler. Soixante ans de vie à retracer. À quel moment ai-je commencé à désenchanter ma vie ? À ressentir autant de vide ? Et à vouloir maintenant des changements importants ? J'ai suivi tant de formations, j'ai posé tant de questions. Aurai-je un jour la force, le courage de visiter mon ombre ? (L.V. Journal du chercheur, 1^{re} année de maîtrise, octobre 2015, p. 7).

1.4.1 *Rapailier mes fragments*

J'avais de la difficulté à reconnaître la femme en moi, la mère, l'étudiante, la sœur, la fille, l'épouse, l'artiste. Comme si toutes ces identités n'étaient que des fragments de mon être et je ne parvenais pas à en faire un tout équilibré. Toute ma vie, j'ai réussi à survivre parce que j'ai su répondre aux besoins des autres. J'avais été éduquée, socialisée, conditionnée ainsi. C'était en quelque sorte ma seule façon de me sentir vivante et reconnue. J'occultais mes propres besoins par manque de connaissance de ces derniers. Je trouvais la tâche trop ardue. Mais ça me questionnait déjà en 1993 ; « *Est-ce bien de toujours laisser passer les sentiments des autres avant les miens* » ? (L.V. Journal intime no 1, 29 janvier 1993, p. 30).

En revisitant mes notes, dans le but d'écrire mon mémoire, j'ai fait le constat suivant : le pilier intérieur qui me soutenait s'est effrité petit à petit. « *Depuis cette période [de dépression], je ressens un vide immense en moi que je n'arrive pas à combler. Comme si le début de mon fil rouge, je n'arrivais pas à le trouver* ». (L.V. Journal de recherche, janvier 2016).

C'est en parcourant mes notes, mes écrits, que le fil a commencé à se dénouer et que la décision de prendre comme point de départ la dépression comme *expérience singulière* de cette recherche en première personne s'est imposée. Ce type de recherche, comme nous l'explique Léger (2013 p. 54-55) consiste :

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

Je porte en moi, dans ce vide qui me mène vers une quête effrénée pour *rapailier* en un seul morceau, l'identité de femme qui m'habite et que je suis.

En lisant l'article de Boutet (2016, p. 84), la question posée dans son texte m'a beaucoup interpellée : *Qu'est-ce qu'une recherche en première personne en étude de pratique ? Pourquoi une telle recherche ?* Déjà en 2016, j'ai tenté d'y répondre ;

Je suis en quête de sens, d'identité, voire de liberté. Ce grand espace vide que je ressens depuis plusieurs années est insoutenable. J'ai une grande soif de comprendre mon monde intérieur avant de comprendre celui des autres. Je sais que je possède une grande force, de quoi est-elle constituée ? Je sais que je suis trop enfermée dans mon rôle de mère, mais comment m'en sortir ? Je sais que je veux aller visiter l'artiste en moi, pourquoi me fait-elle si peur ? Je revendique la paix dans le monde, mais dans mon propre monde, c'est la mère et l'artiste qui s'affrontent trop souvent. Pourquoi un tel duel ? La femme de devoir vs la femme guerrière qui s'est protégée des luttes de pouvoir, de domination, des colères aussi, celles des autres et les siennes, enfouies. Pourquoi une telle dualité ? J'ai soif de paix intérieure, je suis fatiguée de cette lutte incessante. (L.V. Journal de recherche, juin 2016)

Bien évidemment, je repoussais le moment d'aller visiter le passé. Il me semble que c'est ce travail que je faisais depuis plusieurs années. Rabâcher les mêmes parties de vie souffrantes me confrontait énormément. Trouver la source de ce mal-être et la nommer devenait une première étape importante de mon projet de maîtrise.

1.5 L'AUTOBIOGRAPHIE : CHEMINS DE CONSCIENTISATION

Le cours d'autobiographie, mais surtout son analyse, m'a aidée à parcourir le chemin déjà marché. Outre le fait que cet outil mette en lumière les événements qui ouvraient à nouveau de vieilles blessures, ça m'a aussi permis de constater qu'une force intérieure m'avait toujours poussée à aller plus loin. À passer par-dessus les obstacles. Outre cette force, j'ai pris conscience qu'aussi longtemps que je m'obligeais à répondre aux besoins des autres, à toujours dire oui à ce schéma que j'ai suivi toute ma vie, jamais je ne pourrai me libérer de ce vide. Apprendre à dire non, a fait également partie de mon processus.

L'écriture me permettait de m'exprimer, cependant je ne parvenais toujours pas à colmater cette faille qui me donnait cette impression de toujours ressasser les mêmes vieilles histoires. Ne serais-je que la victime d'une vie morcelée, ma vie durant ?

Ma démarche heuristique, allant de découverte en découverte, m'a permis de regarder ma vie avec de nouvelles lunettes et surtout de changer de regard sur des situations que je croyais ancrées, cristallisées. J'avais cette conviction que je n'arriverais jamais à un changement de paradigme. En écrivant mon récit de vie, j'ai ressassé de vieilles histoires d'abus sexuels, de violences. J'ai également été confrontée à la grande solitude qui m'a envahie durant mon enfance et à ce grand sentiment d'abandon qui me tenaillait depuis ma petite enfance. J'avais déjà entrepris des thérapies, afin d'aller fouiller dans ce passé, mais cette maîtrise m'a vraiment permis de mettre des mots sur ce qui m'habitait depuis tant d'années.

J'ai découvert là, parmi ce foisonnement de souvenirs qui ne cessaient de revenir en mémoire, des histoires enfouies, qui se terraient dans mon ombre. Je revenais sans cesse à cette question. *Mais, qui suis-je ? Pourquoi ai-je vécu tant de souffrances d'enfance ?* Et dans un même souffle, je trouvais une force en moi qui m'a toujours amenée à aller plus loin. Cette force, découverte sur le tard, faisait partie de mon être ; grâce à elle j'ai pu marcher ma route. Je découvrais ainsi que je ne suis pas une victime de mon incarnation mais une résiliente toujours en quête d'une plus grande liberté.

Cette force m'obligeait toujours à me relever, j'ai découvert des outils qui me permettaient d'aller toujours un peu plus loin dans la découverte. Ces outils font maintenant partie de mon quotidien et c'est aujourd'hui que je peux en savourer la puissance.

1.5.1 Marcher, prier, écrire, peindre ; des chemins de contact à soi

Marcher ma vie pas à pas, m'a permis de m'ouvrir à la vie vivante. Dans cette voie, j'ai également prié, plus fort que nature lorsque je me sentais au bord du précipice. Marcher et prier. Prier et marcher, tels étaient les deux axes de mon chemin me reliant à cette foi. Une paix s'installait lorsque je pouvais marcher en nature et prier au pied des arbres. J'avais besoin de ce contact puissant et silencieux pour me sentir en vie.

Puis, mes premiers contacts physiques avec les arts visuels (sculpture et peinture) se sont produits sur le tard, vers le début de la cinquantaine. Mon corps semblait frémir, se

fermer, s'ouvrir à l'intérieur de moi, lorsque pour la toute première fois, j'ai étalé sur une page de cahier vierge des médiums qui m'étaient complètement inconnus. L'envie de pleurer, l'envie de rire, l'envie de fuir faisaient vibrer en moi des cordes sensibles.

C'est en suivant la formation d'animatrice d'Anne-Marie Jobin, sur le *Journal Créatif* ©, que se sont encore réveillées et révélées de grandes peurs.

Je ne connaissais aucun des médiums présentés et j'ai, durant ces ateliers, pleuré ma vie. Comment le fait d'entrer en contact avec ces matières pouvait-il autant me bouleverser ? Plus d'une fois, j'ai pensé battre en retraite. Il me semblait que je m'autoflagellais en mettant de la couleur sur mes idées noires.

Je me souviens : Ce matin, je suis assise à la table de travail commune. Les femmes autour de moi semblent s'amuser. Je me sens crispée. Je ressens toujours cette envie de fuite lorsque je me sens ainsi. Je respire. Anne-Marie donne les consignes de l'exercice. Une fois ces consignes dites, je me lève pour aller chercher les pastels secs. C'est mon médium préféré. J'étends sur la feuille devant moi de grands traits jaunes. Puis, avec mes mains, j'étends sur ma feuille, en petits cercles concentriques, du rouge et du vert. Je ne sens plus en moi la crispation. Mon souffle est long et détendu. Je lève les yeux, regarde mes mains enduites de cette poudre et souris devant cette liberté de créer. Je m'aperçois que je peux lâcher prise. (L.V. Journal de recherche, sept. 2018)

Je faisais mes exercices avec appréhension jusqu'au jour où j'ai bien vu que cette méthode m'amenait à répondre à certaines questions existentielles posées depuis bien des années, mais qui ne trouvaient jamais de réponses. Puis, au fil de la formation, j'ai ressenti un bien-être. J'ai commencé à comprendre ce que le concept du lâcher-prise voulait dire.

Voulant continuer ma démarche, j'ai décidé de m'inscrire dans un microprogramme en art-thérapie, offert par l'université du Québec en Abitibi Témiscaminque (UQAT). Cependant, pour entrer dans ce programme, je devais suivre une formation en arts visuels. En 2011, j'ai donc débuté le certificat en arts visuels offert par l'Université de Sherbrooke. Il m'a été donné, là, de toucher à quelque chose de profond en moi que je ne savais nommer à cette époque. Ce que je savais, c'est que sortir du format cahier du *Journal Créatif* ©, et ce, même si j'avais exploré à l'occasion le grand format, m'a procuré une grande

satisfaction et dans ce même mouvement, un énorme bien-être. Je venais de comprendre ce dont parlait Anne-Marie Jobin lors des ateliers et qu'elle nomme par le fait même « *le plus vaste* ». Jobin (2013, p. 30)

Pour le décrire, on a souvent recours, en psychologie, à une métaphore qui m'a longtemps guidée, l'inconscient est comparé à la partie immergée d'un iceberg ; et le conscient, à sa partie émergée. ... Au fil du temps, au lieu d'utiliser le mot *inconscient* ou l'expression *inconscient collectif*, je me suis mise à appeler ce « lieu du dessous » simplement *le plus vaste*, parce que je ne voulais pas me limiter au champ de la psychologie.

J'ai donc commencé à peindre par plaisir, afin de toucher à un bien-être intérieur. J'ai même organisé un espace atelier dans le sous-sol de la maison. J'ai offert à des groupes de femmes des ateliers de Journal Créatif ©.

Je me sentais très bien dans le rôle d'animatrice. Puis, un jour, j'ai commencé à penser m'intégrer dans une coopérative d'artistes. Je suis devenue secrétaire du conseil d'administration et j'ai décidé de participer à une première exposition collective. Je n'ai pas participé au vernissage, soir de tempête oblige, mais une activité survenue une semaine après le vernissage m'a complètement figée. J'ai reçu nombre d'éloges des artistes exposants et invités, pour ma toile exposée. De plus, cette toile fut achetée par un artiste reconnu de la région. J'étais gênée, troublée et dans un même souffle, surprise de constater que cette toile puisse toucher autant. J'avais l'impression qu'elle s'était faite toute seule. C'est à la suite de cette exposition que j'ai osé exposer une autre œuvre au Musée des Beaux-Arts de Mont-Saint-Hilaire, œuvre pour laquelle j'ai gagné le premier prix Distinction.



Figure 1 La Brèche

1.6 PERTINENCE SOCIALE

Il est important à cette étape de ma démarche de reconnaître que cette expérience, bien que totalement et radicalement singulière, subjective et intime, plonge ses racines dans une culture dans laquelle j'évolue depuis que je suis toute petite. Ma manière d'habiter le monde, de me percevoir, de donner de la valeur à certaines de mes actions et non aux autres sont toutes des manières apprises et culturellement connotées. Il semble alors important de reconnaître également que si cela est vrai pour moi, je ne dois pas être la seule à me sentir comme je me sens et à faire face à ce type de défis. Mon processus de recherche exige ainsi que je puisse prendre du recul pour voir au-delà de moi, comment ces phénomènes sont vécus, analysés et compris. Je pourrai ainsi me nourrir des expériences des autres et des

recherches sur le sujet pour accompagner ma démarche de recherche et de formation, mais également contribuer à faire avancer la compréhension de ce type d'enjeu en ajoutant mon expérience ainsi que les connaissances issues de mon chemin singulier.

1.6.1 Apprendre de son contexte sociohistorique

À la genèse de cette recherche, il y avait une expérience de dépression et ses conséquences sur ma vie et mon système familial. Je souhaitais revenir sur une période de ma vie où tous les repères ont éclaté en mille morceaux et où, physiquement, la fragmentation s'est installée au point où ma carapace, que je considérais consolidée à tout jamais, s'est fissurée. Je voulais dès le début de ma démarche mieux comprendre ce qui m'était arrivé, à savoir pourquoi cela m'était arrivé au moment précis où cette dépression s'est manifestée. Mais surtout, je cherchais à me libérer de l'emprise des suites de cette expérience sur ma vie après la dépression. Je me disais qu'en comprenant mieux les tenants et les aboutissants de mon expérience, je pourrais mieux me comprendre, m'orienter, mais surtout vivre ma vie de manière libre, joyeuse, créative et épanouissante. J'espérais que si j'y arrivais cela ne bénéficierait pas qu'à moi.

1.6.1.1 La dépression dans notre société moderne : Une course pour attraper le bonheur

Puisqu'on m'avait appris à toujours être fort et à ne jamais me plaindre, j'ai vieilli en me construisant une carapace, qui s'est métamorphosée au fil du temps en une véritable armure. Jusqu'à ce que celle-ci devienne trop lourde à porter.
Peter MacLeod

Dans la culture néolibérale et capitaliste actuelle : « faire une dépression » est tabou. Nous vivons dans un monde qui valorise la performance, la vitesse, la puissance, l'efficacité, et bien d'autres valeurs patriarcales, voire impérialistes. L'humanité, la fragilité, la vulnérabilité, la sensibilité, l'intuition, la vie intérieure sont autant de

dimensions de l'être humain, auxquelles on ne laisse pas beaucoup de place dans l'espace public. Dans ce contexte, la dépression est vécue comme une tare personnelle. Personne ne s'en vante. Même la culture populaire et professionnelle porte encore beaucoup de préjugés à cet égard. Oui, il y a bien quelques personnalités publiques qui commencent à dire, à exprimer leur maladie et à faire connaître les impacts que cette dernière peut avoir sur la personne et sur son entourage. Ces sorties publiques invitent les gens à prendre conscience que la dépression et toute forme de maladie mentale apportent leur lot de maux invisibles. Avoir une jambe dans le plâtre se voit, avoir l'âme et le cœur qui se noient dans les profondeurs noires, ne se voit pas et c'est de là que part toute la souffrance. Entre cet extérieur vivant, là où tout bouge et cet intérieur qui appelle la mort de cette souffrance si vaste, si dévastatrice, il y a un énorme gouffre qui s'installe.

Ainsi, j'ai moi-même si peu parlé de cette période de ma vie. Je portais cet interdit collectif, j'avais honte de mon état, surtout que mon mal était secret, ce qui amplifiait ce sentiment d'invisibilité. Cette dépression m'a laissé un grand trou dans le ventre. Dans mes tripes. Une inclinaison trop prononcée vers la descente, reléguant au passage l'appel de la mort. Des idées noires, venant d'une vague intérieure immense me submergeaient. Voilà ce qu'est pour moi la dépression.

En sortir laisse des peurs de rechute, jusqu'à se rendre compte, qu'une fois sortie, c'est à la vie qu'on peut faire face. C'est un parcours difficile, vulnérabilisant, mais ô combien riche de sens. Dommage que notre culture ne transmette jamais le fait qu'elle peut être aussi une opportunité de se recommencer, de s'ouvrir à une vie plus vaste, plus pleine. À cet égard, Brown (2014, p. 50) rappelle que :

Selon le Littré, il [le terme vulnérabilité] vient du latin *vulnerare*, qui signifie *blessé*. La vulnérabilité renvoie donc à l'idée de ce : *qui peut être blessé* ou encore de ce qui est *susceptible d'être touché, blessé, d'un point de vue moral ou physique*.

Cette expérience m'exigeait donc de sortir de la honte, d'assumer mon histoire et avec elle la finitude humaine. Il me fallait absolument comprendre que c'est en apprivoisant cette nouvelle vulnérabilité que j'allais pouvoir accéder à ma propre puissance. Comme le

suggèrent Hottois et Missa (2001) dans la *Nouvelle encyclopédie de bioéthique*, la question de la vulnérabilité sert de soubassement à l'éthique dans la mesure où elle questionne nos pratiques et prescrit non seulement le respect de soi, mais aussi le souci de soi, de l'autre et de la vie. Ces auteurs préconisent également la protection d'autrui et du vivant en général, en s'appuyant sur l'indiscutable constat radicalement universel de la fragilité, de la finitude des êtres vivants et de la moralité des êtres humains.

Ce processus de recherche m'a conduit à faire le constat de la nécessité de changer collectivement de regard sur la vulnérabilité et la sensibilité humaine. En effet, comme le proposent Rugira et Léger (2016), la vulnérabilité est tantôt considérée sur le plan individuel dans une perspective médico-psychologique, tantôt sur le plan social dans une perspective socio-économico-sanitaire. Dans un cas comme dans l'autre, les pratiques d'expertise et de prise en charge sont toujours à risque de la réification et de l'exclusion des personnes, groupes, populations dites « vulnérables ». On les maintient ainsi dans la solitude, la honte et des processus d'oppression. Par ailleurs, si nous arrivons à considérer la vulnérabilité sur un continuum entre *fragilité et résilience*, dans la perspective du développement de la subjectivité, du pouvoir-être, du pouvoir d'agir ainsi que de l'intersubjectivité et de la solidarité, les pratiques d'accompagnement des personnes et des communautés vulnérables sont à risque de négliger l'importance des facteurs et des phénomènes sociaux, organisationnels, économiques ou politiques en jeu dans la situation.

C'est plus précisément lors d'un atelier de co-développement où je présentais des récits phénoménologiques, dont le récit concernant la dépression se trouve au chapitre quatre, qu'un professeur a mentionné que la « *crise de dépression fait partie de ton réenchantement, c'est le début de ton chemin initiatique* (tiré du verbatim de l'unité d'enregistrement du 5 avril 2018. Dès l'écoute de ces paroles, j'ai ressenti une grande vague d'émotions. Quelque chose en moi venait de comprendre pourquoi j'avais fait cette route. La dépression m'a fait emprunter toutes sortes de voies, jusqu'à ce que je trouve la bonne. Celle d'une unité interne qui, maintenant, me permet de conscientiser tous mes acquis.

1.6.1.2 Apprivoiser la vulnérabilité – cheminer grâce aux livres

J'ai, durant ce parcours de presque 20 ans, lu beaucoup sur le sujet et sur la façon de mieux en guérir. Je voulais fouiller dans les éléments de la culture pour savoir ce que de telles expériences avaient appris à l'humanité. Mon intention ici n'est pas de présenter de manière claire et exhaustive la pensée des auteurs que je vais mentionner dans les lignes qui suivent. Je voudrais témoigner seulement de la valeur accompagnante de ces œuvres dans mon processus de formation, de guérison et de connaissance. Je reviendrais plus tard dans ce mémoire sur les idées de certains auteurs.

J'ai souvent rejeté les livres qui apportaient des recettes toutes faites. Je déteste cette façon dont les gens savent mieux que moi les comment d'une guérison en « sept étapes ». Lire et relire et relire encore des auteurs qui pour moi font sens, dans la recherche de cette identité, m'est apparu comme une lumière au bout du tunnel. Des livres comme, *Le drame de l'enfant doué*, d'Alice Miller a été un tournant dans la compréhension de certains moments de mon enfance.

Les concepts jungiens tels que : l'ombre, l'individuation, l'animus et l'anima m'ont beaucoup éclairée et accompagnée. Plus près de nous, le livre : *Apprivoiser son ombre* de Monbourquette (1997) a été un livre révélateur sur cette notion d'ombre que je voyais tout simplement comme négative. *Femmes qui courent avec le Loups*, de Clarissa Pinkola Estés (1996) que j'ai lu et relu. C'est grâce à la lecture de ce livre que j'ai pris conscience de la femme sauvage, celle avec laquelle je cours depuis si longtemps. Murdock (1993), *Le parcours de l'héroïne ou la féminité retrouvée*, une lecture riche de sens dans ce parcours où dans un chapitre, l'auteure évoque le besoin de devoir *se séparer de la mère : première étape du voyage*. Rarement une lecture a été aussi riche. Ce livre acheté en 2000 est encore aujourd'hui une de mes lectures préférées.

Le livre, *Transitions de vie*, de William Bridges (2014), a été une lecture importante pour me faire comprendre toute l'importance du vide. Un vide qui mène parfois vers la dépression ou des états dépressifs constitue également une occasion d'un éveil spirituel.

Une fois reconnue, une telle expérience permet de voir toute la grandeur de cette étape de vie, vide, qui peut permettre de voir beaucoup plus grand. Également la lecture du livre de Brenée Brown (2013), *La grâce de l'imperfection. Lâchez prise sur ce que vous pensez devoir être et soyez qui vous êtes* qui donne des réponses à une quête identitaire juste et réalisable. Brown parle également de dépression comme éveil spirituel, tout comme Hélène Roubéix (2014), auteure du livre *De la dépression au goût du bonheur. Abandonner ses résistances, se libérer de ses croyances et retrouver le LIEN AVEC SOI*.

Les livres de Pierre Bertrand, concernant la créativité et le Soi, mais également l'éveil spirituel, intimement reliés à la nature, au silence, à la prière. Plusieurs de ces thèmes sont également abordés par Jean-Yves Leloup, Arnaud Desjardins. La découverte de l'auteur, psychanalyste Moussa Nabati (2012) et la lecture de son livre « *Comme un vide en moi. Habiter son présent* », m'a redonné espoir. Cette enfant intérieure, blessée, souffrante, est celle qui m'appelle et qui me tend la main, pour que l'on puisse marcher côte à côte. Les racines de la dépression à propos desquelles j'élaborerai plus en avant dans mon autobiographie viennent de cette époque, là où la blessure originelle, sacrée, a pris naissance.

Je me rends compte aujourd'hui qu'il y a peut-être un lien à faire entre la course effrénée au bonheur, qui devient de plus en plus difficile à atteindre et la dépression, étant vue comme le mal du siècle. Comme le mentionnent Cabanis et Illouz (2018), quatrième de couverture) ;

L'industrie du bonheur, qui brasse des milliards d'euros, affirme ainsi pouvoir façonner les individus en créatures capables de faire obstruction aux sentiments négatifs, de tirer le meilleur parti d'elles-mêmes en maîtrisant leurs désirs improductifs et leurs pensées défaitistes.

Mais n'aurions-nous pas affaire ici à une autre ruse destinée à nous convaincre que la richesse et la pauvreté, le succès et l'échec, la santé et la maladie sont de notre seule responsabilité ? Et si ladite science du bonheur élargissait le champ de la consommation à notre intériorité, faisant des émotions des marchandises comme les autres ?

La lecture de ce livre me donne à penser que toute la philosophie de la psychologie positive et sa vision particulière du bonheur intentent un procès de responsabilités à toute personne qui se sent mal dans leur peau. Le mal-être proviendrait plus de la façon dont tu penses que d'un trop-plein accumulé. De dire à l'individu, tu es seul responsable de ton problème et de lui remettre sur les épaules sa fausse vision de la vie, qu'il entrevoit comme une défaite, sans jamais entrevoir de quoi est fait son passé, si souffrant puisse-t-il être, est beaucoup trop lourd à porter.

Je me questionne également sur cette course au manque de temps si flagrant dans notre société. Cette incapacité qu'ont les femmes et les hommes à savourer le moment présent. J'ai appris dans la chance d'être demeurée au foyer, l'approche du silence et de la nature. La force de la prière et également, la pratique des arts visuels. C'est ça, pour moi, vieillir en beauté. J'ai appris également que la dépression pouvait devenir une voie incontournable de retour en soi, afin qu'elle puisse devenir une relation intime à soi. La pratique de l'art et de l'écriture m'a permis de mieux saisir ce qui, dans cet invisible en moi, voulait s'exprimer.

1.6.2 La pression sociale qui pèse sur les personnes vivant une phase dépressive

Selon les dernières estimations de l'OMS, la dépression est la **première cause de morbidité et d'incapacité dans le monde**. Plus de 300 millions de personnes dans le monde vivent avec ce trouble, soit une augmentation de plus de 18 % de 2005 à 2015. Il a été constaté que le **manque de soutien associé à la peur de la stigmatisation** empêche les personnes souffrant de troubles mentaux d'accéder aux traitements dont elles ont besoin pour être en bonne santé et mener une bonne qualité de vie au travail. (www.la-depression.org/ consulté le 30 janvier 2019).

Tel que mentionné précédemment, la dépression n'est toujours pas acceptée de nos jours. On peut lire sur le même site cité ci-haut, que : « *Cet espace est consacré à la dépression, une maladie malheureusement répandue de nos jours et difficilement acceptée par la société* ». Je peux comprendre qu'au siècle dernier, la dépression était perçue par plusieurs comme un signe de faiblesse. En fait, moi je me considérais comme faible devant cette montagne à gravir. J'ai déjà entendu une phrase ressemblant à celle-ci et concernant

une personne dépressive : *qu'elle se donne des coups de pied au cul et qu'elle arrête de s'écouter*. Comme j'aurais aimé avoir eu la force de me donner des coups de pieds au cul pour me sortir de mon lit. Comme j'aurais aimé avoir eu la force de me donner des coups de pied au cul pour entreprendre des journées dites normales. Cependant, cette force me manquait à tout point de vue, physique, psychologique, social et spirituel. De plus, la honte rattachée à cette maladie, fait que les personnes atteintes sont sans mots devant ce mur à abattre.

J'ai refusé de prendre des médicaments (c'est important pour moi de mentionner ici que je ne suis pas en train de prêcher contre la médication en cas de dépression, je témoigne juste de mon chemin). J'avais peur de me geler les émotions et de redevenir fonctionnelle avant d'avoir été au bout de mon processus. « *Je voulais aller voir une bonne fois pour toutes ce qui ne fonctionnait pas* ». Cela m'a pris trois années avant de m'en remettre. Trois années à chercher mes failles. À en trouver les lieux et après les avoir approchées, l'envie de rebrousser chemin pour ne pas avoir à les voir de trop près. Trois ans à avancer, reculer, avancer un peu plus loin. Regarder de près. Écrire, pleurer. Retourner sur la voie, parfois de contournement, puis rebrousser chemin. Puis écrire, pleurer... et loin, très loin encore d'atteindre l'objectif de devoir recoller mes morceaux fragmentés.

Après ces trois années difficiles et angoissantes, je me rends compte que la blessure se rouvrait lorsque je me comparais à celles et ceux qui bougeaient et qui déplaçaient de l'air. Moi, mon mouvement était intérieur, charriant de grands vents, de grandes bourrasques, ce qui me laissait figée sur place et me donnait une impression d'un bien grand vide, me laissant dans un état de stagnation. Voici quelques lignes écrites en 2001, dans un journal intitulé *Le journal de l'éternelle piétineuse* ;

Il y a présentement une très grande stagnation dans mon être intérieur. Une stagnation qui me fait réfléchir sur l'être humain. Suis-je la seule sur cette planète à me regarder le nombril et à attendre qu'il me réponde ? J'attends. Le verbe attendre est le jumeau du mot patience. Patienter, mais jusqu'à quel point ? Jusqu'à la sagesse d'être ? Mais qu'est-ce que « être » ? Est-ce que c'est de se balader de vide en vide ? De philosopher sur la vie, dans sa cage dorée ? De dilapider ses colères et ses cris (si ou moins je pouvais crier) à ceux qui ne me comprennent pas

ou ne veulent pas me comprendre ? Il y a des routes qui sont difficiles à suivre. Celle de la soumission, je ne veux même pas la regarder. Celle de la liberté, je la reluque depuis des dizaines d'années. Des dizaines d'années... fiou ! C'est bien beau regarder au loin et projeter... moi je veux regarder en moi et vivre pleinement. (L.V. Journal d'une éternelle piétineuse, juillet 2001, p. 6)

Ce sont ce genre de réflexions que la dépression m'a permis de faire. Je sais qu'aujourd'hui, encore, cette maladie mentale est difficilement acceptée dans la société. J'en suis vraiment surprise. Et d'un autre côté je comprends que tout le côté performatif sociétal produise des gens à bout de souffle, n'ayant plus le temps de prendre leur temps. Il y a donc, encore de nos jours quelque chose de répréhensible à être dépressif. Et pourtant... Pourtant, cette période de vie m'a amenée à la conscience de moi-même, pour enfin pouvoir me dire et m'exprimer.

1.7 PROBLÈME DE RECHERCHE

De manière simple, un problème de recherche se définit comme quelque chose qui cause certaines difficultés. On dira aussi qu'un problème correspond à l'écart entre une situation donnée et une situation souhaitée. Ainsi, un problème de recherche peut être défini comme l'écart entre l'état actuel des connaissances et ce qui est souhaité par la communauté scientifique ou par les praticiens aux prises avec le problème (Mongeau, 2011, p. 55).

C'est en faisant ma bioscopie, travail qui consiste à mettre en tableau les formations et actions signifiantes d'une vie, qu'est apparu un écart important. Dubé (2016, p. 5) souligne que ;

Pour Desroches la bioscopie poursuit deux objectifs, visualiser (scopie) le trajet de vie (bio) en une page ou deux et faire ressortir les apprentissages et les actions les plus signifiantes, celles qui brodent le fil rouge de nos recherches, de nos actions, de nos engagements personnels, socioprofessionnels et existentiels.

Par suite de ce travail, j'ai identifié en moi une femme de devoir. Cette dernière est prise dans son hyper responsabilisation et dans l'obligation de répondre aux besoins des autres, alors qu'en elle crie une grande soif de liberté. Je réalise que toute ma vie, j'ai dit oui aux autres et que pour survivre, j'ai laissé derrière moi des parts entières de mon être. Cela a entraîné une incapacité à dire non, ainsi que la difficulté à identifier et à imposer mes limites. Cette situation a entraîné une très grande facilité à m'éclipser et à me terroriser dans un

vide. Un vide qui m'a menée jusqu'à la dépression. Depuis, j'ai le sentiment de vivre ma vie depuis un lieu fragmenté par la peur de l'abandon, d'être vue, d'apparaître au risque d'être abusée, ou celle de prendre trop de place. Ainsi, je cherche des voies d'unification à travers ce processus de recherche et de formation.

1.8 QUESTION DE RECHERCHE

En quoi et comment le retour réflexif et créateur sur la globalité de ma vie, participe à m'offrir une pratique d'unification efficiente ?

1.9 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Extraire** de l'ensemble de mon chemin de vie les moments phares, les pierres de gué de mon processus de création artistique ;
- **Décrire** les gestes et des moments ressources qui ont participé à soutenir mon processus d'unification
- **Raconter et Comprendre** les différentes phases de mon processus d'unification et leur cohérence interne

CHAPITRE 2

POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUE

2.1 INTRODUCTION

Dès le début de ma recherche en étude des pratiques psychosociales, j'ai compris que je me devais de concentrer mon étude sur mon expérience personnelle, relationnelle et le faire à la première personne, sur le mode inductif. La recherche inductive s'adapte particulièrement bien à des recherches de type exploratoire. Le praticien chercheur part ainsi de son expérience pour engager une démarche compréhensive en vue d'arriver, par induction, à l'atteinte de ses objectifs et non par vérification, à partir d'un cadre théorique préexistant dans la littérature. Jacques Chevrier (1994, p. 67) affirme que :

Dans le contexte d'une démarche inductive, l'élaboration de la problématique ne s'effectue pas à partir de la structuration de concepts et de propositions générales, mais se réalise dans la formulation itérative de questions à partir du sens donné à une situation concrète.

M'investir et m'impliquer dans une telle recherche, pour l'apprentie chercheuse que je devenais, m'imposait de veiller sur les critères de rigueur pour être capable d'en valider le sens et les résultats escomptés. Quelle serait donc ma posture épistémologique et surtout quelle voie prendre pour ainsi suivre mes axes méthodologiques ?

La formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales favorise une action introspective du sujet chercheur à propos de son expérience intime. La spécificité de ce programme pointe, entre autres orientations, vers une place prépondérante accordée à la subjectivité du chercheur. Afin, de choisir les moyens méthodologiques cohérents avec sa démarche, le sujet chercheur consent à devenir son propre objet d'étude, l'objet de sa

propre quête. Comme le souligne Laperrière (1987, p.117), cité par Jean-Pierre Deslauriers et Michèle Kérisit (1993, p. 91) :

Ce qui est au cœur de la définition du qualitatif, c'est la reconnaissance de la subjectivité de l'acteur social comme instrument valable de l'appréhension du réel et l'exploration des données et des apports de la subjectivité qu'il a permise.

Dès la première année de la maîtrise, nous avons été abreuvés de textes dans le but de nous permettre d'appriivoiser l'épistémologique propre à l'étude des pratiques et de faire des praticiens-chercheurs que nous étions en train de devenir, des sujets et des objets de nos propres démarches de recherche. Il était clair pour moi que ma recherche se nourrirait tout au long de ce parcours de mes expériences de vie personnelle et relationnelle. Pour m'engager dans cette démarche, j'ai choisi de mener cette recherche dans une perspective compréhensive, selon une approche heuristique. L'approche heuristique de recherche est présentée ainsi par Peter Craig (1978) à la suite de Moustakas (1974) :

La méthode heuristique est une approche en science humaine basée sur la découverte mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité. Ce type de recherche part du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative. (Craig, 1978, p.1).

Ainsi, cette recherche s'écrira selon une approche heuristique.

2.2 MÉTHODE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE : S'ENGAGER SUR UNE VOIE INCONNUE

Dans le contexte de cette recherche, la méthode heuristique amène le praticien-chercheur vers un chemin de découvertes et de sens ; « C'est ce que je fais qui m'apprend ce que je cherche », déclarait le peintre français Pierre Soulages (2002, p 15), nous informe Boutet (2016, p. 86).

Ainsi, tout au long de son parcours, le chercheur sera amené à trouver un nouveau sens, car l'analyse de ses données lui permettra de se voir et de voir le monde autrement, tout en s'engageant sur une voie de renouvellement de sa pratique. Dans son introduction, Gauthier (2016, p. 175) rapporte :

[qu'] Une telle démarche de recherche porte principalement sur *ce qui fait sens* pour le sujet en recherche, dans son rapport avec les choses, les êtres et les événements. Précisons aussi que la méthodologie heuristique est appropriée pour accompagner et éclairer les processus d'analyse approfondie des pratiques auxquels sont invités les étudiants dans ce type de recherche.

Pour entreprendre une telle méthode, il faut d'abord s'engager à ne faire qu'un avec cette expérience de recherche. Gauthier (2007, p. 97) mentionne que :

Et c'est cet engagement qui amène le praticien-chercheur et ce, quotidiennement, à vivre de l'intérieur l'évolution du processus de recherche déjà entamé dès la première année de maîtrise. Le praticien chercheur s'engage alors à rencontrer, dans toutes les sphères de sa vie, une nourriture qui l'amènera à mieux cerner ce que porte de sens et de connaissance sa sphère de recherche. Il fera de sa quête, une enquête, une occasion de production de connaissances partageables

Gauthier (2016, p.176) écrit :

À l'instar de la recherche phénoménologique, la démarche heuristique autorise le chercheur à s'engager de tout son être dans son processus de recherche et à s'intéresser à l'aspect holistique du phénomène à l'étude. Craig, (1978, p. 43) présente en ces termes la nécessité de l'engagement total du chercheur dans son processus de production de sens et de connaissances en affirmant que l'investigation heuristique met : [...] *la personne au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu'elle soit prête à tout risquer et qu'elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l'expérience humaine dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension.*

Il en est ainsi de cette méthode heuristique où cette enquête ne mène pas à trouver des pistes à l'extérieur de soi, mais plutôt à marcher et à tracer un chemin, puisqu'il s'agit en fait d'un chemin vierge. J'aime beaucoup l'image du chemin pour décrire le mot méthode. Boutet (2016, p. 86) nous rappelle que pour cette recherche : « Il s'agit d'un voyage, d'une route à faire, mais dont on ne connaît au départ ni toutes les étapes ni même, le plus souvent, la destination précise. ». Et d'ajouter que :

C'est Edgar Morin (2008) qui nous a rappelé que le mot *méthode*, qui vient du grec *methodos*, signifiait à l'origine « chemin ». Toutefois en fouillant un peu plus, on comprend qu'il ne s'agit pas de « chemin » au sens d'un sentier de promenade, mais plutôt de « chemin » au sens d'une voie orientée vers un but : *methodos* (mot

grec formé de *meta* : vers et *odos* : voie) est le chemin pour aller quelque part, ce qui évoque bien l'idée de recherche. (p. 84-85) C'est que la notion de singularité est la clef de voûte des recherches que nous faisons à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. (Boutet, 2016, p. 83)

Il s'agit donc d'une démarche qui ouvre la voie tout en conduisant le praticien-chercheur vers son chemin singulier. Ce chemin qui doit se « marcher » en toute reconnaissance des choses qui surviennent ou plutôt, surgissent, dans le but d'amener le chercheur à déplier et trouver le nouveau sens qui veut se donner.

Gauthier (2016, p.176) souligne que « *la recherche heuristique reconnaît comme fondamental tout ce qui émerge de la conscience du sujet chercheur à propos du phénomène qu'il vit et qu'il étudie.* » C'est en lien avec cette « vivance de sens » que le chemin se traversera.

Pailé (2016, p. 43) citant Husserl (1913) souligne que :

Le premier principe de toute méthode phénoménologique est ce que Husserl appelle l'époche ou acte de suspension du jugement fondé sur des connaissances acquises. Nous devons en effet, pense Husserl, chercher le sens et non l'explication, car l'explication cache les sens.

Dans le même ordre d'idée Gauthier propose la voie de la recherche heuristique (2016, p. 178), pour s'engager résolument dans une démarche compréhensive de sens :

Faire une recherche heuristique constitue donc à accéder à une forme de connaissance tacite pour ensuite la rendre explicite, c'est-à-dire, la mettre en forme et donner à voir en quoi elle nous permet de mieux comprendre le sujet à l'étude. Immergé totalement dans ses expériences, investi tout entier à ressentir, écouter, observer et à tenter de mettre en mots et en forme son vécu [...] Faire une recherche heuristique implique de la part du chercheur un investissement sans réserve dans son expérience ainsi qu'une qualité de présence à la globalité de sa personne.

Une recherche riche qui donne l'occasion au praticien-chercheur de transformer sa façon de faire mais, également, celle d'analyser autrement les aspects du sujet, pour ainsi mieux en comprendre le sens et nommer ce qui, au premier regard, paraissait inexprimable, et ce à toutes les étapes de sa recherche.

2.3 PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF

Le sens ne peut être gardé constant ni figé dans un présent déjà sédimenté, il est également un devenir que de nouveaux contextes interprétatifs permettront d'enrichir. [...] le travail interprétatif contribue lui-même à la transformation de ce qui le façonne, la communauté qui l'alimente est aussi celle à laquelle il contribue.

Pierre Paillé et Alex Mucchielli

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales amène le praticien chercheur – sujet en formation et en recherche qui étudie sa pratique ou son expérience – à trouver ce qui fait sens pour lui et ainsi l’amener vers des découvertes de sa propre expérience. La recherche en première personne vise l’accès au point de vue unique et singulier du sujet chercheur lui-même, sur son expérience subjectivement vécue (Vermersch, 2000). Cette recherche vise également une transformation du praticien chercheur. Comme le souligne Gauthier (2007 p.93) :

Le praticien-chercheur psychosocial est un être en devenir complètement engagé au cœur de sa démarche de croissance. C’est un acteur social impliqué dans sa collectivité et créateur de significations. C’est un sujet en transformation qui change au rythme des interactions entre son contexte et son univers intérieur, au rythme de ses projets et de ses aspirations.

De plus, l’engagement à l’autre devient un élément important dans cette recherche, puisque c’est en mode communicationnel que les rapports de cette recherche s’interprètent, vers cet autre en soi et l’autre, comme praticien-chercheur. Une recherche comme celle-ci, ne peut être faite en vase clos, incessamment menée par l’égo, concentré sur le moi. Paillé et Mucchielli soulignent (2016, p.115) :

[qu’] Analyser un texte, c’est saisir l’occasion d’advenir au contact de cet autre, c’est profiter de la fonction de révélation que m’offre ce qui n’est apparemment pas moi et pourtant contient une part de l’universel que je reconnais aussi en moi.

Cette « *part de l’universel* » fait en sorte référence à ce que l’on se laisse découvrir. Paillé et Mucchielli (2016, p.115), citant Gadamer (1996, p. 30) affirme que « Reconnaître

dans l'étranger ce qui nous est propre et réussir à l'habiter tel est le mouvement fondamental de l'esprit, dont l'être n'est que retour à soi à partir de l'être-autre ». Puis d'ajouter Paillé et Mucchielli (2016, p. 115) : « C'est ainsi que ce que dit l'autre me rejoint et ouvre sur une compréhension nouvelle de moi ou d'un aspect de moi que, seul, je n'avais pas encore vraiment exploré, mais que l'autre éveille en moi ».

Ainsi, cette recherche amène donc à mieux comprendre et mieux interpréter les données qui émergent de l'ensemble de la démarche de recherche afin d'en dégager du sens et du savoir. Ceci permettant de participer à une démarche d'apprentissage de soi. Comme le nomment Paillé et Mucchielli (2016, p. 116) : « Un processus d'éveil est à l'œuvre, il n'est pas seulement question de repérer le réel existant, il s'agit de lui permettre de voir le jour à partir de ce que l'on porte et transporte sans l'avoir tout à fait mesuré » .

2.3.1 Méthode de recherche qualitative

Si nous suivons une voie, quelle qu'elle soit, elle risque de nous égarer si nous oublions d'être nous-même. Chacun est à lui-même sa propre voie. Nous n'avons nulle part où aller. L'Éveil que nous cherchons, c'est ce que nous sommes.
Jean-Yves Leloup

La recherche qualitative amène le chercheur à se rencontrer dans l'expérience qu'il vit, afin que cette dernière soit des plus significatives. C'est un processus qui, tout au long de la recherche, permettront une contribution et une rencontre riche de sens et d'apprentissages. Une pédagogie qui cherche le fil rouge. Gauthier (2007, p.86) décrit la démarche de recherche qualitative comme suit :

La démarche qualitative est épistémologiquement ancrée dans le paradigme interprétatif et compréhensif. Elle est ainsi animée de l'ambition de mieux saisir le sens qu'une personne donne à son expérience. C'est une démarche qui est sensible à la réalité des chercheurs et de leurs partenaires. Comme le précisent Denzin et Lincoln (1994), elle essaie de comprendre de manière riche les phénomènes étudiés à partir des significations que les participants à la recherche leur donnent. Elle participe et accompagne respectueusement les apprentissages du chercheur à propos du sens qui prend forme tout au long de son processus de recherche.

La recherche qualitative n'est pas de trouver des réponses toutes faites aux questions toutes faites. Au contraire, Gauthier (2007, p. 97) affirme que :

Le principal outil de ce type de recherche demeure le chercheur lui-même et la production de connaissances se fait dans une perspective dialogique, de discernement et de validation créatrice et réciproque, et non dans un souci de prouver ses points de vue.

Dans le même ordre d'idées, Paillé (2016, p. 68) ajoute que : « *La donnée qualitative est aussi le matériau même de la théorisation, de l'écriture, donc de la communication de l'expérience et du sens.* » Gauthier (2007, p. 96), abonde dans le même sens en affirmant que : « L'expérience de cette recherche laisse émerger de grandes prises de conscience et c'est au sujet, praticien-chercheur, à trouver le sens, derrière ces prises de conscience si riches ».

2.3.2 Histoire de vie comme processus de formation

[...] c'est que la démarche y est envisagée comme étant en elle-même un acte formateur.
Alex Lainé

Une recherche qualitative, d'inspiration biographique telle qu'incarnée dans ce mémoire, est tout à fait appropriée. Comme le mentionne Burrick (2010, p. 2), dans son introduction :

La méthodologie qualitative s'avère particulièrement pertinente pour approcher des objets d'études individuels ou sociaux dans leurs aspects temporels. La temporalité peut être appréhendée, non seulement à travers des événements historiques, des faits objectifs, mais également par le vécu des individus ou des groupes, leurs représentations, leurs affects et leurs réflexions.

L'écriture d'un récit de vie permet ainsi de mettre en référence la temporalité de l'histoire. Burrick (2010, p. 28) citant Ricoeur : « un temps de suspens est sans doute requis pour que nos visées du futur aient la force de réactiver les potentialités inaccomplies du passé. (Ricoeur, 1985, p.346.) Écrire son histoire de vie permet de créer des savoirs inédits à partir de l'expérience intime ou pratique du sujet chercheur.

À ce propos, Lainé, (2007, p. 99) explique que : « [...] l'histoire de vie est ce qui [...] permet à des sujets d'identifier leurs expériences, leurs savoirs, leurs modes d'apprentissage ; expériences savoirs et modes d'apprentissages qu'ils ignoraient – au moins en partie – jusque-là ».

Ainsi, il semble évident d'affirmer qu'une démarche biographique est à la fois créatrice de savoirs mais aussi de sens inédits. Il semble essentiel de rappeler à cette étape de notre démarche que le processus de recherche biographique était ce qui me semblait être le plus cohérent à la fois avec ma sensibilité singulière, l'objet de mon étude et ma manière propre de cheminer vers mes réponses. Précisons à cet égard que le défi pour la praticienne chercheuse consiste non pas juste à raconter une histoire, mais à la contextualiser. Burrick, écrit « Pineau et Le Grand (2002, p.5) inscrivent le récit de vie dans le champ plus vaste des histoires de vie, conçues comme forme de « recherche et construction de sens à partir des faits temporels ». Écrire une histoire de vie participe ainsi à un travail de conscientisation. Écrire son histoire de vie pour en comprendre les fondements est un puissant exercice de réappropriation de son pouvoir dans le processus de transformation dont se réclame ce travail.

2.4 TERRAIN DE RECHERCHE : MES EXPÉRIENCES DE VIE

Afin d'atteindre mes objectifs de recherche, il m'a fallu identifier deux axes sur mon parcours de vie. Mes expériences de vie personnelle me demandaient d'aller puiser dans des fragments de vie, écrits à partir de mes journaux personnels depuis 1993. En tout premier lieu, la voie toute personnelle de la période de dépression qui s'est installée de 1993 à 1996, alors que je franchissais les dernières années de la trentaine, a enrichi mes réflexions sur ce parcours. La lecture de mes données m'a permis de retracer et de transcrire par la suite des extraits de récits phénoménologiques.

Étant donné que ma vie professionnelle ne fut pas importante dans mon parcours de vie, je présenterai plutôt mes expériences de formations, de création ainsi que celles spirituelles sous forme de récit autobiographique qui retrace quelques segments forts, que je considère comme d'importantes pierres de gué, ainsi qu'un récit de création.

Le deuxième axe de cette formation fut sans nul doute toutes les formations universitaires ou autres, que j'ai entreprises depuis plusieurs années. Elles ont contribué à une réflexion enrichie, soit par les lectures de plusieurs textes, soit par les différents travaux déposés et qui ont contribué à donner un nouveau sens à ma vie.

Mes deux axes de recherche ont donc pris forme tout d'abord dans un récit autobiographique, afin qu'apparaissent les différents écarts que j'entretenais dans mes liens avec moi-même, mais également dans mes liens personnels et cet incroyable désir de ne pas apparaître. Le cheminement de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, m'a permis de mettre en mots, ces différents maux que je taisais.

2.4.1 Mes formations : un lieu riche de découvertes et de sens

Mes formations m'ont constamment nourrie. Depuis la toute première entrée universitaire, en 2001, j'ai toujours eu soif de continuer à entretenir ma curiosité à propos de plusieurs sujets : rêves, créations littéraires, picturales et sculpturales. Ces formations m'ont permis une meilleure connaissance de la femme que je suis.

Les expériences liées à ces formations se sont faites sous divers états : souvent anxieux, par la peur de ne pas comprendre et de ne pas y arriver. Mais également la joie de la découverte de nouveaux auteurs qui, par le fait même, me faisaient prendre conscience que j'en avais beaucoup à apprendre, ce qui nourrit mon inlassable curiosité. Des notes, des fiches de lecture, tout a contribué à rendre mon apprentissage riche de sens.

2.5 OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES

Tout d'abord, il est important de mentionner que les données sont avant tout, selon Boutet (2014, p.1) « des expériences documentées, du vécu documenté. » Ces données, comme le souligne dans ce même texte Boutet (2014, p. 1) « c'est une sorte *d'intuition intelligente* qui est à l'œuvre, ici, pour déterminer ce qui est important, pertinent, ce qui *fait sens* (ou risque de faire sens) ».

J'ai utilisé pour la rédaction de ce mémoire, une grande quantité de données. La production de ces dernières a débuté bien avant cette maîtrise. En effet, j'écris

régulièrement, depuis 1993, des cahiers, que je décrivais à l'époque comme des cahiers intimes.

J'ai donc accumulé dans des boîtes, un peu moins de 6000 pages manuscrites, soit celles qui couvrent la période de 1993 à 2018. Elles sont constituées de cahiers, de lettres, de journaux créatifs réalisés lors de ma formation d'animatrice en Journal Créatif ©. J'ai également « épluché » mes journaux de création, mes poèmes ainsi que mes journaux de chercheuse, relatifs à la maîtrise, etc. Ces cahiers font partie de mes données importantes et tracent de façon chronologique les moments phares de certaines périodes de désillusions à celles de ravissements. De plus, j'ai plusieurs textes informatisés qui, également, retracent plusieurs parties de ma vie. Poèmes, contes, réflexions personnelles. Je pourrais même appeler ce parcours « un chemin de *rapaillement*. »

Il me fallait donc commencer quelque part. Maroy (1995, p 83) écrit :

Cette multiplicité n'est pas illégitime dans la mesure où les recherches qualitatives présentent souvent la particularité d'être inductives, au moins partiellement. Les hypothèses de travail, voire les questions clefs prennent appui sur la recherche de terrain. [La démarche] implique un travail de découverte, de classement de comparaison systématique d'un matériau qui conduira à formuler progressivement des hypothèses, voire un schéma plus construit d'intelligibilité d'une situation, d'un phénomène, d'un processus situé dans un champ empirique précis.

Pour bien me structurer dans cette amplitude de textes, j'ai tout d'abord daté et paginé tous mes textes manuscrits. Ce fut pour moi un tout premier balayage de premières découvertes. Par la suite, j'ai mis en tableau, afin de mieux les catégoriser, les données qui pour moi étaient importantes. Maroy (1995, p.84) indique que « *L'opération intellectuelle de base d'une analyse qualitative de matériaux d'interviews consiste à trouver des catégories, c'est-à-dire des classes pertinentes d'objets, d'actions, de personnes ou d'événements* ».

Voici, un exemple de mon premier tableau lors de la lecture de mes cahiers intimes et les suivants :

# cahier	Date & page	Catégorie	Quelques extraits	Commentaires
# 1 Agenda 1993	25 janvier, p. 3	Expression\ Écriture	Je dois exprimer. Je n'en peux plus. J'étouffe...	Recommencer à écrire... ce que je ne faisais plus depuis la naissance des enfants.

Ce tableau m'a été d'une grande aide, noyée que j'étais dans une somme incroyable de données. Ce travail en tableau m'a permis de m'apercevoir que des thèmes récurrents apparaissaient, des changements de posture également, etc. Cette « *réduction de données* » se définit, écrit Maroy, (1995, p. 87) « par des processus de sélection, de centration, de simplification, d'abstraction, et de transformation du matériel ». [...] Cette réduction s'opère ainsi tout au long du processus de recherche qualitative. Maroy (1995, p. 93) spécifie :

[qu'] Effectuer un travail de tri et de comparaison des matériaux d'après les premières catégories dégagées afin de les tester, de les affiner, de voir si elles « collent » aux données. Ceci afin d'éliminer les catégories qui apparaissent inapplicables, trop abstraites, trop construites, pas assez « utilisables ».

Ce fut un travail riche de sens pour ainsi mieux repérer ce qui répondait le mieux à mes objectifs de recherche et pour constituer le travail pour la suite des choses.

2.5.1 Des journaux intimes aux journaux de recherche

Mes toutes premières données parviennent de mes journaux intimes que j'ai commencé à écrire dès 1993. Ceux-ci regorgent de souvenirs, de mots, de colères, de peines, mais également de joies et de jours heureux. Auger (2017, p.35), fait une différence entre le journal intime et le journal personnel. Elle définit les deux ainsi :

Le journal intime : un écrit entrepris sans raison autre que celle d'écrire au quotidien et qui, conséquemment, fait de la personne qui tient le journal le fil conducteur, ce par quoi le journal trouve sa raison d'être, son unité, sa cohérence.

Le *journal personnel (ou de circonstances)* : un écrit entrepris à cause du contexte, dans le but de consigner l'évolution d'un événement, d'un moment, d'un fait, etc., faisant du rapport du sujet à l'événement le fil conducteur.

Mes journaux sont un heureux mélange entre intimité et source de réflexions personnelles. En fait, ils m'ont été d'une grande richesse pour entreprendre mon projet de recherches.

C'est principalement durant la formation de la maîtrise que j'ai commencé à nommer mon journal, *Journal de recherche*. La plupart du temps, il est composé de manière manuscrite. Plusieurs réflexions, récits phénoménologiques, notes de cours, notes sur des textes s'y trouvent. Dans ceux-ci, se retrouvent également une panoplie de matière à réflexions, à questions, mais également de belles réponses. En fait, le journal de recherche m'a permis d'aller un peu plus loin que mes journaux intimes, puisqu'au moment d'écrire pour mon projet de recherche, je faisais également référence à des lectures de livres ou de textes déjà entreprises et pour lesquelles je pouvais faire des liens. Ce que je n'ai pas fait lors de l'écriture de mes journaux intimes de l'époque. J'étais dans l'écriture brute, sans recul, sur le vif du sujet, soit moi, souffrante.

2.5.2 Récits phénoménologiques : Je me souviens...

L'écriture est au premier plan de cette recherche qualitative. Comme déjà mentionné, l'écriture au «Je» est surtout privilégiée. C'est lors de mon premier récit phénoménologique, aussi appelé lors de la maîtrise *Je me souviens*, que j'ai pu constater que c'est ce genre d'écriture que je pratiquais depuis plusieurs années, sans savoir qu'elle portait ce nom. Les récits phénoménologiques permettent au sujet chercheur d'écrire une situation dans laquelle il se replonge et met par écrit les descriptions aussi proches et dont il se rappelle. Paillé (2016, p. 152) les explique de cette façon :

L'exercice consiste à lier par un récit les éléments les plus phénoménologiquement probants de l'entretien (ou de toute autre source de données). La logique essentielle mise en avant par l'acteur est dégagée le plus fidèlement possible. Le texte produit doit permettre de faire l'expérience intime de la perspective émique, c'est-à-dire la perspective de l'auteur.

J'ai revisité, pour l'écriture de ce mémoire, trois récits phénoménologiques représentant trois moments phares dans ma trajectoire. Ces récits ont été présentés dans un atelier de co-développement, dans le cadre du cours *Pratiques psychosociales et production de savoirs* (PPS-73598). J'ai retiré des commentaires de mes co-chercheurs de belles réflexions qui, au fil du temps, m'ont permis d'écrire sur ces commentaires et les liens unissant ces trois récits m'ont agréablement menée vers de belles conclusions.

2.5.3 Récit de création

Mon récit de création permettra de constater les bienfaits que l'art a eus sur ma vie ainsi que toute la transformation qui a pu s'opérer depuis que j'ai utilisé les différents médiums. Une première question s'est imposée à moi au contact de ma première toile : « Est-ce que c'est ma toile qui me transforme ou c'est moi qui la transforme ? » Dès les premiers coups de pinceau sur la toile, j'ai ressenti physiquement, chaleurs, mon cœur qui débattait, une énergie débordante. Je me suis vite aperçue qu'il y avait un lien important entre, moi qui manipulais maladroitement le pinceau et la toile vierge qui se tenait devant moi.

C'est à ce moment que ma notion d'identité d'artiste a commencé à émerger, très, très lentement. Accepter l'artiste qui sommeillait en moi a également fait partie de ce processus de recherche. J'ai pu exprimer devant le groupe que ma *Femme sauvage* abritait dans son âme et son cœur l'artiste que je suis. Cette découverte fut un chemin de dualité entre la femme de devoir, découverte lors de ma bioscopie, et moi, m'identifiant comme artiste.

2.5.4 Trois œuvres, trois récits, trois temps de vie importants

Font également partie de mes données, mes tableaux, mes sculptures ainsi que mon roman *Lettre à ma Louve*. Des références qui, à mon avis, sont très importantes puisqu'elles fournissent à elles seules les grands pans de mon chemin de traverse vers le meilleur. En effet c'est grâce à ces lieux visités et incarnés de transformations que j'ai pu, le mieux, exprimer ce qui en moi, voulait se dire.

J'ai choisi, pour accompagner mes trois récits phénoménologiques, trois œuvres que j'ai faites dans le cadre de ma production artistique. La toile *Bâillon* accompagne le récit phénoménologique intitulé, *Fragments*. Cette toile représente pour moi toute la souffrance qui se cache derrière le masque de la dépression et celui du mutisme qui l'accompagne. Cette toile me parle énormément, encore aujourd'hui, et ce, à cause du visage encadré et le voile le recouvrant. Il y a dans cette toile, une urgence à vouloir lever le voile sur cette puissance intérieure qui me faisait si peur.

Pour le deuxième récit phénoménologique, la sculpture *Ma Déesse*, représente pour moi toute la richesse reliée à cet acte de création. En effet, dès les premiers contacts avec l'argile, quelque chose en moi s'est laissé toucher par une puissance intérieure, mélange de force et de sensualité. Cette œuvre accompagne mon récit *Premier Contact*.

Puis, l'œuvre *Reliance*, accompagne le texte *Ma pleine puissance*. Ce texte est l'un des plus riches qu'il m'a été donné de partager, de lire et de pleurer. L'accompagnement de ma fille pour la naissance de mon premier petit-fils m'a permis de faire la paix avec ma propre venue au monde et avec les trois accouchements de mes enfants. J'ai également là, touché à une grande puissance intérieure.

Les trois œuvres présentées sont de couleur terre/rouille. Quatre-vingt-dix pour cent de mes toiles ont une touche de rouille. Que ce soient par des matériaux rouillés par le temps ou par la couleur la représentant, je ne peux m'empêcher d'en magnifier mes toiles. J'adore travailler avec cette teinte, car pour moi, elle représente le temps : le temps qui passe et qui laisse sa trace dans le quotidien, mais également un enracinement dans la matière. Une union bienveillante avec cette terre-mère.

2.6 INTERPRÉTATION DES DONNÉES ; UNE ANALYSE EN MODE ÉCRITURE

L'interprétation qualitative en mode écriture est une démarche compréhensive et interprétative qui s'élabore à partir d'un travail d'écriture et de réécriture d'un texte qui génère son propre sens au fur et à mesure qu'il s'écrit. Le chercheur s'installe ainsi dans une posture de création et d'inspiration dans l'exercice même de la rédaction finale de la

systématisation du sens et des connaissances issues de ses données de recherche. Selon Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003, p.105) : L'un des avantages à pratiquer l'écriture en texte suivi est qu'elle laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse.

Ainsi, plutôt que de procéder par une analyse qui aboutit à une codification, une classification ou un dénombrement d'éléments, ce type d'analyse se constitue et se présente dans l'écriture d'un texte en continu. Selon Paillé et Mucchielli (2003), ce type de pratique interprétative dévoile le sens qui émerge des données empiriques produites à partir du terrain biographique tout en mettant en scène la réalité sociohistorique et la dimension subjective du sujet chercheur.

Par le biais d'un travail soutenu et continu d'écriture, de lecture et de réécriture, de déconstruction et de reconstruction de mes journaux de recherche, je tentais de répondre aux questions suivantes : par quels moyens je pourrais extraire de mon parcours personnel et relationnel des éléments susceptibles de soutenir mon processus de création artistique ? Dans quelle mesure le retour réflexif sur ma vie peut participer à me créer une pratique d'unification ? Par quels types de gestes, d'alliance et de moments ressources peuvent soutenir mon chemin d'unification ?

En quoi et comment ces axes réflexifs contribuent à répondre à ma question de recherche et à atteindre mes objectifs de recherche ? En tournant mon attention sur mes données réparties dans mes journaux et mes autres données de type biographiques ou symboliques, j'ai découvert que l'exploration de mon expérience par les mots et les symboles créait des sillons dans lesquels des pousses de sens, de cohérence et de connaissance pouvaient se multiplier. Selon Paillé et Mucchielli (2003, p.106-107) : Un constat, dans le contexte de la présente stratégie d'analyse, peut être défini comme une phrase ou une série de phrases tenant lieu de rapport analytique en lien avec la compréhension atteinte par l'analyste à un moment de son travail.

À l'aide de ces constats, je pouvais orienter mon écriture vers des axes plus précis. Ces phrases qui rassemblaient l'essentiel de ma compréhension me permettaient de progresser dans l'écriture et la réécriture de textes de plus en plus longs. En relisant mes journaux, je me suis exercée à être présente différemment, à me voir autrement, pour ne pas dire à me voir comme un autre, un tout autre en moi.

Une attention soutenue au rapport à ma vie personnelle, relationnelle et professionnelle, qui se modifiaient au fur et à mesure que je travaillais avec les extraits de mes journaux, me permettait de me percevoir différemment, avec accueil, bienveillance, empathie et curiosité. Au bout d'un moment, je faisais l'expérience de me comprendre autrement que d'habitude. Dans ces conditions d'analyse, Paillé et Mucchielli (2003, p.107) spécifient que l'écriture devient ainsi une expérience d'interprétation

« de mise en relation ou d'explication. Elle se pose comme un discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques et de retracer des lignes de force. »

C'est dans ce type d'échanges entre la matière brute de mes journaux, de mes discussions avec mes co-chercheurs ou ma directrice et de ma compréhension toujours renouvelée et provisoire, que s'exerçait ma démarche réflexive. C'est à ce titre que Paillé et Mucchielli (2003, p.104) affirment que « l'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur ». Par elle, le sens se dépose et s'expose tout à la fois. L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens et les connaissances.

CHAPITRE 3

CADRE DE RÉFÉRENCE

Il y a des passages de l'ombre qui creusent une profondeur d'âme une mémoire, un horizon et surtout une richesse intérieure capable de nous faire rebondir en goût de vivre, d'aimer, de lutter et de foncer dans l'avenir dans cette foulée de vie.
Jacques Grand'Maison

Le fait que la structure de l'homme en général est telle que lorsqu'il atteint un certain stade de son évolution, il est mûr pour être « touché » par quelque chose, c'est-à-dire pour faire certaines expériences, les prendre au sérieux, et se mettre en chemin, le chemin que l'on appelle la Voie.
Karlfried Graf Dürckheim

3.1 LES RACINES DE LA DÉPRESSION : UN ENTORTILLEMENT DE MÉMOIRES

Puisque les humains mentalement sains doivent évoluer et puisque le renoncement à l'ancien moi fait partie intégrante de ce processus d'évolution spirituelle et mentale, la dépression est un phénomène normal et fondamentalement sain.
Scott Peck

Tomber en dépression et entrer à pieds joints dans le vide, et se laisser aspirer dans un vacuum sans fond. Tomber et ressentir partout dans mon corps, dans mon cœur, le poids d'une vie, le poids d'un vide. Tomber et avoir l'impression de plonger dans un bassin d'acide qui me laisse la peau à vif. Puis, tenter de m'abriter le plus possible de chaque petit vent qui me laisse frémissante de peurs.

Voilà ma condition de femme en dépression, ma partie grande dépression, ma période de grande noirceur. Et pourtant, je n'étais pas dans les années Duplessis, mais bien fin des années 80, touchant presque des doigts la quarantaine. Un des pires combats où j'ai dû me terrer en moi, par peur d'affronter mes pires terreurs. À l'instar d'Alain Ehrenberg (2008) dans son magnifique livre « *La fatigue d'être soi : dépression et société* », je peux prétendre avec le recul que la dépression vécue est partie d'un grand désir, tout à fait inconscient, de changer de vie, de changer le regard que j'avais eu, jusqu'à ce jour, sur la femme que je devais être et que j'avais su être.

J'acceptais très mal le fait de me sentir ainsi figée, alors que tout autour de moi le monde tourbillonnait. J'avais l'impression que mon être entier, surtout mes pieds, était fixé à un socle en béton armé, alors qu'à l'extérieur de moi, tout semblait bouger. Ça grouillait à plein. Je me sentais lourdement accablée par mes piétinements, mon surplace. J'ai résisté si longtemps avant de m'avouer, à moi d'abord, et attendu encore plus pour l'avouer aux autres, que je faisais une dépression. Je brisais l'image de femme forte dont je m'étais plus souvent qu'autrement masquée. Sans compter la honte que je ressentais. Comme l'explique Roubeix, (2014) sur la quatrième de couverture :

La dépression, à divers degrés et sous différentes formes, est une souffrance très répandue. Il est pourtant toujours difficile de l'accepter : socialement, elle est perçue comme une faiblesse, un handicap et personnellement, elle remet en cause l'image que nous voudrions donner de nous-même. Or, sortir de la dépression suppose d'abord d'abandonner ses résistances pour retrouver le lien à soi.

Comme furent longues ces années où j'ai combattu, résisté à cette force qui ne demandait qu'un changement de posture et de regard sur ma propre vie.

3.1.1 Un vide, le mien

Un vide, le mien. De quel autre pourrais-je parler, si ce n'est le mien ? Il est en moi depuis que je suis toute petite. Chaque événement bouleversant me le faisait ressentir, semblable à une grande peur qui me tordait l'estomac.

Ce vide m'amenait dans des endroits intérieurs qui me demandaient de ne pas trop apparaître ou plutôt, paraître, car d'une part j'étais tenaillé par la peur d'être vue, alors que d'autre part je souffrais également du fait que l'on ne me voie pas. Il y avait également en moi, cette peur de ne pas compter pour les autres. Un vide dans lequel je tentais de disparaître et me sentir invisible. Comme le souligne Flore Delapalme (2016, quatrième de couverture) :

L'impression de ne pas compter provient de ce que l'on ne s'aime pas suffisamment. [...] Or un climat familial instable, une forte injonction d'adaptation ou de réussite vécus dans l'enfance peuvent entraver notre sentiment d'appartenance à la vie et à nous-même.

Évidemment, ce vide contenu que je ne comprenais pas à l'époque était constitué de blessures d'enfance. Je repense encore aujourd'hui à ces peurs secrètes de perdre parents et sœurs et de me retrouver seule parmi les autres. D'être abandonnée. Ce sont ces mêmes peurs qui revenaient me hanter lors de ma dépression. Des peurs irraisonnées qui me demandaient de m'accrocher à quelque chose. Dans mes grands désespoirs, avec cette peur de la mort qui rôdait, j'ai choisi ce qui était physiquement le plus accessible ; la prière, la nature et le silence. Comme le mentionne Hannah, (1990, p. 10), je faisais alors l'expérience d'une « contemplation de ce qui est inconnu en nous, dans une expérience entièrement intérieure ». Rentrer à l'intérieur de mes terres sacrées me faisait vivre une expérience ressentie avec puissance. Ces terres que j'avais laissées en jachère, je me devais d'aller les marcher pour me redonner à mon souffle de vie.

3.1.2 Prier et marcher en silence : quête spirituelle

*En spiritualité tout commence par une panne. L'expérience de l'impasse est l'élément déclencheur de la démarche spirituelle. On se met en marche parce que ça ne marche plus et qu'on est malheureux qu'il en soit ainsi !
Richard Bergeron*

Je ressentais un grand besoin de solitude et une envie folle d'aller vivre dans une caverne. La présence des autres me faisait mal. Leur sourire me faisait mal, leurs paroles bienveillantes me blessaient, ma blessure s'ouvrait profondément lorsque je rencontrais l'autre et son bonheur. Cependant, j'avais soif de trouver une source de paix, retrouver mes racines. Pas un chemin tourné vers les autres, mais celui se dirigeant vers une destination qui m'était propre, la mienne, dans le silence, dans la nature. Je me suis mise à marcher vers la quête de mes terres intérieures. Murdock, (1993, p. 108), évoque très bien ce grand besoin d'un retour à la terre.

Pour le monde extérieur, une femme qui a entamé sa descente est préoccupée, triste et inaccessible. [...] Personne ne peut la reconforter, elle se sent abandonnée. Elle se désintéresse de beaucoup de choses, elle ne voit plus ses amies. [...]. Elle creuse des trous dans le sol ou marche dans le bois. La boue et les arbres deviennent ses compagnons. Elle entre dans une période d'isolement volontaire [...].

Le vide de la chute est immense, la descente quasi mortelle, cependant, avec le recul, je peux dire aujourd'hui que ce fut une des plus riches périodes de ma vie. Un passage obligé, cette retraite, pour qu'enfin puisse émerger d'une ancienne vie, une nouvelle. Murdock (1993, p. 109) rapporte les paroles d'une femme qui, au beau milieu d'une conférence, s'est exclamée « *L'isolement volontaire !* [...] Vous venez de nommer ce que je vis depuis neuf mois. » Cette femme exprimait, là, ce besoin qu'on certains de se réfugier loin de tout. Loin de tous. Cette même femme qui venait de comprendre son propre chemin, d'ajouter :

J'aime la terre. [...] [Ma famille pense] que je suis folle, mais je n'entends même pas ce qu'ils disent ! Chaque fois que je retourne à la terre, je trouve le chemin vers moi. » Elle venait d'émettre une vérité connue de toute femme qui a effectué la descente. Elle se retrouve, non en remontant vers la lumière comme les hommes, mais en descendant dans les profondeurs de son être. [...] L'expérience spirituelle de la femme consiste non pas à sortir d'elle-même, mais à s'y enfoncer plus profondément. (Murdock, 1993, p. 109).

En fait ce retour à la terre, à la nature, reflète ce besoin incroyable que j'avais de toucher les arbres, de pleurer contre eux, de me relever, de marcher sur le chemin de terre, souvent boueux, et ce, dans le seul but de retourner à l'essentiel de mes profondeurs. Et prier. Prier Dieu. Voilà ce que je savais faire de mieux dans mes grands moments de détresse. Les mains jointes, fervente dans ma demande d'aide, je ne savais à qui d'autre m'adresser qu'à mon vieil érable, là où mon Dieu pouvait le mieux entendre mes prières, au cœur de ce vieil érable, situé au bout du chemin. Un centenaire celui-là. Il était une représentation physique de Dieu, sur lequel je pouvais m'appuyer. Je croyais fermement qu'Il était à l'intérieur de moi et que nos racines s'entremêlaient. Voilà les premières racines rencontrées.

Et c'est là, dans cette intériorité, dans cette descente, que j'ai découvert, un espace qui me faisait de l'ombre. Comme le souligne Monbourquette (1997, p. 68), « La dépression d'un individu sera un signal clair qu'un changement s'impose et qu'il ne doit plus continuer à s'identifier à son ego-idéal ». Plus je lisais sur l'ombre, la dépression, plus je marchais en y pensant, plus je me sentais enfermée dans une prison. Mon ombre intérieure était devenue un lieu à explorer. Mais, où avais-je mis la clé de ma si grande prison ?

3.2 DANS LA PRISON DE L'OMBRE

Mettre l'homme en face de son ombre cela veut dire aussi lui montrer la lumière. Il sait que l'ombre et la lumière font le monde... S'il voit en même temps son ombre et sa lumière, il se voit des deux côtés et ainsi il accède à son milieu.
Carl. G. Jung.



Figure 2 La prison de l'ombre

3.2.1 L'Ombre

Seul celui qui a osé voir que l'enfer est en lui y découvrira le ciel enfoui. C'est le travail sur l'ombre, la traversée de la nuit qui permettent la montée de l'aube.
Christiane Singer

L'un des endroits les plus difficiles à affronter dans sa psyché doit être l'ombre. Avoir le courage d'y faire face, d'arrêter de se raconter des histoires pour se rencontrer telle que l'on est, dans ce qui était jusque-là, imperceptible. Mais je crois que chaque personne qui a besoin de retrouver son essence a besoin d'y plonger. Selon Monbourquette (1997,

p. 11), « L'ombre, c'est tout ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejeté par les personnes qui ont joué un rôle déterminant dans notre éducation ».

Il est intéressant de comprendre que l'ombre se construit tout au long de notre parcours de vie. En fait, le terme adaptation conviendrait mieux dans ce processus de construction que l'on nomme *persona*. Selon Monbourquette (1997, p. 40),

Le concept d'ombre reste incompréhensible à qui ignore celui de *persona*. [...] le moi social résultant des efforts d'adaptation déployés pour se conformer aux normes sociales, morales et éducationnelles du milieu. La *persona* rejette de son champ de conscience tous les éléments — émotions, traits de caractère, talents, attitudes — jugés inacceptables aux gens importants de son entourage. [...] La *persona* est à l'ombre ce que l'endroit est à l'envers.

C'est lors de la première lecture du livre de Jean Monbourquette, *Apprivoiser son ombre*, que j'ai réalisé que l'être était constitué de tant de fragments, érigé sur un moi (ou l'ego), traversé par des ombres qui pouvaient éventuellement rencontrer le Soi et ouvrir un chemin. Comme le mentionne Tremblay, (2016, p. 65), dans son texte *Une pédagogie fauve pour réenchanter son monde*, « Un chemin authentique s'ouvre à soi quand on a le courage d'affronter ses propres ombres, ses propres fantômes, ses propres angoisses ». Eh oui ! ça prend beaucoup de courage pour entrer voir ses fantômes et les lieux noirs qui les abritent. J'ai comme image, celle d'une mine souterraine, sans lumière. La seule façon d'avancer, c'est de consentir à ouvrir un chemin, pour enfin parvenir à une rampe d'accès, qui elle, communique avec d'autres niveaux.

J'ai souvent pensé aux masques sociaux, à ceux que je porte, à cette image que je projette pour paraître. Et je savais que pour rencontrer ce Soi, je me devais de mettre le doigt sur ce que j'ai été, afin de chasser ce que je ne voulais plus être, pour enfin aller à la rencontre de cette autre en moi, plus lumineuse que sombre. Comme le souligne Monbourquette (2002, p. 147).

Nous le savons, le Soi, l'identité profonde de la personne, ne se laisse pas saisir pleinement par le moi conscient. La désidentification est un exercice fondamental... Elle consiste à découvrir ce que le Soi n'est pas, à « intuitionner » son identité réelle en dégageant tout ce qui ne fait pas partie de sa véritable

identité, celle du Soi. Elle permet de lâcher prise, d'abandonner les fausses identités, toutes celles dont on s'est affublé, croyant à tort qu'elles faisaient partie intégrante de l'être.

Entrer dans la phase de désidentification est un exercice très difficile à faire. Ces identités que j'avais endossées depuis toute petite m'avaient permis, jusqu'à maintenant, de me protéger et au mieux, de me raconter des histoires sur ma vie, mon parcours. Ce que je comprenais, c'est que je portais un masque social (ma *persona*, mon ego) et les masques qui le constituaient me protégeaient des autres. Entrer dans la phase de désidentification implique une auto-confrontation. Durckheim (1992, p. 124) pose la question suivante :

Quel est l'intérêt d'une telle confrontation avec l'ombre ? Il s'agit de retrouver, dans l'ensemble des énergies refoulées, ces potentialités qui ne deviennent noires que parce qu'elles sont refoulées. En elles-mêmes ces forces sont claires, lumineuses.

Pour répondre à la question initiale de Durckheim, je dirais pour ma part que c'est pour pouvoir un jour me retrouver sur un chemin plus lumineux.

3.3 LE SOI : LE CHEMIN D'UNE QUÊTE À MARCHER

C'est pas à pas que je pose un pied devant l'autre sur mon chemin intérieur. Quelquefois, j'ai envie de courir. De débouler la route. De passer outre certains obstacles. J'aime beaucoup la façon dont Bah (2008, p.9) définit l'action de marcher.

Marcher, aller de l'avant. On peut dire que c'est faire un pas un après l'autre l'on peut également dire que c'est le maintien d'un déséquilibre entre deux points de stabilité. Car on n'avance que poussé ou attiré-déséquilibré par une motivation qui se confond avec la vie même. Le moment de suspension entre deux pas est décisif ; c'est le temps de l'hésitation possible, et un risque de chute si elle se prolonge ; mais c'est aussi le temps de la décision, de la liberté qui nous fait choisir notre chemin et non marcher ou pas. Notre faculté d'adaptation, notre inventivité logent dans l'acceptation consciente de ce moment d'hésitation.

Marcher pour trouver un chemin menant à soi. Marcher et continuer à prier pour trouver ma voie.

3.3.1 Une retraite

J'ai eu besoin de me retirer de ma quotidienneté. J'étouffais. J'ai donc choisi d'aller faire une petite retraite dans une abbaye cistercienne, à Rougemont, près de chez moi. Je ne pouvais consentir à partir trop loin, par peur que mes enfants se sentent abandonnés cependant, je devais à tout prix partir. Partir pour me réfugier dans un lieu clos et sécuritaire. Une vie de silence, de paix, de lieu saint ; là où durant quatre jours j'ai pu me réfugier dans la petite chapelle, à prier et à pleurer toutes les larmes de mon corps. Mes larmes comme des alarmes d'un trop-plein qui ne savait pas quel chemin suivre. Cette courte retraite fut un des moments les plus importants de ma vie, cet espace réservé à la solitude, aux prières, au recueillement et à la beauté. Voici un extrait d'un texte écrit :

Ici, partout, il y a ce silence et cette paix si réconfortante. Cette extraordinaire beauté m'éblouit. Je suis sur le bord d'un lac, dans la montagne, dans le bois. C'est merveilleux. Tantôt, dans le verger, j'ai fait une méditation. J'ai pleuré de soulagement. Je sais maintenant que je possède une grande force intérieure, une force qui m'habite, qui m'envahit. Je me sens pleine de toutes sortes de bonnes choses. Je sais que je peux maintenant me sortir de mes souffrances, de mes peurs, de mes angoisses. Je sais également que je peux aller chercher la paix, à l'intérieur de moi, en parlant à Dieu, en me recueillant dans la nature. (L.V. Journal intime, no 5, 28 mai' 1994, p. 7)

Aujourd'hui, je prie encore, je me rends compte de l'importance de la prière, du silence, du recueillement dans ma vie. La prière comme une méditation. La nature comme une prière et le silence, comme une paix de l'âme. (L.V. Journal intime no 5, 29 mai 1994, p. 16)

J'ai commencé à prier plus fort que je ne pouvais l'imaginer. La prière comme lien à quelque chose de sacré en moi. La prière pour me garder en vie. Pour demander la force de me garder en vie. La prière à Dieu pour l'implorer de me soutenir.

Je me suis sentie dans un univers autre, à quelques kilomètres de chez-moi. Dans cette nature là où j'ai marché, une nouvelle voie s'est ouverte.

3.3.2 Marcher son chemin. Une voie initiatique

Au fin fond de moi, je sais que je dois prendre mon temps pour solidifier la voie qui s'ouvre à moi. Je savais à l'instar de Dürckheim (1992, p. 33) que : « Le chemin initiatique

conduit à l'inconnu de soi-même, à l'individuation. Sur ce chemin le chêne devient le chêne, la rose devient la rose. Que Paul devienne Paul, que Sophie devienne Sophie, c'est le but du chemin ». Devenir soi-même.

Un chemin de connaissances, de mes propres reconnaissances est à explorer, à exploiter afin de découvrir de quoi je suis faite. Un chemin de repérages qui me mène vers ce concept d'individuation. Pour Jung (2008, p. 91) :

Ce processus d'individuation est défini comme [un] Processus naturel de transformation intérieure, vécu consciemment ou non, par lequel un être devient un « individu » psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible une totalité.

Une rencontre avec cette totalité constitue une voie que l'on ne peut plus esquiver, une fois empruntée.

Murdock (1993, p. 63), quant à elle, décrit cette voie comme un affrontement de ses « ogres » et « dragons ». J'ai trouvé que la métaphore en disait long sur « *La route des épreuves* », titre donné à son chapitre. Une route que j'ai dû marcher afin d'atteindre le but ultime, soit celui de sortir de ma prison, pour qu'enfin je puisse explorer ce qui, à date, me semblait inconnu.

L'héroïne franchit le seuil, abandonne la sécurité du foyer paternel et part à la recherche de son moi. Elle gravit des collines, descend dans des vallées, suit le cours sinueux des rivières et des ruisseaux, traverse des déserts stériles et de sombres forêts et pénètre dans des labyrinthes, en quête du centre de son moi. En cours de route, elle rencontre des ogres qui l'amènent, par ruse, pour s'engager dans des impasses, obstacles qu'elle doit éviter, circonscrire ou franchir. Pour faire ce voyage, il faut une lampe, un gros peloton de fil et toute l'intelligence dont elle dispose.

Ce que j'ai trouvé au bout du chemin ? Une femme qui sommeillait depuis trop longtemps dans mes profondeurs. Une femme à qui je me devais de donner une place.

3.3.3 Le Soi. Rencontre avec la femme sauvage

La nature sauvage a dans son sac à médecine tout ce qu'il faut pour soigner.

Elle a tout ce dont une femme a besoin, tout ce qu'elle a besoin de savoir. Elle a les histoires, les rêves, les mots, les chansons, les signes et les symboles. Elle est le véhicule et la destination.
Clarissa Pinkola Estés

D'après Jung (1963, p. 35), la rencontre du Soi est vécue comme une métamorphose :

L'homme naturel n'est pas un *Soi*, mais particule de la masse et masse lui-même, un collectif, au point de n'être plus bien sûr de son *Moi*. C'est pourquoi il a besoin depuis des temps immémoriaux des mystères de métamorphoses, qui font de lui un « quelque chose » et qui l'arrachent ainsi à la psyché collective, quasiment animale, qui n'est qu'un pur assemblage.

Montbourquette (2002, p. 110, 112) compare quant à lui le *Soi* à l'âme chez Platon. Il écrit :

En conclusion, on pourrait comparer le *Soi* jungien à l'âme chez Platon. L'âme est peuplée des ombres fantastiques de la caverne (les archétypes du sens) et participe à la vie divine. Bref, le *Soi* selon Carl Jung est aussi l'âme humaine habitée par le divin ». [...] Bref, le *Soi* est chargé de rétablir l'équilibre quand l'ego a un comportement excessif.

Pour ce même auteur, le *Soi* constitue un centre de contrôle plus spacieux et plus conséquent que le moi conscient. La plupart du temps on croit à tort que le moi conscient et sa *persona* forment l'essentiel de la personnalité. Ce qui constitue une erreur car on réduit ainsi l'être humain à quelques parties de lui-même et on lui nie une appartenance à une instance plus grande que lui. À la suite de Jung (1995), Montbourquette (2002, p. 112) affirme ainsi, que c'est le *Soi* qui participe à l'évolution du moi conscient. Le moi conscient n'étant alors qu'un simple satellite du *Soi*, « il est créé et dirigé par le *Soi* ».

Dans la même lignée, Clarissa Pinkola Estés (1996, p. 19) qui est aussi une psychanalyste jungienne, décrit de si belle façon cette instance qui habite en chaque femme et elle l'appelle la femme sauvage.

La femme sauvage, c'est une femme présente en chacune de nous, parfois enfouie très profond, parfois bâillonnée mais toujours prête à resurgir. La femme sauvage, c'est la femme non domestiquée, la femme libre, la femme qui a évité les pièges et les prisons mêmes dorées, c'est celle aussi qui s'en est libérée. La femme sauvage,

c'est la femme qui jouit de tous ses instincts. La femme sauvage archétypale est la patronne de celles qui peignent, écrivent, sculptent. [...] Elle est la source du féminin. Elle est tout ce qui est de l'ordre de l'instinct, des mondes visible et invisible. [...] Elle est la bonne odeur de la boue, la patte du renard. [...] Elle est celle qui fulmine après l'injustice. [...] Elle est la boueuse racine de toutes les femmes [...]

À la suite de Clarissa Pinkola Estés (1996), plusieurs mouvements qui luttent pour l'émancipation des femmes, la création des conditions de leur déploiement spirituel et citoyen, déploient avec pertinence ce bel archétype de la femme sauvage, tiré du site Internet *féminité et spiritualité* ;

C'est la femme intuitive, la femme curieuse, la femme qui sait. C'est la femme qui respecte ses cycles naturels, la femme qui s'écoute et connaît ses besoins et ne s'en détourne pas. C'est la femme qui chante, qui rit, qui danse, qui joue, qui prie, qui étudie, qui écrit... C'est la femme inventive, créative, donneuse de vie. C'est la femme généreuse, amoureuse. C'est la femme qui se fait une vie cousue main, une vie porteuse de sens et qui répond à tous ses besoins naturels. Cette femme sauvage est vraiment très belle. Elle me donne envie d'aller dans les bois pour courir et hurler avec les loups pour retrouver complètement ma nature originelle bien endommagée par ma « captivité »

Avec le recul je peux dire que ma nature originelle s'est constituée par la pratique de l'art, ce qui m'a permis de sortir de cette dite captivité. Une pratique découverte sur le tard, mais ô combien libératrice. Ici, deux thèmes me sont chers.

En tout premier lieu, il y a mon rapport à l'écriture qui vient de mon adolescence. La pratique quasi quotidienne de l'écriture m'a permis d'ouvrir la voie de mes profondeurs. Grâce à l'écriture, j'ai pu mettre des mots sur ce que je taisais depuis trop longtemps. J'ai touché à des espaces pleins de sens, oubliés, sublimés et que j'étais incapable de conscientiser. J'ai toujours pratiqué une écriture de liberté, c'est-à-dire, qu'entre la page vierge et mon crayon, seule la résonance des mots était essentielle, et ce, qu'importait le bruit intérieur qu'ils révélaient.

Par pur hasard, j'ai commencé, vers la cinquantaine, à pratiquer la peinture. Grâce à cette nouvelle pratique ajoutée à l'écriture, j'ai pu plonger dans un univers complètement

différent. Ce qui m'a permis de faire d'importantes découvertes qui ont marqué mon territoire intérieur.

3.3.4 L'écriture

*Les mots qui vont surgir savent de nous ce
que nous ignorons d'eux.
René Char*

Tout d'abord, l'écriture. Pourquoi je sépare art et écriture ? Tout simplement parce que cette dernière, comme mentionné dans mon récit de vie, a été un élément important dans mon parcours. L'écriture comme un geste de libération de la parole, moi qui souvent étais muette devant plusieurs événements de vie.

Grâce à l'écriture, j'ai rencontré des fragments que j'ai choisi de nommer dans mon récit de vie. L'écriture a été présente dès mon adolescence. En 2010, j'ai écrit un conte intitulé « *Mes fauves, ma femme-taureau, mon singe et moi* ». Lorsque j'ai relu ce texte, quelques mois avant de rédiger mon mémoire, j'ai pris conscience que tous les personnages présents dans ce conte reflétaient ce que je ressentais face à ma vie. Ces peurs enfouies et ce besoin d'en sortir. En fait, je me rends compte que ce conte, écrit cinq ans avant la maîtrise, nommait déjà là, les différentes facettes de mes fragments intérieurs.

À la suite de René Char, je dirais qu'une fois écrits un mot, une phrase, un paragraphe, mettent en surbrillance ce qui témoigne de notre vie. De notre identité. Bertrand (2000, p. 57) écrit « Qui suis-je ? » telle est une des grandes questions insolubles qui courent en filigrane du processus d'écrire. Écrire a été pour moi une des plus belles façons de me rencontrer. Le jour où je me suis aperçue que l'écriture touchait à cette ombre en moi, j'ai cessé momentanément d'écrire. C'était trop puissant toute cette colère, toute cette frustration qui se révélaient. Je rencontrais, là, une forme de moi, non reconnue, non intégrée. Leloup (2002, p. 66) avance à cet égard, que : « dans la vie spirituelle, comme dans la psychologie, le Soi que l'on projette sur le thérapeute ou sur le gourou, il s'agira de comprendre que c'est nous-mêmes. Nous-mêmes non encore intégrés ». Des mots puissants

apparaissaient sur la feuille et qui ne demandaient qu'à me rencontrer. Dans le même ordre d'idées Bertrand (2000, p. 76-77) affirme que :

C'est parce que nous sommes malades que nous écrivons, parce que l'écriture est la meilleure thérapie que nous connaissons. [...] C'est pour donner la parole à tout le laissé-pour-compte, à tout l'inutile, à ce qui n'a pas d'identité. [...] L'écriture tentera de pointer du doigt ce qu'on ne peut ni penser ni dire. C'est en tant qu'indicible qu'elle le dira, en tant qu'impensable qu'elle le pensera. [...] C'est toujours du plus profond de la vie que surgit l'écriture.

L'action d'écrire touche à cette force sacrée en moi. Tout comme la pratique des arts visuels m'a amenée à établir un contact physique avec cette force ancrée.

3.4 L'ART ET SON PROCESSUS

Depuis le début de la formation, je conçois très bien la relation de processus qui existe entre le travail fait dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales et le processus de création que je vis en tant qu'artiste. Ou tout simplement celui qui crée ma vie.

Une image revient également souvent dans ces deux processus, soit celui de la spirale. Pour moi, l'image de la spirale est éloquente. En effet, combien de fois y avons-nous été référés lorsque nous parlions du processus dans notre formation ? J'aime beaucoup la conception qu'en font Gosselin et al. (1998, p. 649),

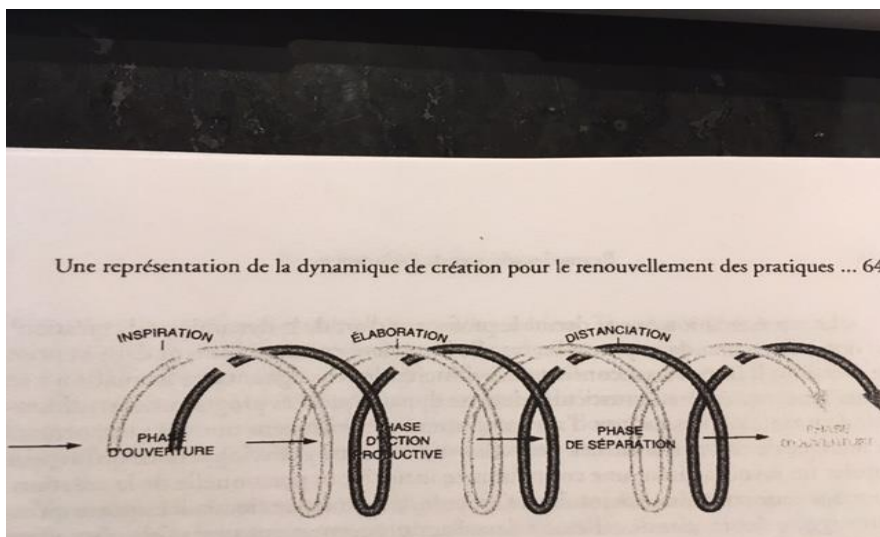


Figure 3 La création comme processus et dynamique

Pour moi, le mot dynamique revêt une grande importance, puisqu'à partir de ses phases, c'est « un mouvement qui la caractérise davantage ». Gosselin et al. (1998, p. 649) précisent ainsi cette représentation spiralee comme suit,

Ainsi, l'inspiration joue un rôle prépondérant au cours de la phase d'ouverture, l'élaboration, au cours de la phase d'action productive et la distanciation, au cours de la phase de séparation. Néanmoins, la nature dynamique des mouvements fait en sorte que chacun d'eux joue, à divers degrés, au cours de chacune des phases. Ainsi, bien qu'elle soit principalement caractérisée par un mouvement d'inspiration, la phase d'ouverture connaît de façon subsidiaire des mouvements d'élaboration et de distanciation. De manière semblable, tout en étant fortement caractérisées par un mouvement particulier, les phases d'action productive et de séparation profitent, elles aussi, de deux autres mouvements.

Cette circonvolution démontre également les phases de nos trois années de formation à la maîtrise en études des pratiques psychosociales. J'y vois là des avancées et des reculs puis de nouvelles avancées, maintenus tout au long du parcours.

Quant à Pinkola Estés (1996), elle traduit les processus de création comme un mouvement circulaire où le cycle de l'énergie créatrice s'apparente au cycle de vie et de mort inscrit dans la nature.

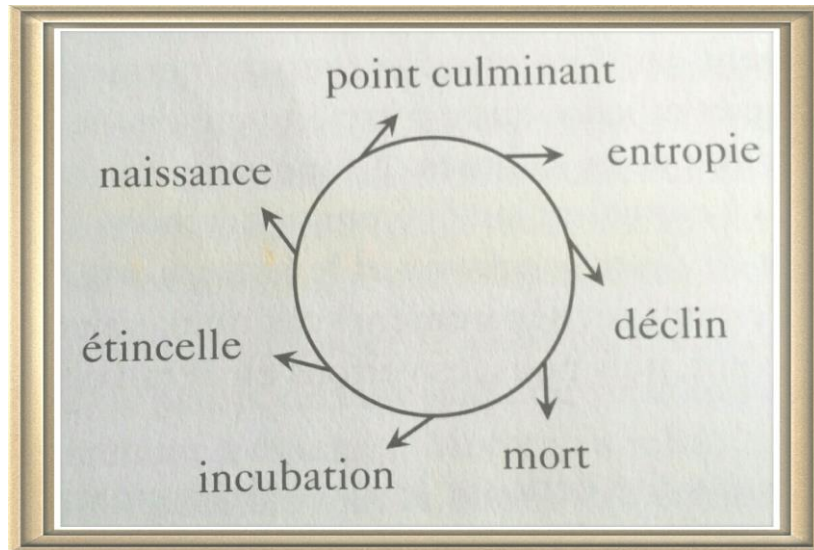


Figure 4 Le processus de création selon Clara Pinkola Estés

Enfin, le processus de création est pour moi une magnifique façon de manifester l'essence même de la vie. De ma vie, et d'y voir plusieurs phases de vie et de mort, mais également de l'aspect sacré que peut avoir le rituel de création lorsque j'entre dans mon atelier. Que j'y mette de la musique ou non, que ma pièce soit ensoleillée ou juste éclairée par les luminaires, dans ce lieu (j'allais écrire cette caverne) je sens un souffle nouveau. Onfray (1996, p. 67) abonde dans le même sens en ces termes :

L'atelier de l'artiste est un monde à lui tout seul, une fabrique de rêves et d'images, une manufacture pour les formes. Celui du sculpteur est presque métaphorique la terre, brute, le chaos puis le vouloir de l'artiste qui se fait démiurge et informe les volumes qui lui échappent ensuite.

Que mes matériaux soient bien rangés ou placés de façon bordélique, le processus pour commencer une toile ou pour sculpter, je le sais, m'amènera toujours vers cet espace sacré en moi.

3.5 L'ART ET LE SACRÉ

Il y a une force interne qui entre en mouvement et qui produit une rencontre et ouvre un chemin. Jung (1973, p. 315) exprime très bien cette rencontre lorsqu'il a commencé à créer ses mandalas.

Ce n'est que lorsque j'ai commencé à peindre les mandalas que je vis tout chemin qu'il me fallait aller et chaque pas qu'il me fallait accomplir, que tout convergeait vers un certain point, celui du milieu. Je compris toujours plus clairement que le mandala exprime le centre. Il est l'expression de tous cheminements ; il est le centre qui mène vers le milieu, vers l'individuation.

Je veux souligner que, ce que décrit Jung, lorsqu'il a dessiné ou peint ses premiers mandalas, va dans le même sens que lorsque j'ai commencé à peindre. Quelque chose en moi se produisait, bougeait et ça me faisait l'impression d'une prière évoquée. Que je touchais à ce que je pouvais nommer âme. D'après Tardan-Masquelier (1998, p. 76) :

Ce centre de l'âme apparaît également comme le « lieu intérieur » de la rencontre avec le divin, quelque forme que prenne celle-ci. Tant qu'il n'est pas entrevu, l'être humain vit dans l'incomplétude et une relative ou grande souffrance.

En fait, la pratique des arts a provoqué la rencontre entre le conscient et l'inconscient, le visible et l'invisible que j'avais tant de difficulté à définir. Je trouve que Kandinsky (1989, p. 56) décrit très bien ce que je peux ressentir lorsque je crée. « Chaque tableau contient mystérieusement toute une vie, avec ses souffrances, ses doutes, ses heures d'enthousiasme et de lumière. » C'est spécifiquement ce contenu qui contribue largement à mettre en marche ma vie psychique, physique et spirituelle. Selon Jung (2011, p. 159) :

Le moi et la conscience du moi sont de la plus haute importance. Il serait superflu de mettre l'accord sur la conscience, si elle n'entretenait avec l'inconscient un curieux rapport de compensation... L'inconscient est comme la nature : neutre. S'il est destructif d'un côté, de l'autre il est constructif. Il est la source de tous les maux possibles, et en même temps la matrice de toute expérience du divin et – si paradoxal que cela semble – c'est lui qui a produit la conscience et qui la produit encore.

De plus, et c'est ce qui est merveilleux, l'art communique. Comme le souligne Pinkola Estés (1996, p. 21) « L'art n'est pas seulement destiné à soi-même, il n'est pas seulement un jalon sur la route de la compréhension de soi, c'est aussi une carte destinée à montrer la route à celles qui viendront après nous ». L'art comme un phare qui montre la voie du retour à Soi.

Pour terminer ce chapitre, voici les magnifiques mots de Kandinsky (1989, p. 53) « Notre âme a une fêlure et sonne, lorsqu'on parvient à l'atteindre, comme un vase précieux que l'on aurait retrouvé, fêlé, dans les profondeurs de la terre ».

Et j'ajouterai que c'est à partir de ma terre promise et ancestrale, là, depuis ma naissance et peut-être même avant, que c'est ce qui provoque la rencontre merveilleuse sur la route du Soi. Ma terre, mon argile, mes médiums artistiques et tout ce que la nature peut m'apporter. Ma terre, mon atelier, mon antre qui transforme les éléments, ce lieu où est traitée la matière. Et où peut pénétrer la lumière en parcourant un chemin de vie.

CHAPITRE 4

RÉCIT DE VIE

4.1 INTRODUCTION

*Je suis ce qui m'arrive,
ce qui arrive fait partie de ma définition,
et tant que je suis en cours -et l'écriture est
une forme de parcours- je me déroule, me
dévoile, me construis et m'invente sans que
je puisse savoir qui je suis, car je le deviens.
Pierre Bertrand*

*Le souvenir d'avoir dépassé une expérience
négative peut porter en lui un aspect
gratifiant pour le sujet.
Cécile Nicolas*

Il a déjà été dit dans ce mémoire que la tenue des journaux intimes est une pratique qui a accompagné toute ma vie. Comme il a été dit que le processus de création en écriture, en peinture comme en sculpture ont constitué également des bâtons de pèlerin au cours de mon voyage initiatique. Je me propose dans ce chapitre, de revenir sur mes pas, de revisiter mon histoire en me fiant surtout à mes journaux intimes et à mes récits phénoménologiques. En effet, dans cette partie de ce mémoire, j'aimerais identifier les moments phares de mon processus de formation et de transformation en vue de comprendre comment je m'y suis prise pour me sortir de la fragmentation et pour marcher mon chemin d'unification. Toute cette réflexion sera faite dans une perspective socio-culturellement et historiquement située.

4.2 LES RACINES D'UNE ENFANT ABANDONNÉE

Quatorze septembre 1956. Maman a failli y laisser sa peau après ma mise au monde. Elle a fait une grosse hémorragie et a failli mourir. J'ai deux semaines lorsqu'on doit m'hospitaliser, afin de me faire opérer pour la sténose du pylore. Puis, quelques semaines plus tard, mes signes vitaux déclinent, je dois me faire réopérer d'urgence.

J'ai été hospitalisée deux mois et demi, loin des bras de ma mère, elle qui ne pouvait quitter la maison. À cette époque, maman ne conduisait pas. Dans ce village, où mon père est né et son père avant lui, il n'était pas question qu'une femme « prenne le volant ». Comme le souligne Lambert (2009, paragr. 5) :

Les années 1920 ont aussi vu naître un nouveau type de femme, plus émancipée qui, sans représenter la majorité, a secoué bon nombre d'idées préconçues à l'égard de la féminité. Tous ces changements, aussi temporaires et éphémères soient-ils, ont influencé et changé les attitudes à l'égard des femmes. Ainsi, le regard que l'on porte sur la femme automobiliste, que ce soit dans la publicité ou dans les chroniques, accompagne et même parfois devance ces changements d'attitudes.

Je veux souligner que même si un vent féministe soufflait à cette époque, il ne parvenait pas à franchir tous les petits villages ruraux où la femme devait en tout premier lieu s'occuper de la maisonnée. Mon père qui travaillait pour son père, ce dernier étant souvent malade, devint responsable du garage du village. Mon père s'occupait en plus du remorquage et ce, à toute heure de la nuit et du jour. Ce qui laissait bien peu de temps à mes parents pour venir me visiter.

Les rares fois où maman s'est rendue à l'hôpital pour me voir, elle ne pouvait me prendre dans ses bras, puisqu'à cette époque les mères ne pouvaient entrer et prendre leur enfant lorsqu'il était en pouponnière. Mon début de vie a été fortement marqué par une difficulté pour ma mère de construire un lien d'attachement sécurisant pour son bébé, mais c'est quarante années plus tard que j'ai compris cette grande peur d'être abandonnée qui me suivait depuis toute petite.

Je me souviens :

Fin trentaine et je vis une période des plus difficiles. Je suis en dépression et viens d'être diagnostiquée souffrant d'une hypothyroïdie sévère. Maman vient passer plusieurs après-midis pour me tenir compagnie. Elle est inquiète de me voir perdre autant de poids et de me voir pleurer si souvent. Nous sommes assises sous le chêne planté près de l'entrée de la cour. Malgré le soleil qui plombe dans cette journée de juillet, je porte une veste de laine, car je grelotte et sens l'intérieur de mon corps glacé. Je dis à maman que j'ai peur qu'elle meure. Elle me répond : « tu as toujours été anxieuse. Tu dois traîner cette peur, parce que petite tu t'es faite opérer et que j'ai été deux mois et demi sans te prendre dans mes bras. Je ne pouvais que te regarder à travers une fenêtre épaisse. Nous n'avions pas le droit d'entrer dans la pouponnière ». Je la regarde stupéfaite. Le sol semble s'ouvrir sous mes pieds. Mon cœur bat à tout rompre. Je viens de comprendre pourquoi toute petite j'ai toujours eu peur de me retrouver seule et je n'ose pas le lui dire, pour ne pas lui faire de la peine. (L.V. Journal de recherche, 2017).

J'ai, à ce moment, compris la grande peur qui me suivait depuis ma plus tendre enfance. En ce mois de juillet 1993, grâce à cette confiance faite par ma mère, je venais de réaliser, entre autres choses, pourquoi j'avais été si angoissée une grande partie de mon enfance et pourquoi une peur me nouait constamment l'estomac.

Je me souviens : J'ai cinq ans. Mes parents doivent partir. Il fait noir. Une petite gardienne est à la maison. Je ne me sens pas bien. J'ai peur que mes parents ne reviennent plus et que nous restions toutes les cinq orphelines. Juste avant leur départ, je pleure. Puis, prise de nausées, je vomis. On m'envoie dans ma chambre, me coucher. (L.V. Journal de recherche, 2017).

Je connaissais très bien l'histoire de mon opération, ma cicatrice, à l'origine de ma vie, celle qui a marqué mon ventre à jamais, en fait foi. Cependant, jamais maman ne m'avait parlé du temps que j'avais passé dans un incubateur, loin de ses bras. Pourquoi ne m'avait-elle jamais parlé de cette hospitalisation ? Je ne crois pas qu'elle ait compris les impacts que cette séparation mère-fille a pu provoquer. D'après Miller (2008, p. 27) :

Tout enfant a le besoin légitime d'être vu, compris, pris au sérieux et respecté par sa mère. Durant les premières semaines, les premiers mois de son existence, il lui faut pouvoir disposer d'elle, en faire usage, se refléter en elle.

Prendre conscience d'une telle révélation m'a amenée à lire sur la théorie de l'attachement. Afin d'en approfondir le sens, j'ai suivi un cours sur la psychologie de l'enfance. Plus souvent qu'autrement je sortais de ces cours, l'estomac à l'envers. J'ai

découvert à ce moment que j'étais atteinte de troubles anxieux. Selon la définition de Proulx (2009, p. 576) :

Troubles anxieux : le trouble d'anxiété généralisé se caractérise par une anxiété permanente à propos de tout : performance scolaire, ponctualité, guerre ou tremblements de terre. Ces enfants sont généralement perfectionnistes, conformistes et ils doutent d'eux-mêmes. Ils recherchent l'approbation et ils ressentent un besoin constant d'être rassurés (Papalia et Olds, 2005). Le trouble d'anxiété de séparation est une anxiété reliée au fait de se séparer de ses parents ou de quitter la maison.

Tout à fait moi ! Cette définition me collait parfaitement à la peau. Une peau dans laquelle je me suis sentie si souvent à l'étroit. Puis, de lecture en lecture, j'ai compris quelque chose. D'après Miller (2004, p. 3) :

Nous ne pouvons rien changer de notre passé, faire que les dommages qui nous ont été infligés dans notre enfance n'aient pas eu lieu. Mais nous pouvons *nous* changer, nous « réparer », regagner notre intégrité perdue. Pour cela, il faut nous décider à considérer de plus près le savoir que notre corps a emmagasiné sur les événements passés, et à le faire émerger à notre conscience. Cette voie est certes inconfortable, mais c'est la seule, semble-t-il, qui nous fait sortir enfin de l'invisible prison de notre enfance et de nous transformer, d'inconsciente victime du passé, en un homme ou une femme responsable, qui connaît son histoire et *vit avec* elle.

Certes, je voulais me réparer, mais je me devais de reconstituer mon *invisible prison*, bâtie sur ce grand sentiment d'abandon. Je me devais également de reconstituer celle construite à partir de certaines blessures physiques et psychiques accumulées au cours de ma vie. En effet, je n'ai pas pu avoir, encore petit bébé, les conditions de sécurité de base, et c'est sur ce fond d'insécurité, que j'allais devoir accueillir les autres formes d'adversité que ma vie allait me présenter.

4.3 LES GRANDES COLÈRES DE MON PÈRE

Si l'attachement avec ma mère avait été compromis au départ, avec mon père ça n'a pas été mieux. J'ai été blessée par des colères paternelles. J'ai développé une conscience de mon corps qui se doit d'être invisible pour ne pas être trop brusqué. Un corps non protégé. Un corps qui ressent tout. Un corps absorbé par la honte. Celle souvent de paraître, la peur

au ventre. Et dans ce ventre, un grand sentiment de vide intérieur qui prend beaucoup de place.

Mon père, absent plus souvent qu'autrement de la maison, était impatient, intolérant et devenait même violent à quelques reprises.

Je me souviens : J'ai une dizaine d'années. Je suis mince comme un chicot. Je suis dans la maison familiale, celle où tout est bordélique. Mon père est encore une fois en colère. Je suis adossée à un mur, près d'un coin. Lorsqu'il passe près de moi, mon père commence à me frapper avec ses poings. Il crie à tue-tête. Ce sont mes deux sœurs, Manon et Suzanne qui le tirent et lui demandent d'arrêter. Je ne connais pas la suite de l'histoire. Mais mon corps, lui, sait qu'il vaut mieux ne pas trop se montrer, pas trop faire de bruit, pas trop parler, pas passer devant la télé, car les conséquences qui s'ensuivent éveillent la colère brutale de mon père. Et c'est la représentation de cette colère qui m'étouffe et qui fait en sorte que ma propre colère peut dégénérer, donc me fait peur. (L.V. Journal de recherche, 2017).

J'ai vite appris que je me devais d'être muette, ce qui impliquait ne pas chanter, crier, parler et encore moins faire du bruit. Je me devais d'être invisible, moi qui bougeais beaucoup, comme me l'a si souvent répété ma mère. Et quel sens donner à sa vie, lorsque l'on doit faire le vide de qui l'on est ? Comme je me suis reconnue dans le texte de Bourdages (2003, p.35) :

[...] l'impression d'être vide, peu intelligente, inculte, inutile, bonne à rien et surtout, que je n'avais pas de sens, c'est-à-dire pas de valeur ou d'importance sur le plan affectif pour ces personnes signifiantes pour moi. [...] Cette perception a eu pour effet de m'amener à chercher constamment un sens non seulement à ma vie, mais à tout ce qui m'entoure.

Je pourrais copier, coller ce texte à mon histoire de vie et il résumerait en grande partie, la façon dont je me suis toujours sentie. Je suis en recherche de sens depuis si longtemps. Pour la toute première fois de ma vie, j'ai pu définir, grâce aux mots de Bourdages, ce que représentait pour moi l'invisibilité ressentie. Cette invisibilité reliée à un espace vide en moi, autour de moi. Comme l'exprime si bien Cyrulnik (1999, p. 72), « Quand l'environnement est rempli d'horreur, l'enfant se vide pour ne pas souffrir » et Dieu sait combien ce vide m'a depuis toujours accompagnée.

4.4 MON ONCLE M'A VUE

Je me sens invisible dans cette famille et lorsque l'on me voit, je me sens incomprise et de trop. Je veux suivre maman partout. Elle m'amène souvent avec elle lorsqu'elle va chez ses parents. J'y vais, mais avec une certaine appréhension. Je ne sais pas si j'étais souvent seule avec maman. Il y a des secrets qui prennent trop de place dans le cœur et le corps d'un enfant pour se souvenir de tous les détails.

Je me souviens : J'ai entre 7 et 10 ans. Je suis dans la maison de mes grands-parents maternels. Maman et grand-maman sont assises à la table de la cuisine. Ça sent un peu la friture. Grand-maman fait les meilleures frites au monde. Je dois monter à l'étage, parce que j'ai envie de pipi. Je monte lentement, le cœur un peu battant. Je sais que mon oncle est dans sa chambre. J'ouvre la porte de la salle de bains. Cette pièce sent la pharmacie remplie de médicaments. Un petit évier blanc est juste devant la porte, à côté de la toilette. Une fois le pipi terminé, je me lave les mains et regarde par la toute petite fenêtre, située au-dessus de l'évier. J'étire un peu le temps avant de sortir. Je me dirige vers la porte sur laquelle est pendue une grosse ceinture de cuir noir, placée là pour aiguiser les rasoirs.

J'ouvre la porte de la salle de bains en faisant le moins de bruit possible. Au même moment, la porte de la chambre de mon oncle, dix ans mon aîné, s'ouvre : « PSST, Lise, viens me voir ». Je suis mon oncle et lui obéis. Il est étendu sur le lit et me demande de m'étendre près de lui. Je sais ce qui va arriver. Il sort son pénis, prend ma main et me demande de faire des mouvements de va-et-vient. Je ne regarde pas le pénis, mais la rosette du miroir de la commode de bois, posée à la gauche de mon oncle. Cette rosette est minutieusement taillée, en relief. La chambre est silencieuse. Il y a beaucoup de douceur. Un liquide sort du pénis de mon oncle. Il a les yeux fermés et me dit que je peux sortir en me disant de garder notre secret pour moi. Je descends l'escalier. Ma grand-mère et ma mère sont encore assises à la table de la cuisine. Je passe derrière elles et vais m'asseoir dans le salon, regarder la télévision. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Cette situation arrivera plusieurs fois dans mon enfance. Ces événements furent un point marquant de cette dernière. Ces gestes étaient empreints d'une grande tendresse et faits avec beaucoup de douceur. Tout un contraste avec les gestes de colère de mon père. Cependant, je me rends compte que le secret si longtemps gardé a eu des impacts sur ma vie. Voici ce que j'écrivais sur ces événements abus, lors d'un exercice, qui consistait à se faire placer des bandelettes de plâtre sur le visage, fait lors d'un cours sur l'approche jungienne dans le cadre du Microprogramme en art-thérapie ;

J'avais toujours travaillé cet aspect de ma vie d'enfant au niveau de l'acte, jamais celui du silence imposé par mon oncle et du sentiment d'invisibilité de l'après l'acte. C'est cette image qui est montée lorsque j'ai pris contact avec mon masque avant de l'enlever. Ma mère et ma grand-mère qui ne se sont aperçues de rien. Et moi qui ai gardé le silence. (L.V. Extrait du travail, d'après l'approche jungienne, portant sur le masque, novembre 2014).

J'étais encore trop visible, même dans la douceur que mon oncle apportait. Je sortais de cette chambre comme si j'avais fait quelque chose de pas bien. Et je devais garder le silence sur ce bien-être et cette douceur apportés. Un secret trop bien gardé qui prenait beaucoup trop de place dans mon cœur et mon corps. Combien de fois m'a-t-il amenée dans sa chambre ? Je l'ignore. Ce que je sais, c'est que ces rencontres entre mon oncle et moi se sont produites plusieurs fois.

Ces attouchements se sont terminés lorsque mon oncle s'est fiancé. J'avais dix ans lorsque je l'ai vu, main dans la main avec sa blonde et j'ai ressenti, à ce moment, un soulagement, mais également un pincement au cœur. Je venais de perdre l'attention d'un homme doux. Le ressentais-je comme un abandon, un rejet ? Je ne sais pas décrire cette impression de tristesse qui m'a pris le corps, à ce moment. Je crois que ce qui est dramatique aussi dans cette histoire, c'est que la petite fille que j'étais, n'avait personne pour l'aider à faire sens avec son expérience.

4.4.1 La culture religieuse de l'époque : L'importance du sacré dans ma vie

Pour moi, cet aspect d'invisibilité forme le nœud de mon histoire. Puis en reconstituant les situations, j'ai découvert une clé importante. Grâce à ce grand sentiment d'invisibilité ressenti, et à celui de vide intérieur, mes retraits imposés où je me retrouvais souvent seule dans ma chambre à lire ou lorsque ma chambre n'était pas libre, je me retrouvais dans le silence de l'auto, stationnée dans la cour de la maison familiale. Ces retraits m'ont permis de me tourner vers ma vie intérieure. Tout en observant ma vie, j'observais également celle des autres et je tentais, comme l'explique Bourdages (2003, p. 35) *de chercher un sens*. Grâce à ces retraits, j'ai découvert la force et la beauté du silence. Et la foi en quelque chose de plus grand que moi, que j'étais capable de contacter.

Aujourd'hui, je suis très consciente que la force de la vie, rescapée de deux opérations, est ce qui m'a forgée.

Je suis née en 1956, dans un petit village, Saint-Alexandre d'Iberville, dans ces années de grande noirceur ou celles qui préparaient cette Révolution dite tranquille. Que cette époque ait été noire ou révolutionnaire, une chose est certaine, la religion était un des pivots importants dans tous les foyers québécois. Les femmes ne devaient en rien « empêcher la famille ».

Je suis la troisième d'une famille de cinq filles. Le curé passait à toutes les années pour sa visite de paroisse et sermonnait ma mère lorsqu'elle n'était pas enceinte. Il se mêlait de tout, même de ce qui pouvait bien se passer dans la chambre à coucher, comme le mentionne Laperrière (2006, p. 22, 26) :

Dans tous les cas, la religion tient une place centrale dans le débat. N'est-ce pas contre elle qu'une grande partie de cette révolution s'est effectuée ? Point n'est besoin de reprendre ici les chiffres, les images ou les statistiques des splendeurs de l'Église catholique au Québec : la société est largement dominée par l'Église.

[...] D'autres problèmes touchent plus directement la vie religieuse quotidienne des fidèles. Au cœur des questions morales, par exemple, on trouve le fameux « empêchement de famille ». En 1955, un couple de Lachine, Gilles et Rita Breault, lancent une nouvelle méthode de planification des naissances, le mouvement Seréna (pour Service de régulation des naissances), qui préconise la méthode symptothermique. Diane Gervais vient d'en publier l'historique, à l'occasion de son cinquantième anniversaire. Ce mouvement est plutôt discret. Le père Marcel-Marie Desmarais, prédicateur radiophonique dominicain, l'est beaucoup moins. Mais ses ouvrages, qui se vendront à des milliers d'exemplaires, viennent donner un nouveau souffle à la morale catholique sur le mariage et la vie de couple.

Ma famille, comme celles des autres familles du village et comme probablement tous les villages ruraux du Québec, suivait scrupuleusement les ordres de cette instance suprême. La religion avait instauré des rituels bien spécifiques chez nous. Tous les soirs, nous nous réfugions dans la cuisine, à 19 h, pour écouter à la radio, le chapelet. C'était un moment solennel et nous ne pouvions passer outre cette période. Même en visite chez mes grands-parents maternels, ce bloc de temps dédié aux prières, marquait le temps. Un temps

d'arrêt pour se recueillir. Il y avait tant et tant de rituels religieux et ces derniers étaient grandement respectés, selon Lapierre (2006, p. 22) :

On fait maigre le vendredi (pas de viande), on récite ses prières, on marche au catéchisme, on va à la messe le dimanche, quand ce n'est pas en semaine (Maurice Duplessis y allait le mercredi pour honorer son patron, saint Joseph).

Je me souviens très bien de ces moments consacrés à la religion, de nos messes du dimanche qu'il ne fallait manquer à aucun prix.

Je me souviens : Nous marchons sur le trottoir, mes trois sœurs et moi, le bébé dans le carrosse, mon père et ma mère derrière nous. Je porte des gants blancs et ma robe du dimanche, que déjà mes deux plus vieilles sœurs ont portée. Mes souliers vernis, blancs, pas tout à fait neufs eux aussi, brillent. Maman et papa portent fièrement leur chapeau. Nous sommes toutes bien coiffées, car maman prend soin de nous laver et peigner les cheveux le samedi, afin d'être sur notre trente-six, le dimanche. Je regarde maman, comme elle semble fière, de ses petites filles. Elle se tient bien droite. Ses quatre filles, le bébé dans les bras de maman, placées en rang d'oignons, entre mon père et elle, dans le banc d'église. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017)

L'église, ce lieu sacré qui, aujourd'hui encore, me ramène en ce lieu de silence, en moi, là où je me sens entièrement présente. Un silence de paix.

Puis, à l'école, la prière matinale marquait le début de la journée. Le premier vendredi du mois, nous devons aller nous confesser. Quels péchés avais-je commis autre que celui de me disputer avec mes sœurs ? Je me souviens même avoir inventé quelques péchés à dire au prêtre, prétextant qu'il reconnaîtrait sûrement ceux que j'avais dits le mois dernier. Mon enfance fut imprégnée par ces rituels religieux et il ne fallait pas y déroger, l'Église faisait foi et loi. Lapierre (2006, p. 23) résume très bien l'époque :

C'est une autre caractéristique de la période : l'Église veut étendre son empire. Déjà, elle contrôle la plus grande partie du système d'éducation, de l'école primaire à l'université, en passant par les collèges classiques, les écoles normales et les écoles ménagères, la plupart des grands hôpitaux, des orphelinats et des hospices sont aux mains des communautés religieuses. [...] Le premier ministre Maurice Duplessis œuvrait la main dans la main avec les évêques, et tous vantaient cette belle collaboration entre l'Église et l'État.

Je prétends que cette période religieuse fut pour moi quelque chose de fondamental, car la prière et la foi m'ont souvent amenée à de grands ressentis de bien-être lorsque j'étais prise dans mes peurs de petite fille. Comme si ce Dieu ou ce Seigneur que j'évoque devient un protecteur.

Je me souviens : J'ai six ou sept ans. Je suis couchée dans le lit superposé, en haut de celui de ma sœur Francine, ma cadette de dix-huit mois. Un coffre sépare nos lits de celui de ma sœur Suzanne qui elle, dort dans un lit simple. Juste au-dessus du coffre se trouve une fenêtre orientée vers le nord. Notre chambre est petite, sombre. Il fait noir dehors. Je fais mon signe de la croix, avec une grande dévotion. La prière débute par un Notre-Père. J'ai les mains jointes et les yeux fermés. Je prie et je demande à Dieu de protéger ma famille, mes parents et mes sœurs, afin que personne ne meure. À la fin de ma prière et de mes demandes spéciales, je pose mes mains sur mes lèvres et j'évoque trois fois ; je vous aime, je vous aime, je vous aime, en baisant le bout de mes doigts et en dirigeant ces derniers vers le ciel. Je fais le même rituel en posant mes mains sur mon cœur, en évoquant cette fois-ci, je vous donne mon cœur, je vous donne mon cœur, je vous donne mon cœur. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017)

La ferveur de mes prières a érigé dans mon corps un espace sacré, un endroit où j'ai souvent pu me réfugier. Je peux dire aujourd'hui que ces gestes m'ont apporté beaucoup de réconfort, moi qui étais plutôt une enfant anxieuse, inquiète, remplie d'angoisses et de peurs, surtout celle de me retrouver seule et de perdre tous les membres de ma famille.

Ce travail autobiographique me permet de comprendre que cette force reliée à la foi, prenant source dans mon enfance, a été un moteur dans ma vie. Comme le mentionne Lainé (2007, p. 139-140) :

C'est qu'au moment où je vis l'événement, je ne dispose pas du recul temporel nécessaire pour en apprécier une portée qui, par définition, se livre dans le futur. [...] Ce sont précisément – avec le recul du temps – le récit et surtout, l'histoire qui vont faire apparaître le sens et la structure logique de ce qui n'est au départ que désordre pauvre en significations.

Dans le temps de cette enfance est née ma foi en quelque chose de plus grand que moi. Combien furent réconfortantes ces grandes périodes d'intériorité dans mon histoire personnelle empreinte de grandes insécurités. Tout comme je trouve encore aujourd'hui un

grand bien-être à entrer dans une église et à y faire brûler des lampions. Et également à prier.

4.5 DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE SOUS LE SIGNE DU DÉRACINEMENT

C'est en 1961 qu'a débuté une série de déménagements. Mon grand-père paternel, un homme immensément froid qui n'adresse que très rarement la parole à ses enfants, décide de vendre son garage. Mon père perd donc son emploi. Comme compensation, mon grand-père loue à mes parents une de ses maisons, plus précisément à Iberville, la ville où maman a grandi. Manon a 9 ans, Suzanne 7 ans, moi 5 ans, Francine 3 ½ ans et Sylvie, 6 mois.

Dix mois plus tard, mon grand-père vend la maison d'Iberville. Nous devons déménager à nouveau. Je fais donc mon entrée scolaire à Richelieu et me fais quelques amies. J'aime aller à l'école !

Je me souviens : Je passe devant la maison de ma tante Gisèle et elle m'envoie la main à tous les matins, elle, qui se tient derrière la fenêtre de sa porte. Je suis enjouée et ne rechigne jamais pour me rendre à l'école. Madame Vaillancourt, ma professeure de première année, est très gentille. J'aime l'odeur de l'école. J'aime les récréations. Je joue avec des amis. Je me sens bien. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

L'appartement dans lequel nous vivons fait partie d'un duplex, à quelques mètres d'une voie ferrée, un endroit que ma mère déteste. Le salaire de mon père ne suffisant pas, maman accepte des contrats de couture à la maison.

Je me souviens : Un monsieur vient souvent porter des poches blanches, en coton brut, remplies de morceaux de linge. Je rentre de l'école, sur le plancher traînent ces grosses poches de linge. Maman est penchée sur sa machine à coudre. Elle doit terminer son travail le plus rapidement possible. Il y a des piles de morceaux de tissus partout sur le plancher. Maman travaille fort. Hier soir, lorsque j'étais couchée, j'entendais le bruit de la machine à coudre. (L.V. Journal de recherche, 2017).

Mon père change fréquemment d'emploi. Nous devons déménager à nouveau. Je débute ma troisième année dans une nouvelle école, soit à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'année 1967 a eu une grande influence sur ma vie. Se trouvant devant fins de mois de plus en plus difficiles et pour ainsi mieux subvenir aux besoins de la famille, maman se trouve

un emploi à l'extérieur de la maison. De plus, le courant social fait en sorte que de plus en plus de femmes sortent du foyer pour rejoindre le marché du travail. Selon Barry (1977) :

Au début des années 1970, la présence des femmes sur le marché du travail augmente à la suite des gains politiques et juridiques obtenus par les organisations féministes et l'amélioration générale des conditions de travail. Ainsi, en 1971, les femmes sont trois fois plus nombreuses qu'en 1941 à travailler à l'extérieur de la maison.

Sans préparation aucune de la part de maman, une bonne journée, nous revenons de l'école et nous attend à la place de maman, une vieille tante de ma mère, froide et hargneuse. Je vis beaucoup de tristesse de ne plus voir ma mère, car elle travaille de seize heures à minuit. Nous nous levons le matin et elle est couchée. Nous revenons de l'école en fin d'après-midi et elle a déjà quitté la maison.

Je suis en manque de ma maman et je ressens un grand vide. D'autant plus qu'à la maison, c'est souvent le bordel entre nous, les filles. Beaucoup de disputes, ce qui fait en sorte que la vieille tante de ma mère ne tient pas le coup. C'est ma sœur Manon qui doit tout prendre sur ses épaules et régler les problèmes dans cet appartement de cinq pièces et demi, trop petit pour loger sept personnes. L'absence de mon père est comme naturelle, il préfère finir ses journées à la taverne.

Je suis consciente de plus en plus de mon angoisse, de cette absence maternelle et du vide qu'elle laisse dans mon corps. En effet, je réalise aujourd'hui que cette période a réveillé des mémoires de mon temps d'isolement à l'hôpital lors de mes premiers mois de vie. Ce corps chétif est en manque de présence, de contenant, d'affection et de sécurité.

Maman, qui travaille toujours sur le quart de soir, est devenue contremaîtresse. Elle n'en peut plus du petit appartement et trouve un endroit de rêve pour sa famille. En pleine campagne, nous nous retrouvons dans une vieille maison au charme incroyable. Douze pièces nous attendent.

Des bâtiments de ferme. À nos yeux, c'est un magnifique château. Le hic, c'est que nous déménageons en plein cœur de décembre 1967, ce qui signifie, encore un changement

d'école. Je suis partagée entre cette nouvelle maison et la perte de mes amies. Une grande appréhension me gagne. Est-ce que je pourrai me faire des nouveaux amis ? J'ai onze ans, suis souvent anxieuse et j'appréhende beaucoup ce déménagement. Selon, Kohen, D et al. (1998, p. 41, 43) :

Les changements de milieu ont une incidence particulièrement sur les jeunes enfants qui sont rendus à l'âge où l'on se forme sa propre identité, acquièrent des compétences sociales, créent des liens avec les pairs et acquièrent des compétences importantes pour leur réalisation et leur bien-être futurs. [...] De nombreux changements peuvent avoir une incidence sur les enfants en raison des répercussions sur la disponibilité de la mère, la patience, ainsi que les comportements des parents ou la perception des parents du comportement de l'enfant.

Dans cette nouvelle école, en janvier 68, je passe les deux premiers jours dans le bureau de la directrice, tellement je pleure. Une peur viscérale me cloue sur place.

Je me souviens : Je suis dans ma nouvelle classe. Je pleure. Je pleure et je pleure encore, incapable de me maîtriser. La professeure m'envoie dans le bureau de la directrice. Je suis assise sur une petite chaise de bois, juste à côté du grand bureau brun de la directrice. Cette dernière me demande pourquoi j'ai autant de peine. Je lui réponds « J'ai peur que ma petite sœur de la maternelle se trompe d'autobus et que l'on ne la retrouve plus ». La directrice me garde avec elle et me console. C'est à la deuxième journée, le lendemain, que le même scénario se produit. La directrice appelle à la maison pour informer maman. Bien entendu, maman n'est pas à la maison. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

À la maison, on me disait très nerveuse, ce qui me confinait dans un rôle de petite victime qui ne peut rien faire. À l'automne 1968, une enseignante, me frappe au visage devant le groupe parce que je mâche de la gomme. Je suis prise avec une charge émotive, trop grosse pour être contenue. Je pleure toutes les larmes de mon corps. Comme si la gifle n'est pas suffisante, elle m'ordonne de copier cent fois *je ne mâcherai plus de gomme en classe*. Lorsque j'arrive à la maison en pleurant personne n'est là pour m'accueillir.

Je me souviens : Je me sens insécure et je voudrais que maman soit avec moi. Je pleure, seule dans ma chambre. Personne pour me consoler. Je prends la décision suivante : Si un jour j'ai des enfants, **moi**, je m'en occuperai et serai toujours présente. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017)

Cette décision de jeune adolescente aura été le fil conducteur de ma vie présente. Je réaliserai assez tard le prix qu'elle m'aura coûté à côté du bonheur qu'elle m'a procuré.

4.6 ADOLESCENCE ; AMOURS ET PEINES

À bas mes grandes dévotions et toute la paix que cela pouvait me procurer. J'ai envie d'avoir un chum. Je nourris un rêve d'enfant, celui de me marier et d'avoir des enfants. Paradoxalement, je m'habille avec des vêtements qui cachent toutes les formes de mon corps. De très grands chandails couvrent ma poitrine. Lorsqu'il ne fait pas trop chaud, je m'habille avec des vestes à carreaux et porte des bottines de travail, jaune. Je n'ai pas envie d'être coquette et d'attirer les regards. Mon corps est très, très mince. Je ne me trouve pas particulièrement belle. De plus, je commence à écrire. Je rédige mes angoisses, mes peines, mes joies et mes frustrations dans mon journal intime.

C'est à quinze ans que j'ai mon premier chum. Mais voilà que toutes les angoisses remontent. Je ne sais pas pourquoi ce mélange de joie et de peurs inconscientes m'habite. Aux premiers rendez-vous (les 3-4 premières rencontres), des angoisses terribles font surface. Je vomis avant que les gars arrivent à la maison.

Ce stratagème se répétera avec tous les nouveaux chums. Était-ce l'angoisse d'avoir à affronter un abus ou un abandon qui refaisait surface ? Puis, lorsque les gars me laissaient tomber, je tombais à mon tour, dans un vide et une angoisse très profonde, celle de mon enfance. Selon Tomasella (2014, p. 73) :

Le bébé laissé par sa mère [...] vit une situation d'écroulement vertigineux. Son désarroi concerne l'expérience d'un vide, d'un gouffre : du fait de l'absence prolongée de la personne « contenante » (maternante), il n'a « rien à quoi s'accrocher ».

Le vide de cette présence qui était supposé m'aimer, ces chums, faisait en sorte que je me déconnectais. J'en perdais connaissance. Je me *blackoutais*, pour m'empêcher de souffrir. J'en perdais tous mes moyens, toutes mes forces. Je redevais un sujet quelconque qu'on laisse tomber. Et je pensais, dans ces moments d'instabilité, que jamais

je ne pourrais, un jour, me marier. Réaliser ce rêve qui m'était si cher. Qui, un jour pourrait m'aimer, moi si indésirable ?

Je me souviens : Je suis recroquevillée dans mon lit. Je pleure. Raymond n'est pas venu me chercher. C'est terminé. Je suis défaite, brisée de l'intérieur. Je ne sais pas si je pourrai un jour me sortir de ce cercle vicieux de peurs qui m'avalent tout rond. Je suis couchée et je pleure. Je comprends que jamais je ne pourrai me marier, parce que je suis trop nerveuse, trop angoissée. Je me déteste. Je voudrais tant être comme toutes les autres filles. Et je me déteste, car je ne comprends rien et surtout je ne comprends pas pourquoi je réagis comme ça. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Combien de fois ai-je voulu disparaître pour ne plus ressentir ce vide, ce mal de moi ? Combien de fois, recroquevillée dans mon lit, je me laissais aller vers des si grands trous noirs ? Il m'arrivait, dans ces grands moments de désespoir, de recommencer à prier, encore et encore, assez pour trouver une bouée à laquelle je pouvais m'accrocher. Puis, j'écrivais pour laisser apparaître ma souffrance silencieuse. Trop souvent j'ai été brusquée par des chums, physiquement, psychologiquement, comme si le cercle tournait éternellement sur lui-même. Tomasella (2014, p. 113, 115) écrit :

Tous et toutes se sentent douloureusement prisonniers de la tragédie qu'ils ont vécue. [...] Comme nous pouvons le constater, dans de très nombreuses situations, l'enfant délaissé, rejeté ou maltraité est *abandonné répétitivement*. Curieusement, le sort semble « s'acharner » contre lui. [...]

Et ce passé répétitif m'ancrait à nouveau dans des peurs incontrôlables. J'avais peur de l'avenir, puisque j'avais l'impression que je ne m'y rendrais jamais. Malgré tout, même si j'avais l'impression d'avancer à contre-courant, je persévérais dans ma quête de sens. Comme le souligne Tomasella (2014, p. 115) :

Quel avenir se réserve l'enfant ou l'adolescent abandonné ? Une répétition à l'infini de ses blessures, des mêmes déboires, donc des mêmes plaintes et revendications ? Au contraire, un changement de perspective, malgré toute la douleur des drames du passé ? Une transformation de son existence vers un futur libéré du poids de la fatalité ? Tel est l'enjeu crucial pour toute personne ayant vécu un abandon, car le choix existe vraiment. Il suffit de s'en laisser convaincre et de saisir sa chance...

Un beau matin, je reçois l'appel d'une amie me disant que la Banque Nationale est en plein recrutement. Je tente ma chance.

4.7 MA VIE DE JEUNE ADULTE

Je travaille dans une Banque depuis août 1974, juste après la sortie de mes études secondaires. Je suis avec un gars depuis plus de dix-huit mois. Il aime tout ce que je n'aime pas. Mais qu'à cela ne tienne, je ne suis pas seule. Je dis oui à tout et pardonne facilement les colères de ce gars. Je ne m'en rends pas compte à l'époque, mais je souffre de dépendance affective. Selon Beaune et Reveillere (1996, p. 66) :

Les comportements de dépendance et de soumission jalonnent l'existence du sujet. La personnalité dépendante laisse les autres décider, même si l'option prise n'est pas avantageuse ou pertinente pour elle. Ce qui est craint et évité, c'est l'abandon ou la solitude, d'où le souci constant de rester dans les attentes des autres. La dévalorisation, l'humiliation sont préférées à la solitude. Le risque d'une séparation entraîne un regain d'anxiété et une accentuation des comportements « d'agrippement », qui souvent d'ailleurs ne fait que précipiter la séparation redoutée.

Comme ça colle bien à ces souvenirs d'adolescence, de jeune adulte. À ces descentes dans mes trous noirs me faisant revisiter mes souffrances d'abandon et d'abus. Après une autre rupture brutale, ce chum, qui a commencé à sortir avec mon amie, me laisse en plan. Je ressasse le passé, je lui téléphone pour qu'il me revienne. En fait je m'humilie plus qu'autre chose. Et je souffre. Énormément. Tellement que je dois quitter pour un certain temps mon emploi. C'est la déconstruction sur un sol friable, sur lequel j'avais érigé la relation. Je me souviens :

Je suis dans ma chambre, couchée. Je ne mange plus. Je pleure. En une semaine j'ai perdu plusieurs kilos. Et je pleure. Maman entre dans ma chambre et me dit, d'une voix qui n'entend pas à rire : « Là, ça va faire ! Tu t'habilles, tu viens manger. Une peine d'amour c'est pas la fin du monde. Tourne la page et passe à autre chose. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Maman m'a vue. Elle m'a tendu la main. Petit à petit, j'ai repris goût à la vie. Je retourne au travail. Ce n'était pas la meilleure façon « psychologiquement parlant » de faire, mais elle a porté fruit. Enfin maman m'a vue !

4.8 L'AMOUR, LA FAMILLE ET LA DÉCOUVERTE DE MON ÊTRE

Nous sommes en 1978, à mon travail, j'obtiens une promotion et j'organise beaucoup de *partys*. Lors d'une soirée plutôt bien arrosée, célibataire, je rencontre mon chéri, Guy. J'ai beaucoup de plaisir avec Guy. Il me respecte énormément. Je le trouve brillant, intéressant et surtout il est très attentionné. Je me sens en pleine confiance. La relation est harmonieuse. Juin 1979, mes menstruations retardent de quelques jours, moi qui suis régulière comme une horloge. Je passe un test de grossesse et le verdict tombe ; je suis enceinte. Je téléphone à Guy pour lui dire que je dois absolument le rencontrer. Je me souviens.

Je me souviens : Je suis assise à une table, j'annonce à Guy que je suis enceinte et ne sais pas si je veux garder l'enfant. Je lui dis que c'est un rêve pour moi d'avoir un enfant, mais que je ne veux pas me marier obligée. Il me prend la main, me regarde droit dans les yeux et me dit : Je veux te redire que je t'aime beaucoup et étant donné qu'on a déjà parlé mariage, on n'a qu'à le devancer. Je suis émue aux larmes et la peur qu'il me laisse s'évaporer. Nous convenons l'un comme l'autre que nous annoncerons chacun de notre côté la nouvelle à nos familles respectives. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Je suis dans tous mes états, car depuis plusieurs années, ma mère n'arrête pas de nous répéter, à nous ses filles : « *Arrivez-moi pas à la maison avec un paquet, sinon, vous allez prendre la porte* ». Je ne veux pas me faire mettre à la porte et encore moins me disputer avec ma mère. La peur que ma mère m'abandonne est réactivée. Cependant, sa réaction est tout autre. Je crois que mon père accueille bien la nouvelle. Il est assis au bout de la table et ne dit pas un mot... comme d'habitude.

Guy met un peu plus de temps à annoncer la nouvelle à son père. Ses parents sont très pratiquants et craignant la réaction de son père, il est passé par sa mère, qui est tout à fait enchantée de devenir grand-mère. Mon beau-père, très à cheval sur les principes, a simplement dit à son fils : « *on est là et si tu as besoin d'aide, tu viendras me voir* ». Je pense que ma belle-mère a bien débroussaillé le terrain. À ce moment, je n'ai pas pris l'ampleur du clash familial qui sépare nos deux familles.

Les préparatifs de mariage vont très vite. Je me sens heureuse en ce jour du 13 octobre 1979. En voyage de noces, mon phénomène abandon refait surface. Je m'ennuie de ma famille et je constate que je n'ai pas eu le temps de faire mon deuil de cette séparation familiale et que je ne me suis vraiment pas préparée à quitter le toit familial. Guy et moi entrons chez nous plus vite que prévu. Je m'ennuie terriblement de ma mère et de mes sœurs. Je me souviens, Guy revient du travail. J'ai préparé le souper. Aussitôt le repas terminé, je demande à Guy si nous pouvons aller chez mes parents. Il acquiesce à toutes les fois. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Ce scénario se répétera plusieurs jours par semaine, et ce durant un peu plus de dix-huit mois. De plus, la décision prise à l'âge de dix ans, soit celle de m'occuper de mes enfants, est sans compromis et est effective dès 1980. Je n'ai plus d'emploi et enceinte « grosse comme ça ». Après avoir pris un peu plus de soixante-dix livres, Guillaume arrive au monde en mars 1980 après un accouchement difficile. La journée du retour de l'hôpital, nous avons un accident de voiture. Personne de blessé, une auto démolie et la peur, une grande peur qui me prend au ventre. Je viens de comprendre toute la responsabilité que comporte le fait d'avoir un enfant. Nous sommes Guy et moi jeunes et inexpérimentés.

Je me souviens : Le bébé pleure jour et nuit. Je suis désespérée. J'ai l'impression d'être complètement inadéquate. Je pleure. Guy pleure. J'appelle ma mère, qui me dit qu'elle passera après sa journée de travail. Mais j'ai l'impression que j'ai besoin d'aide. Tout de suite. Maman passe me voir après sa journée de travail. Je ne donne pas assez de lait à Guillaume. Je me sens complètement nulle. Puis Guy, aussi désemparé que moi, appelle sa mère. Cette dernière nous offre de prendre Guillaume avec elle pour une semaine. Je dis oui. Je continue à pleurer, cette fois-ci, de culpabilité. Trois jours plus tard, je ramène mon petit Guillaume avec moi. Je me rends vite compte que l'image idyllique de la mère qui n'a qu'à regarder son enfant pour oublier toute sa fatigue est « crissement faussée » ! (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Je rejoue le cercle de l'abandon. Je laisse Guillaume quelques jours. Quelle peine lui ai-je fait subir ? Je me sens toujours triste, encore aujourd'hui, lorsque je repense à cet épisode. J'avais construit, depuis toute petite, une image idéalisée de la mère. Selon Tomasella (2014, p. 95) :

Certaines jeunes personnes, souvent des femmes, imaginent pendant des années qu'il sera formidable d'avoir un enfant et de s'en occuper. Elles sont persuadées à

l'avance d'être les mères merveilleuses d'enfants idéaux, qui seront toujours en accord avec elles. S'admirant dans un miroir imaginaire, elles se délectent de cette image, si satisfaisante pour elles, d'une maternité idyllique.

Je m'étais construit un conte de fées. Et la réalité fut tout autre. Guy, quant à lui, fait son entrée comme employé à Hydro-Québec en février 1980. Il devient le pourvoyeur officiel de la famille et en est très fier. J'ai souvent l'impression de n'être que l'ombre de moi-même ou celle de Guy. C'est en 1982, au moment où on achète la maison de mes parents qui eux, sont expropriés, que l'on aménage sur le terrain donné par les parents de Guy. Une nouvelle vie s'offre à nous. Nous travaillons sur notre projet commun. De plus, le 20 mai 1982, une deuxième naissance enrichit notre famille. Mylène fait son entrée rapide dans le monde.

Je me souviens : Sur les marches de l'hôpital, Guy rencontre un couple d'amis avec qui il jase. Il fait beau. J'étire mon visage vers le soleil. J'ai une forte contraction. Je dis à Guy : je pense qu'on devrait y aller. Je monte à l'étage maternité. Une heure plus tard, je tiens Mylène dans mes bras. Et je suis si fière. J'ai l'impression d'être une bonne mère. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Puis, en 1985, c'est au tour de Marie-Pier, notre bébé, troisième et dernier enfant, de venir enrichir notre vie. Nous l'avons accueillie à bras ouverts. Je me sentais vraiment maman. Tellement maman que j'ai oublié de reconnaître la femme en moi.

Est-ce que mon rôle maternel à temps plein fut le plus important de ma vie ? Oui. M'a-t-il toujours rendue heureuse ? J'ai ressenti plus souvent qu'autrement une espèce de frustration dans mon rôle de maman accomplie. Je ne détenais pas d'indépendance financière, bien que Guy m'ait toujours soutenue financièrement. Il me disait souvent : *l'argent que je fais pour mon travail, t'appartient autant qu'à moi*. Puis d'un autre côté, j'entendais souvent mes sœurs et ma mère me dire : *tu es chanceuse, toi, tu as Guy*. Et voilà que ça masquait quelque chose d'implicite : je réussis ma vie à cause de Guy. Ces doutes ont commencé à me mener vers un apitoiement sur ma situation. Est-ce que c'était grâce à Guy que j'étais celle que j'étais devenue ?

J'ai commencé à me questionner : pourquoi Guy m'aime-t-il autant ? Est-ce que je le mérite ?

Je me cherche, souvent perdue dans mes pensées et incapable de me retrouver en tant que femme. Je ne suis qu'une simple mère et je ressens de la honte de ne pas être la parfaite mère de famille. Les enfants sont tous à l'école, je piétine et suis incapable de me trouver un emploi. Il n'est surtout pas question pour moi d'abandonner mes enfants. Cependant, je suis de plus en plus mal dans ma peau, moi qui ai pourtant tout pour être heureuse. Je vis un grand dilemme. J'ai ce corps blessé et je suis dans un même moment, dans un corps uni face à la vie et ouverte à tout ce qu'elle m'a offert et peut encore m'offrir. (Lise, Journal intime no. 1, avril 1993).

J'ai trente-sept ans, trois enfants, une famille magnifique, et un mari responsable et aimant. Mais, malgré tout ça, une faille est ouverte et je me rends compte que malgré tout ce que j'ai, un **immense vide** prend de plus en plus de place en moi. Je suis de moins en moins bien, épanouie et déployée. Et c'est dans ce vide que j'ai l'impression d'étouffer.

4.9 MA SANTÉ FLANCHE ET LA DÉPRESSION SE POINTE

Voici, un premier récit phénoménologique qui porte sur ma période de dépression. Ce texte a été écrit dans mon premier journal intime, en 1993. Il est accompagné d'une toile faite en 2015, intitulée Bâillon. Cette toile dégage toute la souffrance qui pouvait m'accompagner lors de cette période. Lorsqu'encore aujourd'hui cette toile... je le regarde, je lui voue un regard de respect. À elle seule, cette toile représente la souffrance d'une personne dépressive, prise entre sa souffrance et la vie.

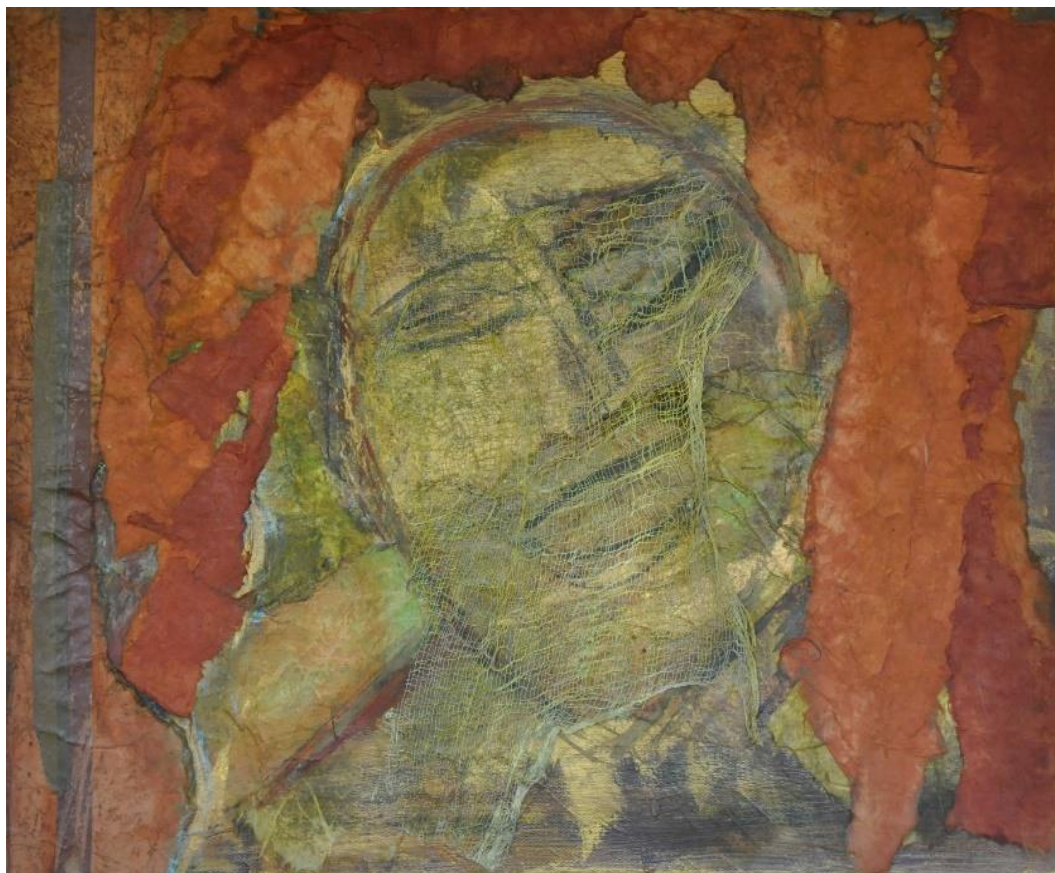


Figure 5 Bâillon

Fragments

8 h du matin. Je suis couchée dans ma chambre, les rideaux sont fermés. Le réveil est douloureux, oppressant. Je ressens beaucoup d'angoisses. À peine les yeux ouverts, les idées noires prennent le dessus. Je n'ai pas de contrôle sur ces idées. J'ai peur de je ne sais quoi ! C'est l'angoisse totale, celle qui prend mon corps et ma tête en otage. Je veux m'en sortir. Je veux à tout prix m'en sortir. J'ai besoin d'aide.

Je n'ai plus d'intérêt pour rien. Moi qui ai toujours été présente pour les enfants, j'ai l'impression de végéter, je suis là parce que je dois être là. Je ne dois pas les rendre très heureux dans l'état où je me trouve. Je commence à penser que les enfants seraient mieux sans moi. Que Guy serait mieux sans moi. L'appel de la mort est présent. Mon cœur s'affole. J'ai froid. Je veux bouger. Je dois bouger sinon...

Je me lève. Je suis prise de vertige. J'ai froid. Je fais couler l'eau plus chaude que froide dans mon bain. J'enlève mon pyjama, me glisse dans l'eau. Je ferme les yeux. Je respire. L'angoisse reprend. Je prie Dieu pour que tout ça cesse. Exténuée, je sors du bain, m'habille. Je flotte dans mes vêtements.

Je descends les marches de l'escalier une à une, lentement. Je sors sur la galerie et je me dirige vers le bois. Ma marche dans le bois est un objectif quotidien. Mes idées se bousculent. Je respire, mes jambes tremblent. Qui suis-je ?

Je me dirige vers mon vieil érable. Je passe mes bras autour et pose mes lèvres sur son écorce rugueuse. Quelquefois, j'ai peur de le faire mourir, de le dessécher. Je m'assois sur ses racines, la tête appuyée sur son tronc. Je laisse monter les larmes que je retiens à la maison. Et je prie, les mains jointes. Je prie la nature, je prie Dieu, je prie la vie. Je prie le ciel et la terre de me donner des forces. Et je respire. J'imagine les racines de l'arbre devenir les miennes. J'ai l'impression d'avoir pris de forces. Je sens qu'en moi, quelque chose de paisible s'est installée. Est-ce le silence des lieux ? Cette paix qui me fait tant de bien ? Je me relève très tranquillement, prête à refaire le chemin inverse. Je reviens vers la maison, contente de mon exploit quasi olympique, de cette marche qui me montre la vie. (L.V. Journal intime, 1993).

Un problème de santé surgit vers 1992 : Hypothyroïdie sévère. L'hypothyroïdie est le signe d'une insuffisance de production d'hormones par la glande thyroïde (glande en forme de papillon située à la base du cou). Les personnes souffrant d'hypothyroïdie constatent un ralentissement du métabolisme, qui est souvent progressif et donc diagnostiqué tardivement. <http://www.doctissimo.fr>.

Le médecin égare mes tests sanguins et je sombre dans une dépression sévère. Un mal si intense que je veux en finir avec la vie. Je recommence à prier Dieu pour qu'Il m'éclaire et m'aide à passer au travers. « Seigneur, je Vous suis reconnaissante du soutien que vous m'apportez. J'ai foi en vous » (L.V. Journal intime no. 1, 1993). Telles étaient mes prières, parce que j'avais un grand besoin de me raccrocher à quelque chose. Et Dieu,

comme je l'avais appris toute jeune, était présent tout en faisant office de confident et de protecteur.

J'ai des idées noires et je voudrais que ça cesse. Je n'arrête pas de penser à ceux qui se suicident. Qu'est-ce qui les pousse à agir ainsi ? Seigneur, de tout mon cœur, je veux que vous m'aidiez à me sortir de ce trou noir dans lequel je me sens si mal. Je vous en supplie, Seigneur, ne m'abandonnez pas. Faites que je fasse surface rapidement ! Je me sens tellement seule. Je ne peux pas parler de ça à quelqu'un. Je ne veux surtout pas faire souffrir les gens autour de moi. Je les aime tant. Qu'est-ce qui se passe ? (L.V. Journal intime no 1, 1993).

Dieu et l'écriture, que j'avais délaissés depuis l'adolescence refaisaient surface. La prière pour m'accrocher à la vie. J'ai besoin de m'accrocher, car j'ai aussi peur de la vie que de la mort. L'écriture comme exutoire. Je me souviens :

Je suis couchée recroquevillée dans mon lit. Les rideaux sont fermés, les fenêtres également. C'est l'été et les enfants sont à l'extérieur. Ils se baignent chez ma belle-sœur, ma voisine. Je les entends. Le grand vide à l'intérieur de moi prend toute la place. Je ne veux plus le vivre. Je suis en proie à un grand désespoir. Débranchée de la réalité de ma vie. Je prie de toutes mes forces : Seigneur donnez-moi la force pour passer au travers de la journée et faites que celle de demain aille mieux. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Cette prière, celle de me donner la force de passer au travers de mes journées, je l'ai répétée maintes et maintes fois. Puis, une journée, cette décision :

En me réveillant ce matin, je suis empreinte d'une angoisse et d'un trou si noir que je perds espoir. Les enfants sont partis à l'école. Je suis seule dans la grande maison. Une pensée m'obsède ; celle de mettre fin à mes jours est ancrée. La trop grande peur de la folie prend la place de la raison. Tout est devenu irrationnel. Je retourne me coucher, prise d'une angoisse si lourde à poser le geste. Je pense, mon cerveau tourne sans arrêt. Je prendrai une bouteille de Tylenol. Je ne peux plus continuer à être un boulet pour les miens. J'enlève les couvertures qui recouvrent mon corps et je descends les marches une par une, bien décidée à mettre mon plan à exécution. Je sursaute, le téléphone sonne. Annie, une animatrice scout, venue le soir précédent à la maison, me dit : « je trouve que tu n'avais pas l'air de bien, hier ». Je me mets à pleurer. Elle arrive dix minutes plus tard. Je parle, je pleure. (L.V. Journal intime, no. 1, 1993).

Voici ce qu'écrit Miller (2008, p. 37), sous le titre *La dépression comme déni du Soi* :

On peut donc voir en la dépression un signe direct de la perte du Soi à savoir le déni de ses propres sentiments et réactions affectives. Ce déni a commencé chez l'enfant, pour lui permettre de s'adapter, une nécessité vitale, car il avait peur de perdre l'amour de ses parents. C'est pourquoi la dépression renvoie à une blessure très ancienne. [...] Certains enfants n'ont pas eu le droit de vivre librement leurs toutes premières sensations, comme le déplaisir, l'irritation, la colère, la douleur, le plaisir apporté par son propre corps, voire la sensation de faim.

Je me sentais complètement déconnectée de la réalité. J'avais besoin de briser cette carapace qui me tenait prisonnière depuis trop longtemps. J'ai mis un peu plus de deux ans et demi à me refaire une santé psychique. J'avais décidé de ne prendre aucune médication et que je mettrais toutes les chances de mon côté pour me sortir de ce trou noir envahissant.

Deux ans plus tard, c'est le fils d'Anny une amie, qui se suicidera. :

C'est le lendemain de l'enterrement de Martin. Anny et Dany sont défaits. Mon instinct maternel prend le dessus. Anny a besoin, j'y serai. Je décide de faire une soupe et d'aller leur porter. Je ne sais pas comment je vais être reçue. Je suis dans la voiture. Mon cœur bat. Je sonne à la porte. Dany vient ouvrir. Anny est à ses côtés. Tous les deux ont les yeux rougis. J'ouvre mes bras. Anny y plonge et pleure toutes les larmes de son corps. Je la berce. Je pleure. Je passe la journée avec eux. À partir de cette journée, tous les jours, et ce durant une année, Anny et moi nous nous verrons, pour parler, écouter le silence, aller marcher dans le bois. Tous les jours, notre rendez-vous nous a apaisés. (L.V. Journal intime, 1995.)

J'ai pu exprimer à ces parents toute la souffrance d'une personne suicidaire et leur ai mentionné que j'étais passée par là. C'est ce mal si intense, si grand, si fort qui propulse vers la mort. Je crois que dans ce même moment, dans ces journées d'accompagnement, aussi cruel que cela puisse paraître, j'ai pu commencer à me réparer...

4.10 JE CHERCHE MA VOIE EN SUIVANT MON INSTINCT : L'ÉCRITURE, LA NATURE, LA PRIÈRE COMME REMÈDES

Très peu de gens de mon entourage étaient au courant du calvaire que je traversais. Je ressentais ma dépression comme une faiblesse, moi qui étais le pilier de la famille. J'ai commencé à aller consulter. Une chose était claire ; je ne voulais pas prendre de médication, car je voulais savoir à tout prix ce qui n'allait pas chez-moi. J'ai voulu entrer dans ce vide qui me prenait par tout le corps. Mon ombre m'attendait, je ne portais en moi

qu'une toute petite lueur. Et cette lueur, seule la nature, les prières, les moments passés avec Anny, dans la clairière du boisé, où toutes les deux allions nous réfugier, me l'ont apportée.

Je me suis rappelé comment l'écriture, durant mes grandes périodes difficiles de mon adolescence m'avait fait du bien. Chaque jour, scrupuleusement, je consignais mes états dans mes cahiers. Puis, j'ai commencé, petit à petit, à aller marcher dans le bois. Les journées où je me sentais plus en forme, je me rendais jusqu'à mon vieil érable. Je m'assois à ses pieds, m'adosais sur son tronc et je priais. Et je pleurais. Je lui demandais, à ce vieil érable, de me donner un peu de sa force, de sa puissance pour m'aider dans ces moments de vie, difficiles. Il m'arrive encore aujourd'hui d'aller m'appuyer sur ce dernier, pour trouver un certain réconfort. C'est grâce à cette nature que j'ai réussi à accepter la situation.

Je me souviens : Je suis assise dans la clairière. Je reviens de la visite chez mon vieil érable. Je me sens plus légère. Je ferme les yeux et j'écoute le chant des oiseaux. Je pleure de retrouver à nouveau la beauté de ces chants. J'ouvre les yeux. Je sens la brise sur mes joues détremées de larmes. Je hume la nature environnante. Je goûte au sel de mes larmes. Et je souris. Je me lève. Je marche tranquillement dans ce sentier qui me mène à la maison, une paix bienfaisante en moi, celle qui a éloigné l'angoisse. (L.V. Extrait de journal intime no. 3, 1994)

Je recommence, petit à petit à avoir des projets. Je reprends contact. J'ai entrepris des démarches, afin de m'inscrire à un certificat en littérature de jeunesse. Je peux commencer à explorer le monde imaginaire. Quel beau cadeau. Par la suite je complèterai un certificat en création littéraire et mes cours obligatoires. Je réalise un rêve, soit celui d'obtenir un diplôme universitaire.

4.11 PARTIR, SEULE. UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS

Sortie fraîchement de l'université, je commence à me demander ce qu'on peut bien faire avec un baccalauréat en études littéraires. Mon chemin de recherche se poursuit. Les trois enfants ont quitté le nid depuis avril 2001. Mon vide s'élargit. Je me rends bien compte que le départ des enfants est pénible. Je reste aux aguets. J'attends qu'il se passe

quelque chose. Je ne veux pas attendre toute ma vie que les choses arrivent. J'ai peur de retomber, j'ai peur d'étouffer, j'ai peur de m'enraciner dans cette vie d'attentes.

Je commence à penser que partir serait une solution. Je suis consciente que l'amour que je porte à Guy est vraiment présent. Mais je veux partir. À l'été 2001, je trouve un organisme qui cherche des monitrices de langue française, afin d'aller travailler dans les écoles primaires francophones. Je m'y inscris. En septembre 2001, je vis à Timmins, dans le nord de l'Ontario, à 12 heures de route de chez-moi. C'est la première fois de ma vie que je me retrouve seule dans un appartement. J'y resterai pour la période scolaire, soit dix mois. Et je me rends compte combien je n'ai pas pris soin de mes besoins. Voici ce que j'écrivais à mon arrivée à Timmins.

Enfin seule. Lorsqu'une personne n'a jamais pris soin d'elle, de ses besoins, de ses valeurs, elle se sent frustrée, en veut à la terre entière, à sa famille, à ses enfants, à ses amis, à ses proches, sans jamais vouloir s'arrêter, ne serait-ce qu'un instant, afin de constater que le dégât se trouve à l'intérieur de soi. (L.V. Journal intime n° 8, 1^{er} sept 2001, p. 340).

Je vis là de grandes angoisses, mais je parviens à les surmonter, grâce à l'écriture. Guy, une fois par mois vient me rendre visite. Je me sens libre, vivante et fière de cette expérience. En faisant mes recherches de données pour ce mémoire, je me suis rendu compte de toute la poésie de mes mots lors de cette période. Beaucoup de textes parlent du bien-être. De moi, du ressenti. Une liberté dans le fait d'écrire. À la lecture de ces données, voici ce que j'ai écrit : « *Dans ce cahier apparaît un grand vent de changements. Solitude/écriture/travail extérieur. Comme si tout ça, à la fois, me permettait d'être* ». (L.V. Journal de recherche, 2018)

Après ces dix mois, je reviens à la maison avec la ferme intention de me prendre en mains. J'ai touché de près au potentiel d'animation, à mon énergie brute et à ma liberté.

4.12 UN RETOUR ÉNERGISANT

À mon retour, énergisée avec un grand désir d'accomplissement, je m'inscris dans un programme d'employabilité. C'est lors d'un test d'orientation que mon profil artistique,

98^{ième} percentile, est découvert. Les formatrices me disent que peu de gens atteignent ce pourcentage et me demandent comment j'exploite mon profil. J'ignore quoi répondre. Ce n'est pas moi l'artiste de la famille et suis loin de vouloir l'explorer. J'ai également, lors de ce test, découvert que j'avais également un profil social plutôt élevé, soit 85^{ième} percentile, mais ce côté-là je le connais bien. Je sais depuis longtemps que j'ai une bonne écoute, beaucoup d'empathie et d'amour pour les autres.

J'ai travaillé dans le milieu communautaire, mais rien n'y fait, je ressens encore ce vide. Je découvre que m'occuper des autres prend encore beaucoup trop de place et ma difficulté à dire non, me fruste de plus en plus.

4.13 APPRENTISSAGE ; DE DÉCOUVERTE EN DÉCOUVERTE

En 2007, afin de trouver un sens à ma vie, je m'inscris à une formation pour animer des ateliers en Journal Créatif ©, puis une autre en interprétation des rêves. Une grande richesse de connaissances, je suis consciente que ces ateliers formateurs, m'ont mise en contact avec quelque chose de profond ; mon âme. Et grâce au Journal Créatif © je touche pour la première fois de ma vie à l'expression par l'art. Voici un extrait d'une des premières expériences.

Aujourd'hui je suis allée acheter du matériel pour faire de moi une espèce de femme qui se réconcilie avec la petite fille. Penchée comme ça sur mon cahier, ça me rappelle, petite, lorsque je faisais des gribouillis à la mine, sur une feuille blanche et qu'après, je remplissais les boucles avec différentes couleurs. Quel âge avais-je ? tiens, je vois maman assise à mes côtés et colorier. (L.V. extrait exercice du Journal Créatif ©, 15 octobre 2007).

L'expérience du Journal Créatif © m'amène à vouloir explorer les arts visuels. Je m'inscris donc à un certificat en arts visuels, à l'Université de Sherbrooke. Je suis tout à fait étonnée de ressentir dans mon corps que je touche à quelque chose de beaucoup plus grand que moi. Les toiles et les sculptures sur lesquelles j'appose mon âme sont authentiques. Vivant une expérience assez pénible durant ce certificat, ma colère s'exprime à travers une toile.

Je me souviens : Nous sommes en 2011, ma fille Mylène est partie en voyage humanitaire, afin d'aider des groupes de femmes du Honduras à cultiver un jardin. Passionnée par la culture, ma fille a su transmettre à ces femmes de riches conseils. Elle adorait son emploi. Elle est tombée follement amoureuse d'un Hondurien. Elle a dû revenir d'urgence à la maison, enceinte de 6 mois, le gars en question était devenu violent. Je suivais un cours d'art et devais faire un projet pour clore la session. Sur une toile, *Fissure*, j'ai déversé mes larmes, mon désarroi et mon impuissance face à la situation. Mais surtout, surtout une immense colère. (L.V. Extrait du Journal de création, 2011).

Cette toile, nommée *Fissure* orne la page couverture du roman intitulé *Lettre à ma Louve*, écrit de 2008-2012. Incroyable combien une grande colère suinte également dans ce roman. Je me rends compte de la puissance des arts, de l'écriture comme apaisement. Pour la première fois de ma vie, j'ai contacté ce volcan colère imprégné en moi. D'où vient-il ? Pourquoi génère-t-il autant de puissance mais également une si grande peur de l'affronter ? Ce volcan, ces peurs, bien vivants, je le savais présents en moi depuis longtemps. Dans mon invisible. Comme le mentionne Bertrand (2009, p. 12) :

Que faire de ce trop-plein de questions, d'angoisse, d'énergie, de vitalité ? Ne risque-t-il pas de nous tuer, ou du moins de nous blesser, si nous ne lui offrons pas un exutoire ? Créer ne consiste-t-il pas à transformer le négatif en positif, la folie en grande santé, le chaos dangereux en cosmos dans lequel nous puissions vivre et nous épanouir ? Créer ne consiste-t-il pas à dire le non-dit, à montrer l'invisible ?

Je venais de trouver un exutoire et une promesse de transformation. Combien de fois m'est-il arrivé de me demander si c'est moi qui transforme la toile ou elle qui me transforme ? Quel magnifique processus créateur, celui qui me soulève pour aller plus loin encore. Une chose est claire, Je ne veux pas faire du beau pour faire du beau. Je crée pour me transformer.

En terminant mon certificat à l'Université de Sherbrooke, je décide de suivre un autre certificat en arts visuels à l'Université Bishop's. Je suis toujours étonnée des résultats. Lorsqu'un professeur du département voit les figures que je peins toujours empreintes d'un large sourire, rouge, il me dit : « Le regard est triste. Que cache ce sourire » ? Je venais de comprendre que cette figure parlait de moi. J'avais encore beaucoup de choses à

comprendre sur moi et à apprendre, mais j'ai compris que les arts visuels pouvaient devenir un moyen d'expression. Tout comme l'écriture.

Plus je suis aux études et plus je veux découvrir. Je m'inscris donc au microprogramme d'art-thérapie offert par l'université UQAT. Puis, au même moment, le programme *Sens et Projet de vie* m'attire également. Je décide de m'y inscrire. Je me sens comme une éponge, prête à recevoir de si belles notions philosophiques, psychologiques, sociales, culturelles. Tout ce qui me touche, je sais que ça touche à l'essence de mon être. Je constate dans ces programmes que le même processus que celui observé en création est un miroir de ce que je vis à l'intérieur de moi.

Plus je navigue dans ces eaux « apprentissages », plus je m'aperçois que j'avance un pas à la fois sur ma route. Les formations pavent ma voie intérieure d'une richesse insoupçonnée. Comme si j'étais à la fois l'apprenante et la chercheuse de richesse intérieure. Que de questions, que de bouleversements, que de chemin parcouru. Mais ô combien saisissante de sens fut cette marche complice d'une si belle curiosité.

4.14 LE PLEIN POUVOIR D'UNE VIE : LA NAISSANCE DE MON PETIT-FILS

J'ai accompagné ma fille dans ce grand amour maternel, lors de la naissance de mon petit-fils. J'étais là, dans ma grande force intérieure et ce, malgré ses douleurs d'accouchement. J'ai contacté cette foi en moi, cette force de vie que je porte depuis toute petite. Cette foi en la vie qui ravive la flamme dans les grands moments de détresse. Cette force invisible qui me guide. Et c'est également dans cet espace que je suis convoquée à m'unir aux autres.



Figure 6 Reliance

Ma pleine puissance de mère.

3 février 2012

Je me souviens. Ma fille est en plein travail. La chambre est verte. Je suis angoissée, je respire. Dehors, il fait nuit. Je regarde ma fille se tordre de douleur. J'angoisse. Je demande à Mylène de respirer. Elle pleure. Plus je la regarde, plus je sens sa force me traverser. Je lui passe la main dans les cheveux. Le temps semble être suspendu. La douleur s'intensifie.

Je me dirige vers la salle de bain de cette chambre d'hôpital. Je l'entends pleurer à chaudes larmes. Son cri. Elle m'appelle. Maman ! j'arrive près d'elle, j'aime le contact de la débarbouillette glacée dans ma main droite. Je la dépose sur son front. Un autre cri. Elle soulève le drap qui la recouvre. Je vois son drap détrempé. Tout mon corps est en alerte.

Mon cœur s'affole. L'infirmière entre dans la chambre, voit le drap et fait un examen. Elle transfère Mylène dans la salle d'accouchement. Je me sens déchirée entre l'envie de la prendre dans mes bras et l'envie de fuir. La peur me noue l'estomac, car la douleur qu'elle ressent déchire mon ventre de mère. Tant de souffrance pour une mise au monde.

La femme médecin, haute comme trois pommes, entre, parle d'une voix calme et rassurante. Je chuchote à l'oreille de Mylène que je l'aime. Je respire avec elle, jusqu'à me sentir étourdie. Le médecin demande si la grand-mère veut voir la tête du bébé. Je vois la vie, dans ce passage plein de vie.

Je me sens reliée et ancrée à cette puissance divine dans l'accueil d'une nouvelle vie, celle de mon petit-fils adoré, comme si je renouais avec ma propre naissance.

La narration de la naissance de mon petit-fils, en ce 4 février 2012, m'a beaucoup interpellée. J'ai ressenti un grand besoin de raconter cette histoire une dizaine de fois. Ma puissance de mère, dans cette mise au monde de Maximilien a été si forte qu'elle m'a ouverte vers un possible meilleur. En plus de contribuer à la reconnaissance de ma force, celle de mes prières et de ma foi en la vie, cette naissance fut un début de ma propre renaissance. J'ai l'impression que la rencontre qui s'est produite lorsque Maximilien est venu au monde, en fut une, d'âmes.

Je me souviens : Maximilien a à peine quelques heures. Je suis assise dans la salle d'accouchement. Je le berce et prends pleinement conscience de ce privilège qui m'est donné. Je fredonne : « Grand-maman, les p'tits bateaux qui vont sur l'eau ont-ils des ailes ? Mais oui, Maximilien, s'ils n'en avaient pas ils n'avanceraient pas... ». Maximilien ouvre les yeux et j'y vois toute la beauté du monde. Je me sens entièrement là, présente à cette vie nouvelle que je tiens sur mon cœur. Et je déborde d'amour. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, 2017).

Puis les mois passent et Mylène se trouve un emploi. Mère monoparentale, elle veut subvenir à ses besoins. Elle trouve donc une garderie. Tout à coup est ravivée en moi ce grand sentiment d'abandon. J'en reconnais l'ampleur. Je reconnais l'ampleur de ma grande souffrance d'abandon qui refait surface. Je commence à angoisser parce que j'ai peur qu'il se sente abandonné. Voici un extrait du texte écrit lors du cours Mon récit de vie, dans le cadre du cours Sens et Projet de vie :

La mise au monde de Maximilien a été un beau cadeau de la vie. Une réconciliation avec mon propre rôle de mère que j'avais tendance à banaliser. Mon petit-fils m'a amenée à toucher à l'amour à l'état pur. [...]

Maximilien fréquente la garderie depuis cinq mois... quelle culpabilité je ressens encore aujourd'hui de devoir envoyer ce petit loin de la maison. Ma fille ne ressent pas cette culpabilité. **Mais je sais que ma petite fille de 10 ans est encore blessée par ce geste** (ici, les larmes coulent sur mon visage). J'ai peur que Maximilien se sente rejeté et je me sens coupable de ne pas avoir la résistance physique pour le garder [...]

Voici les commentaires manuscrits de la professeure, Jeanne-Marie Gingras :

[...] ces gestes de ta mère et ses conséquences t'ont profondément blessée... [...] Maximilien, n'est pas toi. [...] tu as le droit de vivre, d'être toi en étant aussi présente à Mylène et à Maximilien. (Extrait du travail, Mon récit de vie, Invisibilité, 5 octobre 2013, p. 16).

Voilà que ces mots m'ont apaisée. Mais je sais qu'il y a et aura toujours cette grande fragilité, cette grande sensibilité imprégnées en moi. Il m'arrive encore de ressentir l'abandon et ses conséquences, cependant, je suis capable aujourd'hui de les reconnaître et surtout d'en connaître les sources.

Je voudrais conclure ici cette histoire vie, avec cette arrivée de mon petit-fils qui m'a introduite dans une autre phase de mon existence. Dans ma vie de grand-mère. J'ai aujourd'hui soixante-deux ans. J'ai besoin que cette histoire que je comprends de mieux en mieux, puisse avoir de moins en moins d'impact sur ma vie présente et à venir. Plus que jamais, j'ai besoin de me sentir libre dedans comme dehors. Je choisis d'approfondir davantage la voie de la création pour aller à la conquête de cette liberté. Le chapitre suivant me servira de témoin de ce que je deviens à travers ma démarche de création.

CHAPITRE 5

RÉCIT DE CRÉATION

En créant, nous donnons tout ce dont nous sommes capables, nous donnons le meilleur de nous-mêmes, mieux encore, nous donnons plus que nous n'avons et ne sommes puisque nous sommes emportés par un mouvement plus grand que nous.
Bertrand, Pierre

5.1 L'ÉCRITURE, UNE VOIE DE CONTOURNEMENT IMPORTANTE

À l'aube de la quarantaine, dans le grand creux de la dépression, j'ai pris conscience, lors de ma marche quotidienne que je m'imposais et ce, dans le silence de la nature, que je me devais de reprendre la position verticale. Deux ans et demi à dormir, à pleurer, à crouler sous le poids de la vie a été la durée d'une profonde dépression. Cette régression m'a permis de toucher à quelque chose de fondamental que j'avais pourtant délaissé depuis la jeune vingtaine. Comme je l'ai mentionné dans les chapitres précédents, cette expérience a été très importante dans ma vie. Elle m'a permis de découvrir la puissance de ce médium, tout comme elle m'avait permis de découvrir mes aptitudes en création.

J'ai recommencé à écrire dans un journal en 1993. L'écriture devenait un moyen de reliance de moi à moi et a eu comme effet un grand sentiment de délivrance. Comme si le mutisme n'était plus une option. Me taire pour mieux me terrer dans mon ombre devenait de plus en plus souffrant. C'est ainsi que les mots écrits ont commencé à me transformer. « *Cet après-midi, j'écris dans ce journal tout en écoutant de la musique. J'ai envie de pleurer, de hurler, de me détendre* ». (L.V. Journal intime no. 2, 18 mars 1993, p. 13). L'écriture devenait un outil de conversion à ma portée. Plus j'écrivais, plus je prenais contact. En moi prenait place une évocation à la vie. « *Je pense que l'écriture c'est ma*

fleur, mon temps de paix, une espace de lumière en moi ». (L.V. Journal intime no. 2, 18 août 1993, p. 7).

Ainsi, j'ai pu prendre conscience que les mots libérés par l'écriture m'offraient tout à coup un sentiment de liberté. « ... *mais juste ressentir mes émotions, mes angoisses et de pouvoir les écrire si librement, pour moi, c'est une vraie victoire sur mon chemin de liberté* ». (L.V. Journal intime no.2, 18 août 1993, p. 8).

Depuis ce moment, j'écris souvent. Des phrases ici et là. Des textes. J'ai même fait publier un roman. J'écris le beau comme la laideur. La colère comme la douceur. Dans cette écriture, je sacre, je prie, je ris et j'énonce. Tout comme il m'arrive également de dénoncer. L'écriture comme un besoin pressant d'évocation. « *J'étouffe, mais toujours moins quand je peux noircir les pages de mon cahier. L'écriture comme une clé pour ouvrir les portes* ». (L.V. Journal intime no. 2, 13 nov. 1994, p. 22). L'écriture comme traces d'une vie vivante. L'écriture comme moyen de sortir de mes états dépressifs. Comme le décrit si bien Bertrand (2009, p. 28-29) :

En fait, la vie et l'écriture sont en constante interaction. Elles se forcent mutuellement à se dépasser. Comment l'écriture pourra rendre compte de l'extrême subtilité de la vie, comme elle pourra laisser monter à la surface le non-dit ? Mais en même temps, l'écriture force la vie à être plus exigeante à l'endroit d'elle-même, les questions et les défis qu'elle pose sont adressés directement à la vie dans la dimension la plus quotidienne. [...] Écrire me pousse en avant. Je suis toujours surpris de l'effet produit. Comment, à partir du négatif, à partir de l'impasse, à partir du chaos pratique dans lequel je me trouve, le seul fait d'écrire opérera une subtile transmutation ?

L'écriture pour prendre contact avec ce souffle de vie si présent, mais trop souvent retenu.

Et puis, il y a aussi la vie. Une vie où tout s'effrite et s'égrène. Une vie où des hauts et des bas s'installent. Une vie de questionnements. Une vie réglée au quart de tour... très peu pour moi. Elle serait trop banale. (L.V. 25 Journal intime, octobre 2007, p. 62).

L'écriture m'a permis de me regarder, de regarder mes idées noires et de leur rendre une teinte plus claire. Grâce à tous ces mots manuscrits, quelquefois cernés de larmes, j'ai

pu entrer en contact direct avec cette autre en moi qui ne demandait qu'à se libérer. Cette autre que je gardais bien enfouie, dans les tréfonds de mon être, considérée trop forte. J'avais une peur bleue du changement que pouvait m'imposer cette nouvelle posture. Mais, une fois la route empruntée, à petits pas, je ne pouvais plus reculer.

Maintenant je sens un vent qui me pousse dans le dos. Un vent dans mes voiles. Un souffle chaud, qui me fait basculer entre tout et rien. Entre famille et solitude. Entre mon intérieur et mon extérieur. (L.V. Journal d'une éternelle piétineuse, 27 avril 2001, p. 4).

Plus je sens l'urgence de vivre et de faire des choix, plus je me demande quel pas faire, où poser mon pied et tenter de saisir dans quelle direction il faut que je regarde. Encarcannée, voilà comment je me sens. Encarcannée dans une cage, faut le faire. Je divague. Quelqu'un me lirait et dirait : elle devrait prendre du *Prozac* ! Mais voilà je ne me sens plus dépressive, pas du tout. C'est juste le souffle à reprendre avant l'envolée. Et voilà que je ne connais pas d'avance la direction des vents, ni leurs forces et c'est ce qui m'inquiète L'incertitude du futur. Je pense que l'écriture est une sorte de vent. Un vent de liberté. Un vent qui déploie mes idées, les ressuscite, les métamorphose et ouvre le futur. (L.V. Journal d'une éternelle piétineuse, 29 avril 2001, p. 11).

Bien entendu, il y a eu plusieurs piétinements, des années de piétinements qui m'impatientaient. Le tout, accompagné d'un immense vide. Je sentais que les états dépressifs s'étaient éloignés, cependant, ce vide en moi persistait. Je me devais de comprendre quelles autres voies je pouvais emprunter. Plus j'écrivais, plus je prenais conscience de ce vide. Et plus j'en prenais conscience, plus je voulais retourner en arrière, avant, bien avant la dépression. Comme l'exprime si bien Bridges (2014, p. 134), « [...] *il ne faut jamais cesser d'avancer. En effet, la tentation inverse – chercher à rembobiner le film de sa vie et à revenir à la situation antérieure à la transition – est tout aussi dangereuse* ».

L'écriture comme méthode d'accompagnement dans le processus d'apprendre à apprivoiser ce vide qui me tenaille.

Écrire, c'est la folie de soi qui explose en mille feux, comme un artifice qui se fixe à travers le regard.

Écrire c'est dire par mille mots, mille crampes aux doigts.

Écrire, c'est déchirer en mille miettes. C'est se blottir contre ses feuilles mortes.

Écrire c'est se dire, c'est se chuchoter à l'oreille la douce mélodie du crayon sur la feuille.

Écrire, c'est vivre. (L.V. Journal Créatif, no. 6, 1^{er} juin, 2008, p. 43).

Je me devais donc de continuer la route. Je me devais de fouiller encore plus profondément, cet espace vital en moi qui demandait à s'exposer pour vivre. L'écriture en tout premier lieu a été la porte d'entrée qui m'a rebranchée vers mon intériorité. La prière, rencontrée à nouveau dans mes gestes quotidiens (voir récit de vie où la prière était omniprésente dans mon enfance) accompagnait mes marches en nature. Cependant, je continuais à ressentir un certain vide à l'intérieur de moi. J'avais envie de mettre un peu de couleurs dans ma vie. C'est ainsi que j'ai consenti à m'ouvrir aux arts visuels.

Dans cette nouvelle pratique artistique, je constatais que je pouvais toucher à ma profondeur. Au début, je gribouillais à qui mieux mieux. Je mettais de la couleur dans les espaces vides. Et je me sentais réconfortée après les exercices. Je voyais bien que je n'avais aucun talent pour le dessin, mais j'ai été capable de passer par-dessus ce malaise, car le bienfait procuré devenait plus important que le manque. Lorsque je gribouillais, quelque chose en moi se détendait, vivait, respirait. Comme si à cette époque je découvrais par le mouvement, les couleurs et les mots, un endroit en moi nommé invisible.

Au début de cette exploration, j'étais portée par les thèmes du visible et de l'invisible et celui de l'âme. Je vais donc créer une œuvre que je nommerai : Mon âme invisible. Dans le cadre de ma pratique de création visuelle, il se produisait dans ce cahier aux pages vierges et blanches, un contact réel avec ce que j'avais tenté trop souvent d'oublier. Une reprise également du contact avec le corps. Dans ces mouvements se sculptait une matière jusque-là ignorée, une matière en ébullition, un volcan prêt à exploser. Comme si un cri de liberté voulait y surgir, rugir à travers ces couleurs. Un cri que je taisais depuis si longtemps. Un cri que je retenais au plus profond de mon être. Un cri nommé liberté. Un paradoxe dans lequel se rencontrait ; ce cri retenu qui s'exprimait et qui, dans un même souffle, me terrorisait.

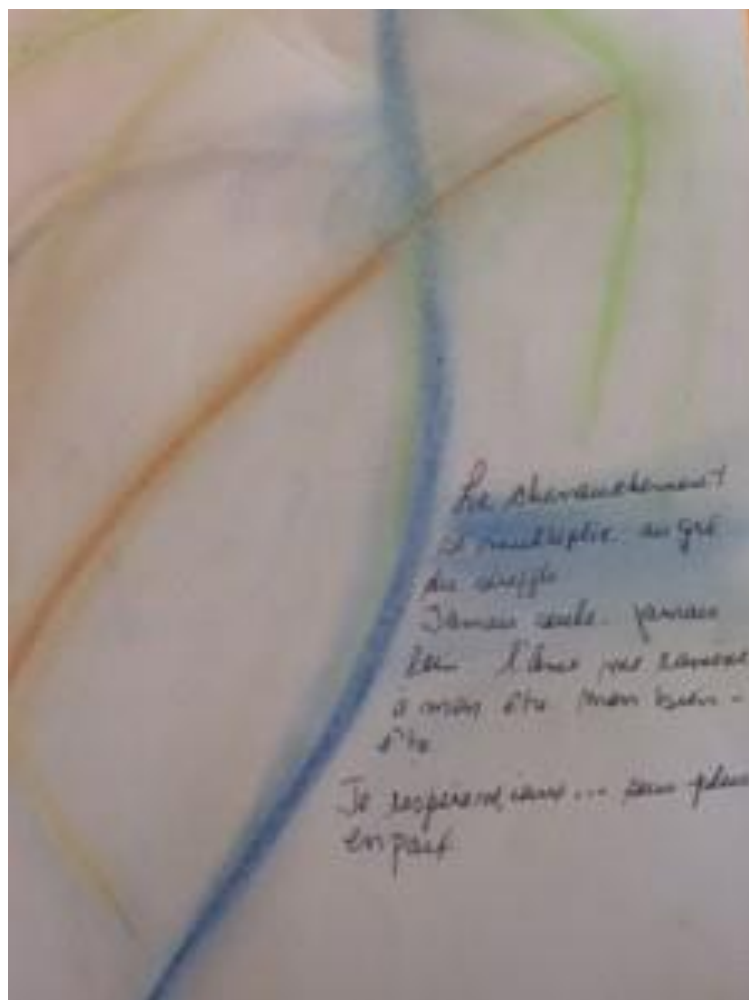


Figure 7 Mon âme invisible

Des flammes jaillissent de mon for intérieur. Elles se répandent à travers mon univers clos. Je ne peux plus les éteindre. Je ne veux plus les éteindre. Elles irradiant de toutes mes sources, de mes sous-couches, enfermées depuis des lustres. Voler à tout vent. Voler à tout cri, à tout prix. Voler vers ma liberté d'être. Voler tout en restant immensément enracinée. Voler et me sentir libre. (L.V. Journal Créatif ©, n° 1, 26 octobre 2007, p.75-76).

Toucher quelque chose de si profond et sentir cette vibration me questionnait, m'inquiétait, me figeait. Je continuais à gribouiller, à écrire, mais toujours avec une certaine retenue. C'était trop fort, trop puissant cette force réveillée en moi. J'y allais à petite dose. Comme si je voulais garder cet invisible en moi non concret. Sortir du repli de soi est plus facile à dire qu'à faire. Je considérais que le fait de m'exposer était dangereux.

Toutefois j'étais consciente que créer et écrire devenaient « *une nourriture de vie, une urgence de paraître à travers tout mon être* ». (L.V. Journal Créatif © no. 1, p. 91) Je vivais une espèce de renaissance du Moi au Soi, à partir de mon état brut, de mon énergie sauvage, recouverte de plusieurs peurs, ancrées, cristallisées sous plusieurs couches. Et surtout, surtout la peur de cette colère qui gronde en moi et qui est touchée profondément par le contact de l'écriture et du dessin.

Colère décuplée par un sentiment d'impuissance. Y'a toujours une couche qui remonte. J'suis tannée en criss de devoir toujours recommencer le même criss de travail. C'est ben beau travailler sur soi, mais calvaire faut toujours revenir à la case départ. Et ça j'suis pu capable ». (L.V. Journal Créatif © no.2, 1^{er} décembre 2007, p. 124.).

On dit souvent que la colère se cache sous des états dépressifs et qu'il est très sain de l'exprimer. Je suis persuadée que cette dernière a souvent freiné mes élans de création. Trop forte, trop puissante. Cette colère fait partie intégrante de mes plus grandes peurs : celle de la voir exploser. Alors que bien souvent, c'est ce qu'exprimaient haut et fort mes toiles, mes écrits et que j'ai si souvent voulu masquer. Combien de fois m'est apparue cette émotion sur des toiles et combien de ces dernières ai-je détruites ? Mais outre le fait de cette puissance, une autre préoccupation devenait primordiale ; celle de me libérer de mes chaînes.

C'est donc en continuant de pratiquer l'écriture, souvent accompagnée de dessins que j'ai pu toucher à ces états dépressifs qui, même si j'étais sortie de leur profondeur, continuaient à me poursuivre tout en créant un grand vide. « *Se promener avec nos vieilles pantoufles du passé, usées par les remords, les regrets et les doutes m'empêche de prendre racine dans le présent* ». (L.V. Journal de recherche, 24 février 2012, p. 116). Le vide relié à la non pratique artistique, m'empêchait de prendre racine. De plus je me rendais compte de l'importance d'un mouvement intérieur lorsque je créais...

Parce que je voulais entreprendre des études en art-thérapie et que je devais obtenir un certificat en arts visuels pour m'y inscrire, j'ai entrepris en 2011, une formation en arts visuels, à l'université Sherbrooke.. Les expériences de création m'ont plongée dans les

méandres de ma vie, assez profondément pour me faire peur. Qu'est-ce qui bougeait en moi ? qu'est-ce qui me soulevait autant ? qu'est-ce qui me propulsait avec une force inouïe ? Je tentais comme je le pouvais de tout balayer du revers de la main, de dire que j'étais trop fatiguée, trop épuisée pour continuer à créer. Je me battais contre ce qui se passait en moi et sur la toile. Je me battais contre ce qui se passait dans mon corps lorsque j'étais la peinture. Comme ces envies de colère, d'éclatement de la colère. Et plus je me poussais de l'acte de peindre, plus je déprimais

5.2 APRÈS L'ÉCRITURE, LA LIGNE, LE POINT, LE TRAITS. LA CRÉATIVITÉ À L'ŒUVRE



Figure 8 Ma Déesse. Mon premier contact avec la sculpture

Je me souviens ; Nous sommes en Septembre 2011. Pour la première fois je mets les pieds dans la classe dédiée aux arts visuels, de l'Université de Sherbrooke. C'est une grande pièce éclairée par des néons. Une classe qui se trouve dans un sous-sol. Partout de grandes tables sales. J'aime l'odeur. Au mur, des cases. Autour de moi, tous semblent si familiers à se balader dans ce local. La majorité des étudiants sont jeunes. Je ne connais personne et me demande ce que je fais ici. J'ai envie de partir. Je suis gênée d'être si vieille parmi de si jeunes étudiants.

Je prends place sur un petit tabouret. La professeure, Diane, explique un peu les rudiments de la sculpture et nous demande de choisir une personne qui sera assise devant nous. Une jeune femme me sourit et me demande si je veux faire l'exercice avec elle. Une fois les gens placés, la prof nous demande d'aller se chercher un bloc d'argile. Une fois le bloc posé devant moi, la prof nous demande de sculpter le visage de la personne qui se trouve en face de nous. Je suis gênée et dis à la jeune femme que je n'ai jamais fait ça avant. Elle m'affirme la même chose. J'ai les mains moites et l'envie de fuir est très présente.

Je ferme les yeux et je respire. Tout doucement je commence à jouer avec l'argile. Je me sens en paix, je plante mes doigts dans la motte de terre humide. J'aime le contact avec cette matière, c'est doux, lisse, frais. Je tâte, je pétris. Je me sens en contact avec cette matière brute. Je découvre une joie intérieure que je ne m'étais jamais permise. Je m'amuse avec la matière.

J'ose demander à la prof s'il faut que le façonnage soit identique ; elle me répond, tu peux ajouter, retirer, incorporer des objets. En fait, tu peux faire ce que tu veux de cette tête. Je me rends compte que je ne ressens plus la pression de performance. J'ai l'impression que je suis seule dans la classe avec cette masse. Je ferme les yeux, je respire. Mes mains enduites d'argile touchent mon front, mes yeux, mes mâchoires. Je replante mes doigts dans l'argile et les yeux fermés, je tâtonne. Lorsque j'ouvre les yeux, je ris. Ma tête n'a pas l'air de ce que j'ai imaginé façonner.

Je sors de cette toute première expérience, touchée. Je sens en moi que quelque chose a bougé. Quelque chose que je pourrais nommer plaisir. (L.V. Journal de recherche, récit phénoménologique, sept. 2016).

Voilà. Je ne peux plus nier ou reculer. Les pas empruntés sur le sentier de la création ont déjà laissé des traces. Elles me traversent le corps. Dans toute cette grande sensibilité reliée au corps. Celle qui me fait toucher plus haut et plus loin à mes profondeurs. Je ne peux plus faire comme si les actions posées n'avaient jamais existé. La force de la création m'a permis de terminer un roman intitulé *Lettre à ma Louve* et de le faire publier. Ce fut pour moi un dévoilement intime. Ce n'est que quelques années plus tard que j'ai compris que la colère portée par le personnage principal est en fait cette colère que je portais, retenue, à l'intérieur de moi. L'écriture de ce roman a été une catharsis incroyable.

Le même phénomène se posait avec mon lien entre la sculpture, l'argile que j'affectionne tant et qui me donne tant d'énergie, comme si tout à coup je venais de trouver une clé à ma prison dorée. Je touchais à un état brut. L'argile tout à coup, me faisait régresser dans un autre monde. L'effet était assez puissant pour que je laisse sécher, là, sur ma table de travail, le matériau. J'adorais le contact avec la matière, moins ce qui en résultait. J'étais souvent médusée, muette, devant ce qui m'apparaissait. Un état primitif, brut que j'adorais, mais qui néanmoins me questionnait beaucoup. Et pourtant, pourtant, j'avais des débordements d'idées. Mon imaginaire était entré en phase de processus de

création. Un imaginaire que je pouvais rendre tangible. Que je devais rendre tangible. Comme le souligne Grimard (1995, p. 22) :

L'imaginaire doit, à un moment ou l'autre s'incarner dans une forme matérielle quelconque ; un tableau, une statue, un édifice, un bijou, un vitrail, bref une « chose » avec laquelle on peut entrer en contact grâce à nos sens.

Car ici, tout est question de sens. Et c'est ce que je trouvais extraordinaire ce contact avec le sens. Le regard, le mouvement, le toucher, le goût sucré de la liberté en bouche et l'écoute attentive de tout ce qui se passait en moi devenait unifié. Je prenais contact avec cette artiste en moi. Une parfaite inconnue qui réside là, depuis tant d'années. Et qui me fait tant douter. « *Les arts visuels, qu'est-ce que ça donne ? ce matin j'ai envie de tout crisser ça là. Trop puissant !* » (L.V. Journal de création, 9 sept 2011, p. 11).

Une part entière de mon être refusait de coopérer, car en apposant les premiers coups de pinceau, cette question montait en moi : « Est-ce moi qui transforme la toile ou elle qui me transforme » ? Un grand frisson suivait instantanément cette question.

L'œuvre d'art est-elle une manifestation du moi ? Est-elle une quête identitaire qui part de la femme déprimée à la femme artiste ? Il se passe quelque chose lorsque je crée. Je me sens dans une espèce de bulle et j'oublie même de manger. Je ne vois pas le temps passer et je constate qu'en sortant de mon atelier, une plus grande paix d'esprit m'habite. Je commence même à me demander si je ne suis pas faite pour créer. Créer sort de la robotisation, met en contact l'être et la matière. Le Soi. Avec le recul, je crois que c'est ce qui me met le plus en contact avec mon intérieur. Je suis convaincue que les réponses ne se trouvent jamais à l'extérieur de soi. Convaincue, parce que j'en fais régulièrement l'expérience. Convaincue, parce que ma vie s'émoustille, jouit de ce contact avec la matière.

Cette expérience d'études en arts visuels, me permet de toucher ce que je n'avais jamais osé toucher. Pétrir ce que je n'avais jamais osé pétrir. Peindre ce que je n'avais jamais osé peindre. Une voie à prendre ; celle qui mène vers ce que j'ai de plus profond en moi. Celle qui crée ma vie. La beauté de ma vie. (L.V. Journal de création, 8 novembre 2011 p. 54-55).

La coopération interne et externe était loin du but, soit celui d'unifier les forces de la créativité et celles de cette quête, afin de reconquérir mon état de santé physique, psychique et spirituelle. Cependant je comprenais qu'une force nommée *persévérance* se manifestait depuis si longtemps et me faisait garder le cap.

Je me rends compte de plus en plus que l'exécution d'une réalisation artistique est un exutoire incroyable. Comme si l'art me modelait, comme si l'art me faisait toucher à quelque chose d'enfoui profondément en moi. Comme si mouvement et processus devenaient à eux seuls un puissant moyen de communication entre le visible et l'invisible en moi. C'est une magnifique découverte que celle de se rapprocher ainsi de ma propre expression. L'apaisement que me procure mon espace de création est vivant. (L.V. Journal de création, 5 décembre 2011 p. 77)

Mais j'ai également compris que le fait de pratiquer l'art, peinture, sculpture, écriture me sortait de mes états plus dépressifs. Comme le souligne Bélanger (2009, p. 117) « *La créativité est l'antidépresseur le plus écologique qui soit, le somnifère qui agit le plus rapidement, l'antidote à l'ennui le moins cher, l'agent spécial le plus efficace* ».

Pour moi, il ne fait aucun doute que cette citation me convient parfaitement. Une créativité qui touche.

Toucher à ma créativité c'est un peu s'ouvrir vers la beauté intérieure. Une beauté à l'état pur. C'est me distinguer de l'ancienne Lise. C'est me rebrancher à ma féminité, cachée sous des tonnes de peurs, de colères et de frustrations. Toucher ma féminité en prenant la route de la créativité, c'est prétendre à la beauté de la vie. La vie en Soi. La vie pour moi ». (L.V. Journal Créatif © no. 6, 23 mai 2008, p. 4).

Mais, tout ce travail se fait petits pas par petits pas. De constats en constats. De luttes à finir en luttes à finir ! et surtout la lutte menée contre mon corps depuis tant d'années.

5.3 COMBAT À SUIVRE ENTRE UNE GUERRIÈRE ET UNE ARTISTE

Je sentais à l'intérieur de mon corps qu'une dualité existait. Persistait. Comme si mon corps absorbait les contrecoups de la bataille. Plus je combats, plus je suis fatiguée. Une autre source de questions concernant mon corps persistait. Que détient-il ? De quoi est-il fait ? Avoir un corps est une chose, en prendre conscience en est une autre. Je ressentais de grands souffles lorsque je peignais. Ça allait des palpitations aux envies de crier ou de pleurer. Puis, cette grande détente. Un corps oui, mais encore faut-il se rendre compte qu'il existe.

Et pourtant, il est bien là en chair et en os. Mais, je dirais plutôt qu'il y a une grande barrière entre mon corps et ce qui est vivant, là, en moi. En fait, je crois qu'il y a un

immense conflit entre ce qui se passe dans ma tête et ce qui se passe dans mon corps. Une grande dualité, une bataille même entre ce qui est et ce qui devrait être ou encore pourrait être ! Comme le souligne Jobin (2013, p. 84-85) :

Cette énergie de lutte est une énergie de guerre. Nous sommes en guerre contre ce qui est et ce que nous sommes. Nous voudrions être différents, ou que les choses soient autrement ou que nos projets évoluent différemment. Cette distance entre ce qui est et ce que nous désirons crée une tension qui rend la vie plus difficile, parce que nous sommes en train de lutter pour changer quelque chose.



Figure 9 Le combat intérieur

Voici une image collée faite lors d'un travail sur le processus de création, dans le cadre d'un cours du microprogramme en art-thérapie. Lorsque je l'ai trouvée, j'ai tout de suite réalisé la force de ce combat. Jobin, (2013, p. 85) insiste sur la puissance de ce frein en création.

De la même façon que les guerres dilapident les ressources humaines et matérielles de la société, l'énergie de lutte siphonne et assèche notre énergie créatrice. Qu'elle soit dirigée contre la matière ou le processus, contre soi ou les autres, le résultat est toujours davantage de stress et moins d'énergie.

Grâce à l'image ci-haut, j'ai vraiment pu visualiser ce qui se passait en moi. Cette guerre entre ma tête et mon âme. Cette lutte entre la femme de devoir, rôle que je me suis toujours attribué et cette artiste logée en moi, devenait concrète. Ça m'a permis de prendre conscience de toute la force et la puissance de cette femme enracinée, cette femme de devoir prête à se battre contre celle qui veut prendre sa place et qui peine à sortir de l'ombre. Incroyable comment cette photo me parle encore aujourd'hui.

Debout, forte, enracinée dans son rôle de Femme devoir. Puissance ancrée dans ses habitudes, cette femme combative est en fait transie de peurs. Des peurs enfouies aussi profondément que le sont ses racines. Dans une noirceur sans fond. J'ai cru plusieurs fois que je ne pourrais parvenir à me libérer et ce, même en faisant le constat de bien-être de cette artiste qui a envie de s'évader de sa maudite prison. D'avoir pu prendre conscience de ce combat intérieur m'a permis de savoir à qui j'ai affaire. Tout comme ça m'a permis de constater les résultats néfastes qui résultent de cette bataille. Quelle magnifique prise de conscience pour moi qui me suis si souvent questionnée sur mes grandes pannes d'énergie !

Alors si ces dualités abritent mon corps, il doit bien y avoir des raisons plus tenaces pour que je continue ainsi à sortir épée et bouclier contre celle qui me veut tant de bien. Et surtout, surtout que je commence à apercevoir des voies de contournement de mon sentiment de vide pour embrasser davantage mon mieux-être. Ayant travaillé depuis plusieurs années sur mon grand sentiment d'abandon, les abus physiques ou psychologiques, c'est comme si les fils d'émotions étaient toujours mêlés et que je ne trouvais jamais le bon bout de la pelote. Du même coup, je ressentais fortement les effets physiques de ce mélange d'émotions. Comme le souligne Labonté (2006, p. 44), *Le corps est un des lieux privilégiés par l'inconscient pour communiquer ce qu'il a à dire.*

Mais encore faut-il être capable de l'entendre.

C'est en 2016, que j'ai pris conscience que j'avais un corps, à proprement parler. Comme si j'avais considéré mon corps comme un simple outil qui me permet d'aller du point A au point B. Ainsi, pour moi, faire le lien entre esprit et corps, n'était pas chose facile. Combien de fois ai-je déposé les pinceaux parce que ça grondait à l'intérieur de moi ? Comme si un volcan voulait exploser. J'ai compris en lisant le texte de Labonté (2006, p. 46), que c'est mon inconscient qui voulait dialoguer avec moi. Comme elle l'explique,

Il est possible d'apprendre à dialoguer avec son inconscient [...]. Cet apprentissage ne vise pas seulement à résoudre des conflits intérieurs ou des névroses, il permet aussi de découvrir une source profonde de renouveau, de croissance, de force et de sagesse. La découverte de notre monde intérieur par le biais de l'imagerie nous met en contact avec la personne que nous sommes vraiment et nous réunit en vue de l'épanouissement de notre être au fil du *processus d'individuation*. [...] L'individuation s'apparente alors à la quête difficile du héros ou de l'héroïne, à la recherche de lui-même.

C'est à cet aspect du contact avec moi-même, que le cours *Art comme médecine*, m'a amenée. Comme s'il était temps pour moi d'enlever les pelures d'oignons, devenues si inutiles, mais ô combien protectrices ! Là où le texte de Labonté m'a véritablement touchée, c'est lorsque cet auteur (Labonté, 2006, p. 49-50) fait référence à la *blessure fondamentale*.

Dans l'inconscient, réside la toute première blessure que l'on a expérimentée, la *blessure fondamentale* ; celle-ci renvoie au traumatisme psychique originel (traumatisme de séparation, sentiment d'abandon ou de rejet, etc.) qui a entraîné la formation de la cuirasse de base. Cette blessure est la plus profonde de toutes ; elle fournit le motif initial aux blessures subséquentes qui en sont souvent la répétition distordue (un complexe d'infériorité peut ainsi masquer une blessure d'abandon). De cette blessure nous nous sommes séparées, parce qu'elle est généralement trop douloureuse et, de plus, presque toujours occultée par notre univers familial.

À la suite de la lecture de ce passage, j'ai beaucoup pleuré. Je venais de comprendre que ma blessure sacrée, mon traumatisme de séparation, mon grand sentiment d'abandon, était celle qui était enfouie le plus profondément en moi et que j'ai tant voulu oublier. Grâce à cette lecture et le travail fait en classe, j'ai pu prendre contact avec cette si grande

blessure. C'est également, à la suite de cette lecture, que l'angoisse a commencé à me revisiter.

J'ai pu, grâce à l'angoisse comprendre également que, comme le souligne Labonté (2006, p. 52), « *Notre corps agit comme une soupape. Il est le dernier lieu possible pouvant exprimer un déséquilibre et faire que les couches superficielles de notre être prêtent attention aux couches plus profondes* ».

Et c'est véritablement cette impression que j'ai ressentie tout au long de ce parcours : j'ai pu enlever plusieurs couches ou à tout le moins, prendre contact avec elles tout en m'apercevant de la transformation majeure qui était, dans ce même instant de constat durant les exercices, en train de se passer. Tout comme l'écrit Labonté (2006, p. 40), « *Ce dialogue entre la personnalité consciente et le monde intérieur offre de réelles voies de transformation propres à enrichir la personne* ».

Et effectivement, je me sens enrichie par tous ces contacts avec les lignes, les formes et les couleurs. Comme un cri de libération, je me sens renaître vers une nouvelle vie. Ce microprogramme d'art-thérapie a mis en images le parcours fait durant la maîtrise. Comme si la conscientisation s'était faite dans un travail artistique.

5.4 L'ART-THÉRAPIE À MON CORPS DÉFENDANT. QUAND L'OMBRE ET LES PEURS INCONSCIENTES SE RÉVÈLENT EN COULEURS

*L'art, l'imaginaire et le corps permettent d'explorer l'univers fantastique de l'inconscient et d'appivoiser le mystérieux langage de l'âme.
Alexandra Duchastel*

C'est lors de mon parcours de formation en art-thérapie que j'ai pu réellement prendre contact avec mon corps. En fait, j'ai réellement pu prendre conscience de la place immensément importante du corps, de l'esprit, de l'inconscient et de l'imaginaire dans la création.

À l'été 2018, je faisais mon dernier cours pour terminer mon microprogramme en art-thérapie. J'avais tellement entendu parler de ce cours *Art comme médecine*, où tous les exercices se font à partir d'une douleur physique, qu'elle soit récurrente ou ressentie lors d'une médiation. L'importance de rester en lien avec cette douleur devient le moteur des exercices. Je savais que ce cours « brassait » les fondements des participants, mais je m'y suis inscrite un peu à reculons. Pourquoi vouloir tant créer ? Après tout, j'avais quand même réalisé une grande partie de vie sans le faire et quand je crée, ça m'apporte toutes sortes de questionnements. Trop de questionnements. J'ai trouvé un début de réponse lorsque j'ai lu ce passage de Hamel (2008, p. 80),

Si on ajoute au principe de l'isomorphisme le fait que l'expression artistique précède souvent l'expérience verbale en ce sens que l'art révèle fréquemment des aspects du vécu que le patient n'a pas saisis consciemment ou voulu représenter volontairement, on comprend que l'art offre des expériences intenses mais refoulées des occasions uniques de se révéler.

Je commence donc à faire des liens et à entreprendre, une fois de plus, une grande réflexion. J'ai souvent été perturbée par les images qui se présentent sur mes toiles. Perturbée au point de m'en éloigner. De quoi est-ce que je veux me protéger ?

Il m'a été rarement donné de rencontrer une telle puissance et surtout, de toucher à quelque chose de profondément enfouie dans mon corps, mon âme par les exercices présentés et fait dans le cadre du cours *Art comme médecine*.

Voici ma réflexion écrite le premier matin de ce cours :

Moi, là, crise, j'ai beaucoup d'outils recueillis dans toutes les formations suivies et je ne mets jamais rien à profit. Comme si quelque chose m'empêche d'aller de l'avant, de me mettre à l'action. Pourquoi tant d'inhibition ? qu'est-ce que mon corps retient ? Voilà mon tout premier questionnement (L.V. cahier de notes, art comme médecine, 5 mai 2018).

5 mai 2018 EXERCICE DE LA SILHOUETTE : BESOIN DE ME PROTÉGER

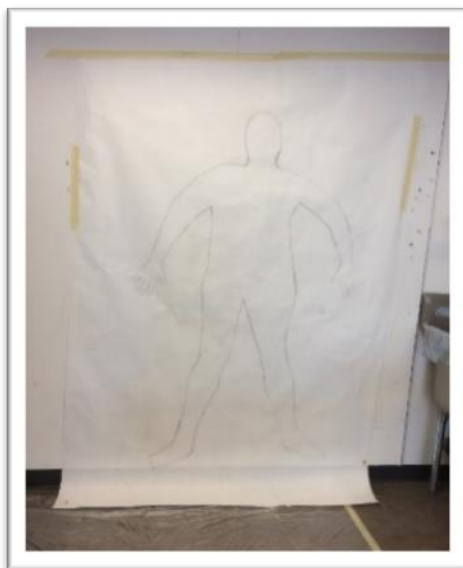


Figure 10 Silhouette n° 1



Figure 11 Silhouette n° 2



Figure 12 Silhouette n° 3

Première impression (figure 10). Je suis agréablement surprise de voir le contour de ma silhouette. Je constate que, physiquement, je ne suis pas si immense que ça, après tout. Je suis étonnée de ce constat. Comme si l'image de mon corps n'est pas réelle.

Deuxième temps : On travaille sur notre silhouette

Première réaction assise devant le dessin (figure 11) : *Oh my God !* J'appose en tout premier lieu le rouge et le bleu dans les jambes, comme si l'énergie montait. Puis, je repasse plusieurs fois sur les contours de la silhouette, comme si je ne voulais pas rester **invisible**. En fait, j'épaissis la silhouette (fig 12) ; **Constat** : ce dessin m'indique qu'il y a un gros blocage du pubis au plexus. L'énergie ne circule pas. J'ai l'impression d'être prise au piège. Le bassin coupé entre émotion du cœur et énergie créatrice. Comme si je prenais beaucoup de place physiquement, mais qu'à l'intérieur c'était coincé, figé. Voici une phrase tirée du verbatim de la présentation orale du 6 mai faite en classe :

Donc, j'ai beaucoup écrit en regardant, je ne sais pas si j'en ai eu peur... en même temps on dirait que c'est mon jardin secret que je veux garder intime. Il y a une phrase qui m'est venue cette nuit et c'est : « n'entre pas là qui veut ». C'est comme une zone de protection mais en même temps, c'est une barrière. Pourquoi avoir

recouvert la silhouette ? Qu'est-ce que je veux camoufler ? Pourquoi l'avoir surdimensionné ? En apposant gouache et aquarelle, j'ai comme souillé la silhouette. Pourquoi un tel geste ? Les pourquoi fusent, encore, de toute part. (L.V. Cahier de notes, art comme médecine, 6 mai 2018, p. 4).

Puis un autre exercice est venu compléter mon lot de questions sans réponses.

L'EXERCICE DES 4 QUADRANTS :

L'exercice des quatre quadrants, conçu par Johanne Hamel, art-thérapeute et professeure, consiste à tracer un grand cercle sur la feuille puis de diviser ce cercle en 4 sections égales en traçant un «+». Chaque section est associée à un exercice. Le premier quadrant en haut à droite, doit exprimer un ressenti (ex, la peur ressentie au rejet). Le deuxième quadrant en haut à gauche : la toute première fois où ce ressenti est apparu. Le troisième quadrant, en bas à droite ; on doit imaginer ce ressenti transformé. Puis le quatrième quadrant, en bas à gauche, représente une image de transition entre le premier et troisième quadrant en empruntant des caractéristiques visuelles des deux autres dessins



Figure 13 1er quadrant

Durant la mise en soi effectuée avant l'exercice, j'ai ressenti de fortes brûlures à l'œsophage. Sous mes seins, une boule de feu. Ça brûle. Je tousse beaucoup durant l'exercice, comme si mes poumons étaient compressés. Première impression en voyant ce dessin : on dirait un pénis. Ça part de ma gorge jusqu'à ma boule de feu. Ça active la toux, le point dans le dos à droite. Je ressens une lourdeur dans les épaules, un poids lourd. Bronches ? Est-ce que j'étouffe. Qu'est-ce que j'étouffe ?

Selon Rinfret (2000, p. 8) :

Le corps, dans toutes ses composantes, perçoit, ressent, sait, discerne, décide. Ce sont là des caractéristiques habituellement réservées à l'intelligence raisonnée, mais non au corps. Pourtant, ce dernier exerce ses compétences qui lui sont spécifiques : dans l'immédiat, sans référence au passé et à l'avenir, dans le concret, sous la forme de sensation et de mouvement, sans utilisation de symbole, et de façon pré-réflexive, sans passer par l'analyse et le discours. C'est une connaissance *avant* le discours.



Figure 14 2e quadrant

Difficultés à nommer. Je ressens une sensation d'étouffement. Oppression/Blocage/Non-dit/Retenue/Étouffement/Blocage. Je suis assise devant ma feuille blanche. J'écris : *J'ai 7 ans, le secret, le non-dit*. Ce sont les seuls mots auxquels je peux consentir. Je ne peux pas aller plus loin. Je me lève et dessine une bouche sur laquelle j'ai mis un X. La couleur rouge est encore présente. Je ressens un mélange de peine et de colère. Je pleure.



Figure 15 3e quadrant

Je ne ressens plus d'oppression. Je ne tousse plus. Comme une libération dans le mouvement et dans le souffle.



Figure 16 4e quadrant

La peur, la colère se sont exprimées. Une fois installée devant le dessin j'ai écrit : *Mon tabarnak, t'avais pas le droit de me prendre pour ta masseuse de pénis, moi qui n'avais que 7 ans. Fin de la journée* : Intervention de Johanne Hamel : « *Je comprends maintenant en voyant le X sur ta bouche, que tu as un blocage au niveau de ton expression artistique* ». Je le comprends également. Je me questionne encore à savoir si je n'étais pas empreinte de l'état de stress post-traumatique (ÉSPT). Hamel, se référant au DSM-IV,

Le DSM IV définit ainsi l'état de stress post-traumatique : Une victime a été exposée à un événement traumatique au cours duquel elle a vécu, été témoin ou été confrontée à un ou des événements qui ont *impliqué la mort ou une menace de mort*, ou de blessures graves ou une menace à son intégrité physique ou à celle d'autrui et elle a réagi par de la *peur intense, un sentiment d'impuissance ou de l'horreur*. (APA, 1996, p.503).

Je crois qu'à la suite de ces exercices, j'ai pris conscience du fait que j'ai sûrement été confrontée à cet état de stress et ce, une bonne partie de ma vie. Et dans ce même constat, je suis fâchée de constater qu'encore revient ce maudit souvenir dont je veux tant me débarrasser. Je fais part de mes commentaires à Johanne et elle affirme que ça prend entre 17 et 21 fois à travailler sur un traumatisme, une peur, etc. avant que de nouveaux chemins neuronaux se créent dans le cerveau. Je lui réponds du tac au tac : « *Okay, j'pense que je suis rendue à construire de nouvelles voies* ».

À la suite de ces travaux silhouette et quadrants, j'ai ressenti physiquement une énorme fatigue. Pendant plus de trois semaines, mon énergie n'était pas au rendez-vous. Voici un courriel que j'écrivais à ma professeure Johanne Hamel, professeure et art-thérapeute.

Johanne,

En t'écrivant ce courriel, je me rends compte que j'ai dû aller consulter, croyant avoir contracté un virus, après la remise du premier travail, puisque j'ai dormi durant 4 jours entre 10 et 15 heures/jour, le tout entrecoupé de siestes de 2-3 heures. Je viens de comprendre que c'est peut-être le résultat du travail accompli lors du cours art comme médecine. Crois-tu cela possible ? (21 juillet 2018)

Bonjour Lise, tu fais bien de m'écrire. Oui je pense que le besoin de dormir peut tout à fait être le résultat de ton travail en classe : le corps se repose de traumatismes qu'il a gardés trop longtemps et qu'il a enfin pu libérer. (Johanne Hamel, 21 juillet 2018).

Voilà en fait le résultat de l'unification corps, esprit...

CHAPITRE 6

CHEMIN DE TRANSFORMATION

*Je suis Lise,
Celle qui vous offre son premier power
point
Je me mets à nu sur le chemin de l'art,
J'apparais sur la toile colorée
Et unifiante de mon âme,
Et me reconstitue dans le mariage
Entre le visible et l'invisible
Dans la matière multiforme
De mes morceaux de vie éparpillée
Je respire... mes co-identités
Je suis la pratique d'unification efficiente
Je m'assois et je me laisse tranquille
En entrant en moi, je soigne l'exilée
De ma première demeure d'intégration,
Celle de la femme fontaine de sens :
Ma profession ?
L'éloge du féminin renouvelé
Je suis un territoire vivant
La femme de 60 ans d'expérience
Talentueuse inspirante et engagée*

*Kasàlà offert par Jean Humpich
9 décembre 2016*

6.1 INTRODUCTION

Dans le dernier chapitre de ce mémoire, je voudrais revenir sur l'ensemble de mon processus de recherche, de transformation et de renouvellement de mes pratiques créatrices, formatrices, relationnelles et spirituelles. Au cours de ce voyage, j'ai pu observer, décrire,

raconter et comprendre les différentes phases des multiples processus vécus à travers cette démarche de recherche-formation. J'ai eu comme alliés essentiels : le silence, la prière, la contemplation et la marche en nature, la lecture, l'écriture et autres pratiques artistiques, mes communautés apprenantes, ma famille et mes formateurs. Au bout de cette démarche, il m'est proposé de revenir sur mes pas, de revisiter mon voyage initiatique et de faire une synthèse en systématisant mes résultats de recherche.

Il me semblait, que je connaissais par cœur mon histoire passée. Cependant, en écrivant ce mémoire, je me rends compte combien le chemin que j'ai marché est rempli de sens et de découvertes. J'ai parcouru la voie tout en observant, décrivant et nommant mon expérience ce qui m'a permis de m'informer de moi-même et de toucher à la source de ce vide existentiel qui a longtemps accompagné et limité ma vie. Ce processus a été immensément transformateur au point que je ne ressens plus ce vide intérieur. C'est comme si la démarche recherche m'avait enfin permis d'accéder à ce lieu de paix, bien installé au fond de mon corps, de mon cœur et que j'ai toujours cherché avec mon intellect. J'ai pu me sentir, enfin, chez moi. C'est la fin de l'exil. Ce processus à la fois introspectif, créatif, réflexif et dialogique m'a permis d'opérer un radical changement de regard sur moi, les autres et le monde.

6.2 JE NE SUIS NI COUPABLE NI VICTIME DE MON PASSÉ

En relisant mes données, je me rends compte qu'un exercice a été déterminant dans le changement de regard qui s'est opéré sur mon passé. Comme dans la continuité de la scolarité de la maîtrise, mes œuvres picturales, m'ont permis de rendre visible cette partie de moi que je savais secrète. Dans le cours *art comme médecine* j'ai pu me défaire de cette mauvaise perception de « culpabilité de tout ce qui m'était arrivé dans ce passé » pour ainsi faire la paix avec ce dernier, que je portais lourdement sur mes épaules. *Je ne suis ni coupable, ni victime de mon passé.* Je peux enfin en devenir responsable en créant à partir de cette expérience une vie neuve. Voilà l'un des cadeaux précieux que m'a offert cette recherche. Ce processus de recherche-formation a été pour moi une voie de transformation

de mon rapport à mon corps, à ma valeur, à ma vision du monde et à mes relations avec les autres et à mon expression dans le monde.

Au fur et à mesure que j'avancais dans ma démarche de formation, d'écriture ou de création, je voyais de manière différente ma vie, mais également mon rapport à ma question de recherche, comme à l'expérience qui m'a mise en quête de besoin de changer. J'ai accompagné ce processus de recherche et de formation en mettant progressivement de la discipline dans ma vie de chercheuse et en m'appuyant sur des pratiques structurantes qui me permettaient de prendre du recul pour voir autrement ce que je cherchais à comprendre.

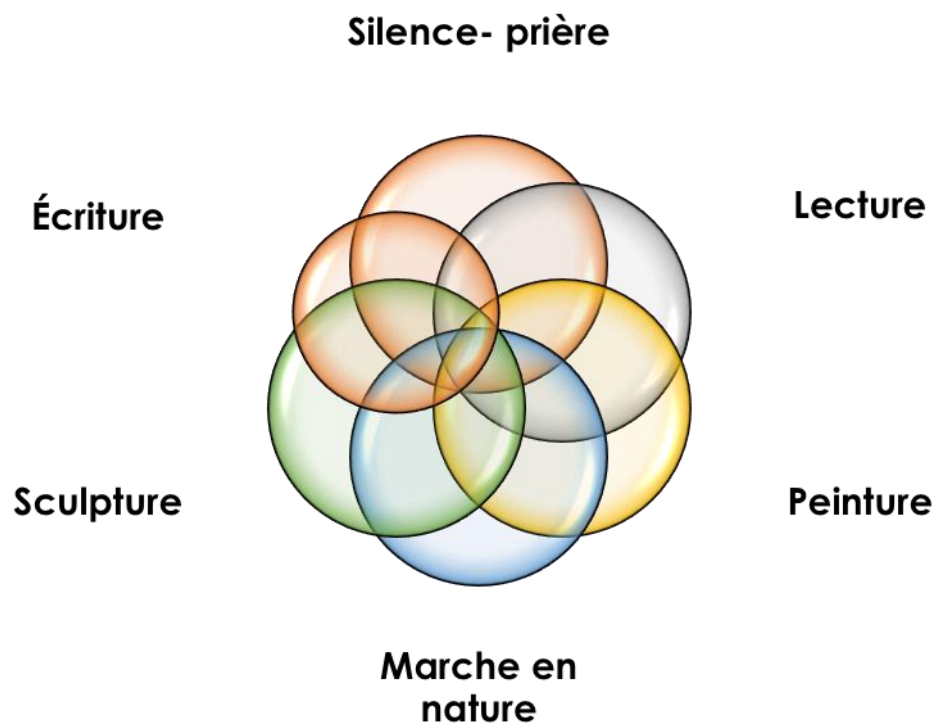


Figure 17 Mes pierres de gué dans la traversée initiatique

6.2.1 Chemin de libération

C'est grâce à ce projet de maîtrise que le changement de posture de la femme engluée dans un passé qu'elle traîne depuis des lustres à une posture de femme qui s'en libère s'est opéré. Cette nouvelle vision m'a permis de rentrer en contact avec cette force vive, ce qui a provoqué un dégagement, un soulagement dans ce corps que je trouvais rempli de doutes, de rigidité envers moi et donc envers les autres.

J'ai ressenti beaucoup de frustrations et de colère avant de débiter ce chapitre. Je m'y sentais un peu perdue et ne comprenais pas trop par où le commencer. Dans un de ces moments de colère, je me rappelle le titre d'un livre acheté il y a quelques années. La lecture de l'introduction de *La Sainte Colère*, de Basset (2015) brasse mon intérieur. Un mot, « *Résister* ». Ce seul verbe d'action bouge en moi, comme une interaction entre deux forces. Je n'ai pas été plus loin que l'introduction car le mot résistance m'a tout suite interpellée. La résistance, non celle évoquée qui, généralement, lorsqu'on parle de changement bloque un mouvement. Au contraire de cette définition, la résistance à laquelle je me réfère, est celle qui émane d'une force interne.

Je fais le constat que c'est grâce à un travail de résistance que j'ai pu avancer sur ma route. Que ce soit lors de ma dépression, comme pour les choix de formation ou de création, cette solidité intérieure m'a permis d'avancer sur ma route, afin que mes valeurs, qui souvent m'amenaient dans de grands doutes, ne soient en aucun cas bafouées.

« Résister »... Le mot fut gravé dans la pierre par Marie Durand cette protestante ardéchoise qui, par fidélité à sa foi réformée, resta enfermée trente-huit ans, avec d'autres prisonnières, dans la Tour de Constance d'Aigues-Mortes. Comme tant d'autres sous d'autres cieus, elle n'opposa pas à l'agression une contre violence symétrique mais ouvrit une troisième voie : une résistance granitique, une volonté inébranlable de rester fidèle à elle-même, quelles que soient les conséquences, car cela lui importait plus que la vie. (Basset, 2015, p. 9).

Quelle est cette force de vie qui, tout au long de celle-ci, m'a permis d'avancer et de me mettre en action, « *de me prendre par la peau du cou* », comme me l'a un jour mentionné Jeanne-Marie Rugira, dans le verbatim de la rencontre du 18 mars 2018.

En relisant mes récits, je me rends compte que l'envie de fuir lors de situations dans lesquelles je ne me sens pas à l'aise est présente. Mais, toujours, je suis passée à l'action. Lors de ma dépression, une simple marche quotidienne de cinq minutes me vidait complètement. Cependant, c'est grâce à cette force que je pouvais me lever, m'habiller de gestes lents puis, marcher à pas de tortue pour revenir sur mes pas, quelques minutes plus tard, triomphante. C'est grâce à ce petit geste quotidien, ayant comme moteur cette force, que j'ai pu avancer jusqu'à aller dans le bois, me diriger vers mon vieil érable et revenir. Avec toujours cette question en bruit de fonds ; *Qui suis-je ?*

J'ai beaucoup apprécié ce passage où Basset (2015, p.9) exprime l'autre ainsi :

Au lieu de chercher les moyens de contrer *autrui*, de le maîtriser, voire de l'éliminer, on se concentre entièrement sur qui l'on est : qu'est-ce qui en moi, doit être sauvé à tout prix pour que ma vie soit envisageable ? À quoi ne serais-je jamais, et sous aucun prétexte, prêt-e à renoncer ? Comment faire mieux connaissance, en moi, avec ce « moi je suis » qui ne se laissera jamais réduire au silence ?

L'introduction de ce livre de Basset, me fait prendre conscience de l'importance qu'ont pris tout au long de ma vie, mes nombreux questionnements que je tentais de valider par les réactions externes. J'ai eu envie de comprendre en quoi ces questions proposées par Basset me permettent de trouver la singularité de mon parcours. En effet, je me rends compte que quand mon être profond pousse pour ma libération, je vis une expérience d'un grand désir, d'un appel qui finit par se transformer en doute, en peur, puis par se consolider en résistance. Je réalise cependant que malgré la peur, le doute, l'envie de fuir et la résistance, je reste fidèle à mon processus. Je choisis de m'engager, de résister à la fuite et de persévérer grâce à une pratique régulière que je répète sans cesse jusqu'à la libération.

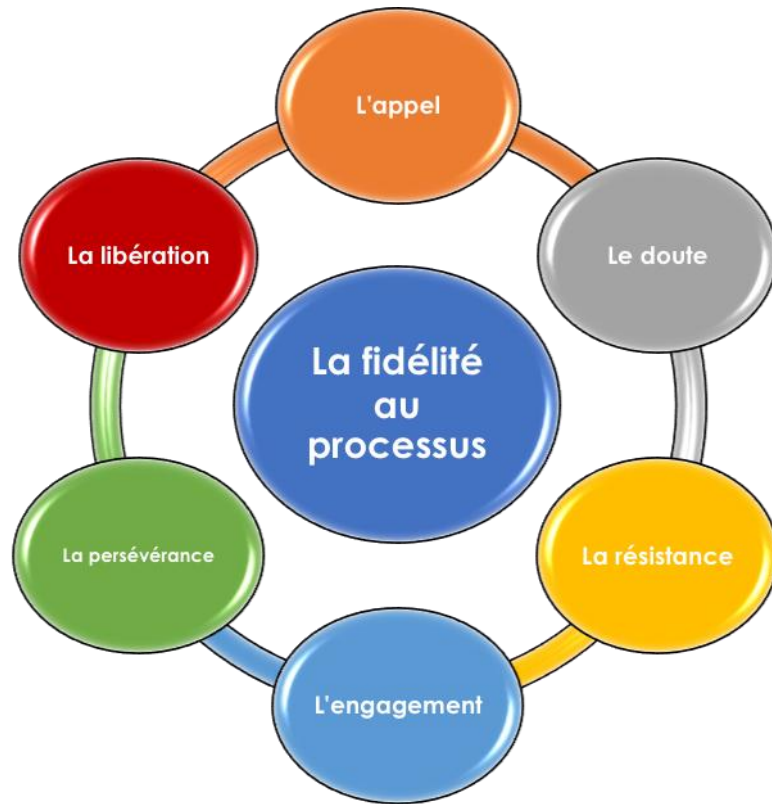


Figure 18 Étapes sur le chemin de la libération

6.2.2 La fin de la guerre entre la femme et la mère : une histoire de socialisation au féminin

*Voilà que quelques heures nous séparent de
minuit, sonnant
Je suis là, à me dire que ce passage
d'aujourd'hui à demain
Ne changera rien. Je ne comprends plus
rien à toutes ces festivités
Fêter quoi ? Comme si pouvait survenir une
rupture de temps.
Demain, je me réveillerai avec ce même
émerveillement
En pensant à mes enfants, mon petit-fils,
mon chéri
Rien ne changera, demain minuit 1 seconde.
Ils sont et seront toujours le cœur de mon
cœur de mère.*

Lise Vigeant, 31 décembre 2016.

J'ai souvent cru que mon parcours de mère était en quelque sorte tout à fait banal. Ne faisait-il pas partie après tout, de cette gigantesque et invisible contribution des femmes à la vie de nos familles, communautés et sociétés ? Je me souviens qu'un peu partout dans le Québec moderne comme dans plusieurs autres lieux de ce monde, lorsqu'on demande aux enfants ce que font leur mère, ils nomment leurs professions. Combien de fois a-t-on entendu des enfants dont la mère était au foyer répondre : « Maman ne travaille pas » !

Combien de fois, ici et ailleurs, des hommes rentrant de leur travail, après avoir laissé à la maison des femmes ayant un ou plusieurs enfants et devant s'occuper non seulement des enfants, mais aussi du ménage, du lavage et de tout ce que comprends la tenue d'une maison, s'étonnent de trouver une maison en désordre et une femme fatiguée ? Ce n'est donc pas étonnant lorsqu'on a été socialisée dans une telle vision du monde, que l'on n'ait pas pu apprendre à donner sa juste valeur à sa vie de mère et à sa contribution socio-culturelle et économique comme mère.

J'ai eu le privilège de vivre avec un homme aimant et respectueux. Je me suis toujours sentie soutenue et reconnue par lui dans mon rôle de maman et dans ma fonction de femme à la maison. Cependant, je n'ai jamais pris la mesure de l'importance de mon expérience de mère, jusqu'à ce que je relise mes données qui, à mon grand étonnement, faisaient si peu mention de cette dimension de mon existence, alors qu'elle a eu une place majeure dans ma vie. Malgré la reconnaissance de mon conjoint, je ne me reconnaissais pas moi-même tout comme la société peine à reconnaître les femmes tout court, et les mères à la maison en particulier. Il faut lire le livre « *Le travail invisible : portrait d'une lutte féministe inachevée* » de Camille Robert et Louise Toupin (2018) pour prendre la mesure des enjeux en présence. Il me fallait en fait décoloniser mon imaginaire pour pouvoir accéder à la juste valeur de mon expérience.

Au cours de mon processus de recherche, c'est en écoutant une unité d'enregistrement d'un moment de supervision de mémoire avec ma directrice de recherche que j'ai découvert ce qui, à tout prix, se devait d'être sauvé pour que ma vie soit envisageable, comme dit si bien Lytta Basset (2015). Dans cet enregistrement, je mentionnais à ma directrice de recherche que, selon moi, le fait de n'avoir été qu'une maman à la maison ne pouvait pas intéresser beaucoup de personnes. Pourquoi écrire un mémoire sur ma pratique, alors que je n'ai été qu'une mère ? Je me demandais à qui pouvait bien servir le mémoire d'une femme qui n'a pas fait carrière, puisqu'aujourd'hui un pourcentage élevé de mamans travaille à l'extérieur. Elle me répondit en me regardant droit dans les yeux :

[...] l'enjeu majeur c'est que tu dois écouter la belle personne que tu as été. T'honorer, honorer ton parcours. [...] Pis tes choix, t'es pas bête, t'es pas conne, tes choix ne sont pas fous. [...] C'était les meilleurs choix que tu pouvais faire dans le contexte.

Je suis restée silencieuse devant ses propos et me sentant particulièrement touchée. Je me suis rendu compte dès cet instant que j'avais oublié d'honorer mon parcours de mère, tout comme j'avais oublié depuis des lustres d'honorer le travail de maman que j'ai accompli, même si je savais bien l'importance de mon expérience intime de maman.

Puis, ma directrice ajoute cette phrase qui me traverse particulièrement lors de cette rencontre :

Parce que toi, compte tenu de la manière que tu es faite et de l'enfance que tu as eue, si tu avais eu des enfants qui te reprochent ton absence, t'aurais pas supporté la culpabilité. T'aurais pas pu le supporter, Lise. [...] t'occuper de toi, c'est de devenir égoïste comme tu pensais que ta mère l'avait été...

Et voilà, elle est là la réponse à ce grand questionnement de Basset, *qu'est-ce qui, en moi, doit être sauvé à tout prix pour que ma vie soit envisageable ? À quoi ne serais-je jamais, et sous aucun prétexte, prêt-e à renoncer ?* Ici, je suis vraiment touchée de voir comment ce constat me traverse. Une grande envie de pleurer, comme une libération d'un poids que je retenais... celui de la banalisation de ma contribution comme mère, alors que mon rôle de maman a été l'un des plus précieux... c'est comme si je prenais conscience de toute l'ampleur du travail des mères.

Dès ma plus tendre enfance, ce choix de ne pas abandonner mes enfants a été la ligne directrice de ma vie. J'avais tellement souffert de l'absence de ma mère lorsqu'elle n'avait pas eu le choix d'aller travailler à l'extérieur de la maison, au point que je m'étais promis que, moi, je ne ferais pas subir une telle souffrance à mes enfants. C'est à cette mission que je ne pouvais renoncer. J'ignorais encore à l'époque que toute cette douleur générée par l'absence de ma mère était une reviviscence d'une plus grande douleur vécue lors de mes premiers mois sur terre, lorsque la maladie et le contexte de l'époque m'avaient séparée douloureusement de ma mère pendant des mois. Elle, à la maison dans ses multiples responsabilités et moi toute seule dans mon petit berceau d'enfant malade et isolée à l'hôpital.

Il m'a fallu aller au bout de mon processus de recherche pour prendre la mesure de la manière dont ma maladie d'enfant, ainsi que les conditions socioculturelles et économiques de ma famille ont eu un impact majeur sur les choix de ma mère et sur ma construction psychoaffective et identitaire. J'ai pu voir aussi, combien finalement cela avait influencé inconsciemment la plupart de mes choix de femme, jusqu'à ma dépression. Finalement, lors

de cette expérience dépressive, ma vie criait au secours pour me libérer de la robe devenue trop étroite de la fille de ma mère et de ses choix.

En effet, comme j'avais décidé de devenir une meilleure mère que ma mère, je m'étais moi-même enfermée à double tour dans mon rôle de mère en niant totalement mes besoins de femme. J'ai beaucoup aimé ma vie de mère, j'ai encore aujourd'hui beaucoup de joie quand je regarde mes enfants et que je m'engage dans nos relations. Cependant, je suis aujourd'hui capable de faire de la place à ma vie de femme, à mes besoins, à mes choix personnels comme aux appels de ma vie intérieure. J'ai la joie d'avoir des encouragements de la part de ma famille dans ce processus de libération de la femme que je ne cesse de devenir.

Je peux dire au bout de ce mémoire, que j'ai trouvé comment faire pour baser mes choix ailleurs que dans la peur de souffrir d'abandon ou de faire souffrir ceux que j'aime d'abandon. Ce processus de recherche, de formation et de création m'a permis de trouver une voie qui mène au centre de moi, et m'a offert les moyens de m'installer là, pour enfin faire partir tous mes élans d'action, de relation et de création de ce lieu de mon être. Ainsi c'est la fin de la guerre entre la mère et la femme en moi.

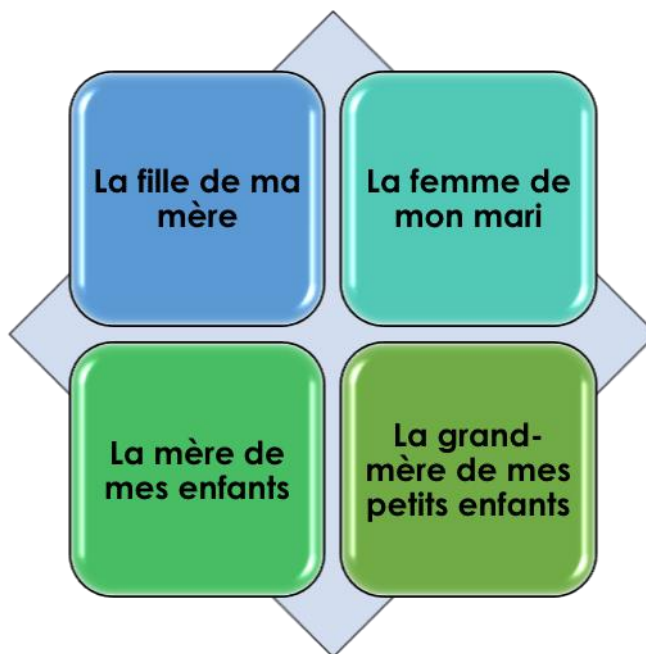


Figure 19 L'impact de l'expérience de l'enfant de ma mère sur mes choix de femme

6.2.3 Écrire, écrire ; une des meilleures façons de débroussailler mon chemin

L'écriture comme source intarissable de rencontres entre le visible et l'invisible. Entre cette source intérieure et ce quotidien qui peut, si je ne le regarde pas de près, me sembler banal. C'est grâce à l'écriture si j'ai pu, tout au long de ce parcours, aller plus en profondeur. Comme le souligne Dillard 1989, p. 11) :

En écrivant, tu déploies une ligne de mots. Cette ligne de mots est un pic de mineur, un ciseau de sculpteur, une sonde de chirurgien. Tu manies ton outil et il fraie un chemin que tu suis. Tu te trouves bientôt profondément engagé en territoire inconnu. S'agit-il d'une impasse, ou bien as-tu localisé le vrai sujet ? Tu le sauras demain, ou dans un an.

Tu marches vaillamment sur le chemin et le suis dans la crainte. Tu vas où il te mène. Au bout de ce chemin, tu découvres un **canyon** en cul-de-sac [...].

Un cul-de-sac qui, en fait, n'en est pas un. Cette citation de Dillard nomme si bien mon chemin de praticienne-chercheuse. Aussitôt planté, le pic du mineur m'aidait à trouver le fil rouge de cette recherche. Une voie s'est alors ouverte qui de jour en jour me conduisait encore plus loin, encore plus profond vers des lieux en moi encore inconnus.

Des lieux où l'envie de rebrousser chemin me prenait plus souvent qu'autrement, jusqu'à ce que la justesse des découvertes, devienne trop importante pour que j'abandonne.

Une autre facette importante dans mon parcours fut la création artistique. Quand j'ai pu prendre le recul face à la mère, c'est le travail de création littéraire ou encore en art visuel qui me servait de guide vers cette femme longtemps ignorée. J'ai donc dû reconnaître cette femme dans cette artiste qui se déployait progressivement et prenait de plus en plus possession du logis. Plus je roulais sur ma voie, plus je la découvris forte et belle. Comme je le mentionnais dans les chapitres précédents, j'ai dû m'aménager un atelier de création dans ma maison. J'avais enfin un lieu pour la femme que je suis, dans cette maison où la mère avait régné en reine et maîtresse sans laisser aucune place aux autres parties de mon identité. M'installer dans mon atelier c'était choisir ma liberté d'expression. Une liberté si souvent cherchée et qui faisait gronder en moi un tumulte de malaises. Je sais maintenant regarder cette artiste et lui consacrer du temps d'exploration. J'ai compris que si je ne lui laisse pas de place, SA place, c'est ma santé psychique et spirituelle qui paie le prix.

En effet, je suis, grâce à ce processus, sur un chemin de libération. Ma dépression comme une messagère de mon âme réclamait avec force ma liberté d'être. Elle m'a presque paralysée pour que je finisse par sortir d'une manière d'être au monde, centrée sur l'extérieur et sur les besoins des autres uniquement. Un retour au cœur de moi devenait de plus en plus urgent. Il me fallait désapprendre ce que j'avais toujours fait, réapprendre à vivre, presque à respirer comme s'il fallait repartir à zéro, me remettre au monde à nouveau et m'accueillir enfin comme jamais je n'avais été accueillie. Je me suis prise par la main, j'ai embrassé radicalement mon expérience, y compris ma peine, ma vulnérabilité, mon désir, ma force, ma résilience. Je me suis accompagnée, un pas à la fois, une prière à la fois, un respire à la fois, un journal à la fois, une toile à la fois. J'ai réussi mon examen initiatique. Moi, je ne me suis pas abandonnée. C'est ce qui devait me libérer et m'autoriser à exister, à apprendre, à créer et à apparaître.

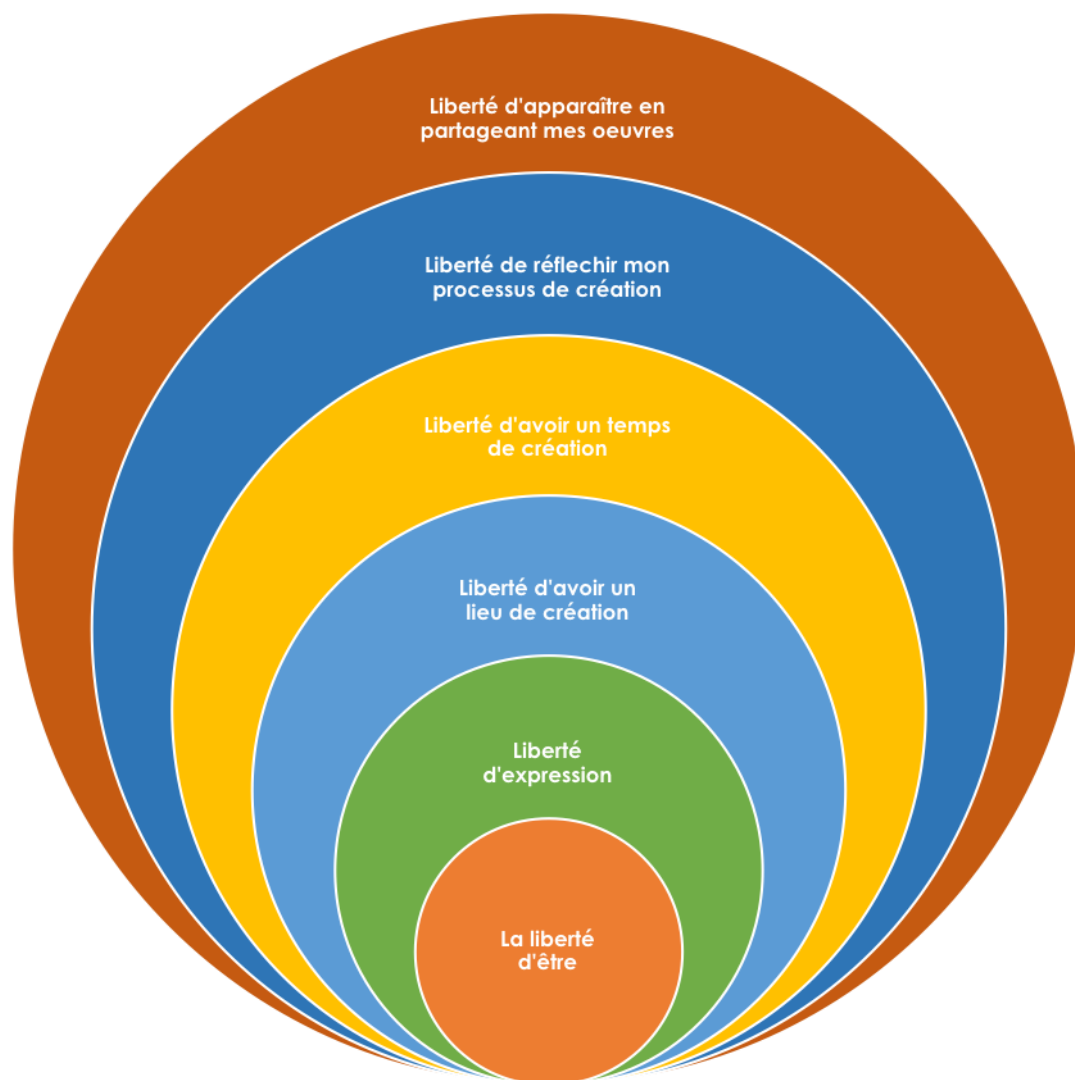


Figure 20 Chemin de manifestation de la liberté d'être

6.3 SENTIMENT D'ENRACINEMENT

J'ai le sentiment que je suis ancrée dans ma vie, comme jamais je ne l'ai été auparavant. Tout d'abord, le fait d'avoir fait ce parcours de maîtrise m'a permis de découvrir qu'être en recherche m'apportait un grand bienfait. En effet, retracer la route du passé m'a permis de relativiser certains éléments de mon enfance, tout en contribuant à me percevoir différemment. Cette quête de sens m'a particulièrement permis de toucher au sens propre de ma vie, basée sur ma résilience et ma force et non plus uniquement sur mes faiblesses.

Une quête de sens qui, je m'en suis aperçue depuis mes tout premiers pas à la maîtrise, m'a fait prendre conscience que cette quête, je la forge depuis que je suis toute petite. Qu'elle a été dans mes prières, dans mes écritures, dans mes peintures, dans mes marches silencieuses dans le bois, tous ces éléments sont partie intégrante de cette grande marche de la vie. Comme le souligne Bourdages (2002, p. 36) « Cette persistance à chercher du sens est une sorte de combat contre la désespérance. C'est comme si j'étais un oiseau à qui on avait coupé les ailes et qui persiste à les reconstruire ». Elle est faite de ce matériau ma force de résistance. Une résilience à toute épreuve et qui m'a fait emboîter le pas sur le chemin de ma vie. Elle est là la source de vie. Celle de ma vie vivante. Heureuse de la vivre et de la découvrir à 62 ans,

CHAPITRE 7

ÉPILOGUE – VICTOIRE

Un jour, je me suis réveillée libre. Je n'en croyais presque pas mon expérience. Je me remémorais alors mon chemin, me rappelant combien je venais de loin. Mon chemin était jonché d'envie de mort, d'un désir de tout arrêter. Un chemin où, recroquevillée, je n'avais que mes larmes, mon si faible souffle et ma foi, pour que je puisse un tant soit peu relever la tête et fermer les yeux pour prier.

Respirer la nature autour de moi me redonnait espoir pour marcher jusqu'à ma forêt enchantée. Un pas à la fois, une minute, jusqu'à mon objectif d'en marcher cinq. Les pas ont été lents, car le temps semblait ne plus vouloir avancer. Mes pas étaient si lourds, toute la pesanteur de cette souffrance me laissait un alourdissement de plomb. Un goût également de plomb s'imprégnait dans ma bouche. Une couleur grise, sa nuance s'apparentant à un noir ténébreux me voilait le regard. Je ne pouvais regarder trop vers l'avant, cette envie de mort me maintenait trop dans le vide immense qui se tenait en moi. Et je pleurais, et je priais.

Même le rire de mes enfants ne parvenait plus à mes oreilles. Il me brisait davantage, me sentant de plus en plus éloignée d'eux. Les mots tendres et doux de mon amoureux se heurtaient à mon armure. Et tout à l'intérieur de moi s'effritait ; la mère, l'épouse, la fille, la sœur, l'amie. Comme si je ne devenais qu'une simple poussière de mort, grise et terne, enterrant sous un amas de souffrances d'enfance, mon identité de femme. Une femme qui ne pouvait communiquer que par son apparence de femme forte. Un masque lourd à porter qui pourtant était si fragile, fait d'argile qui se met à craqueler de part et d'autre lorsque

le temps fait son œuvre. Seule l'humidité des mots écrits me redonnait plus d'éclat. Et mes prières sans cesse répétées me gardaient liée à quelque chose de plus grand que moi. En moi un mince fil qui me retenait à l'invisible d'être. Comme une litanie, je ne cessais de répéter Seigneur, donne-moi la force de continuer. J'avais l'impression que ma route n'était qu'un lamentable cul-de-sac.

Ma douleur me faisait mal dans le plus profond de mes entrailles noires. Ma tête ne pouvait plus se reposer, moi qui cherchais coûte que coûte le silence. Celui d'avant, mon silence d'appréhension. Il valait bien ce qu'il valait, mais au moins, il était plus reposant et m'offrait le luxe de me poser des questions. J'étais dans un état léthargique. Tous mes os avaient froid et semblaient vouloir s'effriter, mes muscles n'avaient plus de tonus. Je me sentais fragile. Je suis descendue dans une caverne plus noire que les ténèbres. J'ai connu la mort bien avant qu'elle ne survienne. La mort de moi-même, faite de peurs aussi irrationnelles que réelles. Ce sont ces peurs qui m'ont bouffé plus d'énergie que j'en avais à donner. Ce sont ces peurs qui m'ont jetée au plus profond de mon être, hypersensible. Ces peurs qui contenaient à elles seules celle de vivre et celle du changement

Ce n'est que dans une partie lumineuse de mon être que je peux ENFIN parler aujourd'hui de noirceur. La noirceur de l'âme. Celle qui fragmente, celle qui désunit. Celle qui contraint au repli de soi. Ce n'est qu'à partir d'une petite lumière secrète, terrée dans les profondeurs de mon être, que j'ai pu réussir à me déplier, centimètre par centimètre, jusqu'à me redresser au bout d'un long chemin. Un chemin rempli d'obstacles que l'égo avait parsemé çà et là, afin que je puisse poursuivre ma quête de sens.

Cette petite lumière ne peut porter qu'un nom ; la femme sauvage libérée de ses carcans.

CONCLUSION GÉNÉRALE

La portée de cette recherche misait sur une démarche réflexive, créatrice et dialogique pour permettre à une mère de famille en processus de retour aux études de tracer ses propres voies de libération de sa liberté d'être, de s'exprimer, de créer, d'apparaître et de contribuer. Les résultats de cette recherche démontrent que le chemin a rejoint ses promesses.

Ce projet de recherche tentait de répondre à la question suivante : « En quoi et comment le retour réflexif et créateur sur la globalité de ma vie, participe à m'offrir une pratique d'unification efficiente » ? Tout en poursuivant les objectifs suivants :

- Extraire de l'ensemble de mon chemin de vie les moments phare, les pierres de gué de mon processus de création artistique ;
- Décrire les gestes et des moments ressources qui ont participé à soutenir mon processus d'unification
- Raconter et Comprendre les différentes phases de mon processus d'unification et leur cohérence interne.

La recherche a été menée dans une perspective compréhensive et interprétative selon une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique. Le terrain de cette recherche a été organisé autour de mon expérience de vie et de ma démarche de formation et de création. Les données ont été produites en s'appuyant sur des outils cohérents avec la démarche à savoir des œuvres artistiques, les journaux de recherche et les récits phénoménologiques. Les données ont été interprétées selon une approche qualitative de

type narrative. Les résultats documentent avec pertinence le chemin de libération du sujet chercheur.

Cette démarche de recherche à la première personne a comme force d'avoir su descendre dans les profondeurs de l'être en vue de pouvoir saisir les informations cachées au cœur d'une expérience de vie riche et complexe. C'est donc une recherche exploratoire, qui ne peut pas être généralisée, mais qui se termine sur la formulation d'hypothèses. En effet, cette recherche prétend qu'une démarche de réflexions, de créations et de dialogues peut permettre d'ouvrir et de baliser un chemin de liberté susceptible de soutenir le sujet dans un processus qui cherche à passer de la fragmentation à l'unification, pour ainsi arriver à trouver un sens à la vie.

Je souhaite pour les suites de ma démarche, tenter de voir si un tel processus peut marcher pour les autres aussi. Je souhaite débiter un projet d'intervention auprès des femmes de mon âge ou encore plus âgées que moi, par le biais de la création littéraire et artistique avec des médiums variés. Dans ce projet, je voudrais avoir un volet réflexif et dialogique dans une forme de communauté de pratique et d'apprentissage pour des femmes en quête de liberté d'être, d'expression, de création dans le but d'apparaître à soi et à l'autre. Marcher collectivement un chemin d'émancipation au féminin. Je pourrais en faire un projet de recherche-crédation-intervention qui pourrait s'écrire à la première personne du pluriel.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- AGNEL, A., CAZENAVE, M., DORLY, C., KRAKOWIAK, S., et coll. (2008). *Dictionnaire Jung*. Paris : Ellipses Marketing.
- AUGER, M. (2017). *Les journaux intimes et personnels au Québec Poétique d'un genre littéraire incertain*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.
- BAH, H. (2008). *Écriture thérapie (L')*. Paris : Groupe Eyrolles.
- BARRY, F. (1977). *Le travail de la femme au Québec : l'évolution de 1940 à 1970* (Vol. 6). Montréal : Presses de l'Université de Québec.
- BASSET, L. (2015). *Sainte colère : Jacob, Job, Jésus*. Montréal : Novalis.
- BEAUCHESNE, M. (2012). *Pouvoir devenir sujet, au coeur et par-delà les contraintes biographiques ; Un itinéraire de formation à la reliance*. Mémoire déposé à l'université du Québec à Rimouski,
- BEAUNE, D., & REVEILLERE, C. (1997). *Psychologie clinique et pathologique. Perspective bio-psycho-sociale*. Paris : Gaëtan Morin.
- BÉLANGER, J. (2009). *Éloge de la joie de vivre*. Montréal : Édition de l'Homme.
- BERGERON, R. (2002). *Re-naître à la spiritualité*. Montréal : Fides.
- BERTRAND, P. (2000). *Éloge de la fragilité*. Montréal : Liber.
- BERTRAND, P. (2009). *Pourquoi créer ?* Montréal : Liber.
- BOIS, D. (2009). L'advenir, à la croisée des temporalités. *Revue Réciprocités*, (3), 6–15.
- BOURDAGES, L. (2003). La question du sens, une recherche personnelle persistante. *L'être et le sens. faire du sens de nos histoires de vie*. Présenté à Communication présentée au 10e symposium du Réseau québécois pour la pratique des histoires de vie., Montmagny.
- BOUTET, D. (2016). Principes de la maîtrise en études des pratiques psychosociales dans son projet initial. Dans P. Galvani (coord) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en études des pratiques psychosociales* (p.83-102). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

- BOUTET, D. (2014). *Les données : outils de réflexion au cours d'un processus de recherche*, dans le cadre du cours Accompagnement méthodologique 1. Université du Québec à Rimouski.
- BURRICK, D. (2010). Une épistémologie du récit de vie. *Recherches Qualitatives*, (8), 7-36.
- CHAR, R. (1977) *Chants de la Balandrane*. Paris : Gallimard.
- CABANAS E, ILLOUZ, E. (2018). *Happycratie : comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Paris : Premier Parallèle.
- CASTERMANE, J. (1988). *Les leçons de K. G. Dürckheim. Premiers pas sur le chemin initiatique*. Monaco : Éditions du Rocher.
- DELAPALME, F. (2016). *Sentiment de vide intérieur : être présent à soi-même (Le)*. Paris : Eyrolles.
- DILLARD, A. (1996). *En vivant, en écrivant*. Paris : Christian Bourgeois.
- DUBÉ, G. (2016) « *L'autoethnographie, une méthode de recherche inclusive* » *Présences*, vol. 9, 2016, Université de Rimouski.
- DUCHASTEL. A. (2005). *La voie de l'imaginaire* (Québecor). Montréal.
- DURCKHEIM, K. G. (1992). *Le centre de l'être*. Paris : Albin Michel.
- EHRENBERG, A. (2008). *La fatigue d'être soi : dépression et société*. Paris. Odile Jacob,
- GALVANI, P. (2006). Dossier L'autoformation : actualité et perspectives. *Rubriques. Regard Études Lectures Agenda*, (168), 59-73.
- GALVANI, P. (2016). Principes de la maîtrise en études des pratiques psychosociales dans son projet initial Dans P. Galvani (coord) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en études des pratiques psychosociales* (p.193-205). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- GALVANI, P., NOLIN, D., DE CHAMPLAIN, Y., et DUBÉ, G. (2011). *Moments de formation et mise en sens de soi*. Paris : L'Harmattan.
- 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*. Mémoire déposé Université du Québec à Rimouski.
- GAUTHIER, J.-P. (2016). Principes de la maîtrise en études des pratiques psychosociales dans son projet initial. Dans P. Galvani (coord) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en études des pratiques psychosociales* (p.175-189). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

- GIRARD, F. (1999). *Apprécier l'œuvre d'art*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- GOMEZ, L. (1999). *Une démarche autobiographique dans la quête de l'identité d'éducateur*. Mémoire de maîtrise. Rimouski : Département des sciences de l'éducation. Université du Québec à Rimouski.
- GOSSELIN, P., POTVIN, G., GINGRAS, J.-M., et MURPHY, S. (1998). Une représentation de la dynamique de création pour le renouvellement des pratiques en éducation artistique. *Revue des sciences de l'éducation*, 24 (3), 647 -666. <https://doi.org/10.7202/031976ar>
- GRAND'MAISON, J.BARONI, L. GAUTHIER, J. *Les défis des générations : enjeux sociaux et religieux du Québec d'aujourd'hui*. (Cahiers d'études pastorales 15), Saint-Laurent, Québec : Fides.
- HANNAH, B., VON FRANZ, M.-L., et HUDE, G. (1990). *Rencontres avec l'âme : L'imagination active selon C.G. Jung*. Paris : Jacqueline Renard, coll. La Fontaine de Pierre.
- HOTTOIS, G. et MISSA. J.-N. (2001) *Nouvelle Encyclopédie de bioéthique – Médecine Environnement Biotechnologie*. Bruxelles : De Boeck
- JOBIN, A.-M. (2013). *Créez la vie qui vous ressemble*. (Le Jour) Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- JOSSO, C. 1991. *Cheminer vers soi*. L'âge d'homme, Lausanne.
- JUNG, C. G. (1995). *Âme et la vie* (Buchet/Castel). Paris : Le Livre de Poche.
- JUNG, C. G. (2011). *La Vie symbolique - Psychologie et vie religieuse*. Paris : Albin Michel.
- KANDINSKY, V. (1989). *Du spirituel dans l'art*. Paris : Gallimard.
- KOHEN, D. E., HERTZMAN, C., & WIENS, M. (1998). *Changements de milieu et compétences des enfants* (N° W-98-25F). Consulté à l'adresse Direction générale de la recherche appliquée Politique stratégique Développement des ressources humaines Canada.
- LABONTÉ, M.-L., ET BORNEMISZA N. (2006). *Guérir grâce à nos images intérieures*. Montréal : Édition de l'Homme.
- LAINÉ, A. (2007). *Faire de sa vie une histoire : Théories et pratiques de l'histoire de vie en formation*. Paris : Desclée de Brouwer.
- LAMBERT, M.-E. (2009). Québécoises et Ontariennes en voiture ! : L'expérience culturelle et spatiale de l'automobile au féminin (1910-1945) 1. *Revue d'histoire de l'Amérique Française* # 63 (2-3), 305 -330.
- LAPERRIÈRE, G. (2006). Entre noirceur et lumière : La religion au Québec. *Cap-aux-Diamants : La revue d'histoire du Québec*, (84), 22-27.

- LAROCHELLE, S. (2019). *Peter MacLeod, l'homme de ma vie*. Montréal : Libre Expression.
- LÉGER, D. (2015). L'éducation à la sensibilité éthique : Un pont entre empathie, amour et souci éthique dans les pratiques psychosociales, Dans D. Léger et T.A. Nguyen (coord) *Les nouveaux cahiers d'Ethos*.
- LELOUP, J.-Y. (2000). *Un art de l'attention*. Paris : Albin Michel.
- MARIE-MIICHÈLE. (2011). *Actes du 17e Symposium du Réseau québécois pour la pratique des histoires de vie*. Pohénégamook, septembre 2010.
- MAROY, C. (1995). L'analyse qualitative d'entretiens. Dans *Cursus. Pratiques et méthodes de recherche en sciences sociales*. (p. 83 -110). France : Armand Collin.
- MASLOW, A. (2008). *Devenir le meilleur de soi-même. Besoins fondamentaux, motivation et personnalités*. Paris.
- MILLER, A. (2008). *Drame de l'enfant doué (Le)*. Paris : PUF.
- MONBOURQUETTE, J. (1997). *Apprivoiser son ombre*. Montréal : Novalis
- MONBOURQUETTE, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Montréal : Novalis/Bayard.
- MONGEAU, P. (2008). *Réaliser son mémoire ou sa thèse*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- MUCCHIELLI, A., & PAILLÉ, P. (2016). *Analyse qualitative en sciences humaines et sociales (L')* (4^e éd). Paris : Armand Collin.
- MURDOCK, M. (1993). *Le Parcours de l'héroïne où la féminité retrouvée*. Saint-Jean-de-Braye France : Dangles.
- ONFRAY, M. (1996). *Sculpture de soi (La)*. Paris : Grasset.
- PECK, S. (1987). *Chemin le moins fréquenté (Le.)* Robert Lafond). Paris : Robert Lafond.
- PILON, J.-M. (2016). Principes de la maîtrise en études des pratiques psychosociales dans son projet initial. Dans P. Galvani (coord) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en études des pratiques psychosociales* (p.7-30). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- PINKOLA ESTÉS, C. (1996). *Femmes qui courent avec les loups*. Paris : Bernard Grasset.
- PROULX, C. (2009). *Un monde sans enfance*. Sherbrooke : GGC
- ROUBEIX, H. (2014). *De la dépression au goût du bonheur : abandonner ses résistances, se libérer de ses croyances et retrouver le lien avec soi*. Paris : Eyrolles.

- RUGIRA, J.-M. (s. d.). Principes de la maîtrise en études des pratiques psychosociales dans son projet initial, Dans P. Galvani (coord) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en études des pratiques psychosociales* (p .33-55). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- RUGIRA, J-M & LÉGER, D. (2016), De la vulnérabilité en accompagnement du changement humain : Enjeux éthiques et défis pédagogiques. *Éthica*. 20 (2), 89-106.
- SINGER, C. (2008). *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Paris : Le livre de Poche.
- TARDAN-MASQUELIER, Y. (1998). *Jung et la question du sacré*. Paris : Albin Michel.
- TOMASELLA, S. (2014). *Sentiment d'abandon (Le)*. Paris : Eyrolles.
- TREMBLAY, M.-Ô. (2016). Principes de la maîtrise en études des pratiques psychosociales dans son projet initial, Dans Galvani, P (coord) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en études des pratiques psychosociales* (p. 57-81). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- YOURCENAR, M. (1951). *Mémoires d'Hadrien*, Paris : Gallimard.

Bibliographie internet

Adresse Internet : <http://www.teluq.ca/sensprojetvie/>
<http://www.capres.ca/epg-1-1/>
<https://journalcreatif.com/index.php>
<https://www.ladepression.org/>
<https://feminiteetspiritualite.com>
<http://www.doctissimo.fr>
https://fr.wikipedia.org/wiki/Marie_Durand, consulté le 21 janvier 2019

BASTIDE. L. (2018) <http://www.youtube.com/watch?v=0EHZCbC4584> vu le 15 mai 2019