

UQAR

Université du Québec
à Rimouski

LA VOIX QUI REJOINT

**Chemin heuristique de transformation d'une non-légitimité d'habiter l'intime à
l'incarnation d'une parole-sujet qui relie pour devenir auteure de sa vie**

Mémoire présenté

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

PAR

© **LAURENCE-ALEX FALQUET**

Janvier 2020

Composition du jury :

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

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

Karine Rondeau, examinatrice externe, Université du Québec à Montréal

Dépôt initial le 10 septembre 2019

Dépôt final le 16 janvier 2020

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

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

À ma fille Livia qui m'a permis
d'ouvrir les voies de l'inconscient et
l'élan premier de chevaucher les
chemins de la conscience.

À ma grand-mère Claire pour
tous les pas marchés en silence.

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, j'aimerais remercier infiniment ma chère directrice de recherche, Danielle Boutet, qui a su m'accompagner tout le long de cet intime processus de recherche dans une juste tension relationnelle. Je la remercie particulièrement de m'avoir offert en cadeau la liberté et la confiance nécessaires pour créer l'œuvre intégratrice qu'est ce mémoire. Sa vivacité d'esprit et son intelligence sauvage ont été des guides et des sources d'inspiration précieuses qui m'ont encouragée à défricher les territoires vierges de mes nouveaux horizons. Je garde de cette alliance le désir de ne plus m'enfermer dans des théories de soi qui me gardent dans le plus petit de moi.

J'ai une reconnaissance inestimable envers les professeurs et les assistants à la maîtrise qui accompagnent avec un cœur généreux afin qu'adviennent des praticiennes et des praticiens-réflexifs renouvelés et épanouis. Jean-Philippe Gauthier, Diane Léger, Luis Gomez, Monyse Briand et Clency Rennie, je vous remercie pour vos regards émancipateurs. Je remercie particulièrement Pascal Galvani de m'avoir redonné à mon univers symbolique et à Jeanne-Marie Rugira pour le soutien inébranlable, la bienveillance et la complicité joyeuse qui ont traversé ces trois dernières années.

Je salue avec gratitude ma famille de sang dont mes parents sont les premiers acteurs. Merci papa et maman pour votre soutien indéfectible dans mes élans de croissance et mes projets hors normes. Vous m'avez légué le don de me rêver grande et libre. Merci Josée d'ouvrir les chemins les moins fréquentés et de m'y avoir accueillie pour marcher ensemble leur élargissement. Guyton, tu en auras été l'investigateur et c'est avec honneur que je suis tes sillons. Pierre, Chloé, Marie-Audrey, Mathieu, Adrienne et Edmond, j'espère que mes recherches sauront trouver une voie de passage invisible jusqu'à vous afin de rendre votre futur plus libre de nos loyautés familiales. Claire, ma douce et silencieuse grand-mère, ton passage dans ma vie et dans la mort ont transfiguré la femme que je deviens. Merci de faire

partie de cette lignée de femmes qui m'ont mise au monde et de m'avoir légué en héritage le courage, la foi et l'insoumission.

À ma famille d'âme, des montagnes du nord aux terres de l'est, votre présence dans ma vie est une bénédiction que je chéris à chaque instant. Vous avez été les témoins privilégiés de ma quête et une inspiration constante de courage et d'amour. Maxim, Maya, Annie, Amélie, Céline, Julie, Sarah-Maria, Élise, Sophie et Vinciane, je vous aime. Merci de m'ensemencer avec votre féminin en déploiement. J'en profite pour saluer mes collègues praticiens-chercheurs avec qui j'ai cheminé durant ces trois années. Je tiens particulièrement à remercier mes alliés de démarche France, Geneviève, Christine, Myriam et Maxime.

Ma chère Livia d'amour, ma fille-joie, ta présence dans ma vie est un cadeau renouvelé que je savoure et qui s'approfondit à mesure que tu grandis. Tu es un nectar d'une richesse rare et d'un goût fin. Merci d'être ce maître aimant et exigeant qui me demande d'être toujours la meilleure version de moi-même. Nos cœurs tricotés serrés, vastes et élastiques ont appris à aimer sans faille par-delà les kilomètres. Ta présence incarnée, sensible, intense et douce est un exemple pour moi. Merci à Kamran, son père, pour cette complicité bienveillante qui traverse les années et les formes.

Merci à Ève Berger et à Daniel Grosjean qui m'ont aidée à déployer mes ailes et à mettre en lumière la Femme-Joie.

Merci aux éléments de la nature, particulièrement au fleuve et au vent qui m'entourent de leur grandeur et leur majesté. Le miroir qu'ils m'offrent sont un rappel de ma propre immensité. En leur présence, j'entre dans la cathédrale de ma chair, là où il fait bon vivre.

Enfin, Vincent Cousin, j'ai une gratitude infinie pour ta présence dans ma vie. Ce chemin qui est le nôtre est une invitation à l'alliance, autant des corps, des démarches que de nos âmes. À tes côtés, j'apprends l'engagement spirituel et l'acte constant de préférer l'amour à la guerre. Merci de partager si généreusement ta sève dorée, de m'encourager à habiter le plus beau de moi et de m'offrir un regard large qui me permet de co-construire avec toi un avenir riche et plein d'espoir.

AVANT-PROPOS

Je serai une terre fertile et nous y planterons un lilas...

Cette phrase, comme une prière silencieuse, a émergé dans mon esprit lors de la première année de ma maîtrise et me suit depuis comme une promesse.

Il m'arrive parfois de ressentir un espace en mon corps tel une plaine verdoyante et silencieuse. Un lieu de repos pour toutes les âmes, prenant racine sur les berges d'une rivière cristalline. L'air y est chaud, une brise constante fait danser les herbes hautes. En moi, il y a une terre si profondément enracinée dans mon bassin que toutes les guerres du monde ne sauraient la faire trembler. On y retrouve des amoureux transis de désir, des rires d'enfants courant à en perdre le nord, des myriades d'hirondelles et d'oies blanches valsant dans le bleu du ciel. En amont des blessures laissées par le temps et par-delà les champs de mines qui ont déchiré ma chair, il y a cette terre promise. Patiente. Bienveillante. Silencieuse.

Cette promesse silencieuse, c'est avant tout à ma fille que je la fais. Déjà, au moment où elle était encore lovée dans le creux de mon ventre rond, je lui promettais une mère saule. Solide. Souple. Triomphante. Alors, je me suis mise en quête de comprendre et de dépasser les empêchements qui entravaient tout le potentiel de joie créatrice et féconde qui m'habitait afin qu'elle puisse y avoir accès elle aussi. Cette quête insatiable m'a menée sur plusieurs chemins, m'éloignant physiquement de cette enfant miracle, nous éloignant aussi d'un chez-nous bien à nous. J'ai compris tout le sens de l'adage qui dit que chaque choix entraîne aussi des deuils. Mais au nom de devenir cette terre fertile pour y planter nos racines, rien ne pouvait me faire baisser les bras. Ces longues années de déambulation, je les ai assumées, chéries. C'est avec une foi, parfois vacillante mais fidèle, que j'ai continué à avancer pour façonner au fil du temps une femme plus consciente qui chasse le mutisme à coups de mots timides et d'actes inédits. À chaque prise de conscience et à chaque renouvellement de

comportement ou de vision, je me dis que ce n'est pas un sentier qui se termine, mais un chemin qui commence.

Cette terre, je l'ai trouvée sur les berges du fleuve Saint-Laurent. Ce n'est pas une plaine, mais les arbres y sont matures. Le vent souffle en permanence. Parfois aride, il nous rappelle avec humilité notre condition humaine devant la puissance de la nature. Parfois torride, l'on peut s'y abandonner totalement dans un repos qui rappelle l'infini. Et nous y planterons un lilas pour toi mon amour et tous les autres qui viendront pour se souvenir que nous sommes des êtres de beauté aux fragrances enivrantes. Il nous aidera à ne jamais oublier l'allée de lilas royale de mon arrière-grand-père Albert, et que nous sommes éternels devant l'aube, nous inscrivant dans une lignée d'hommes et de femmes courageux et insoumis.

À vous tous qui nous avez précédés, au nom de ceux qui viendront, traversant nos corps, nos aspirations et nos ombrages : je serai une terre fertile et nous y planterons un lilas pour qu'adviennent plus de paix et de liberté d'être en ce monde. Je serai auteure de ma vie et vous pourrez écrire la vôtre !

RÉSUMÉ

Cette recherche avait comme premier objectif de partir d'une expérience de vie où les fondations prenaient racine dans des contraintes biographiques et transgénérationnelles, pour découvrir des voies de passages novatrices vers une plus grande liberté de parole en relation afin de réaliser mes aspirations profondes de reliance. Son défi principal était d'avancer vers une expérience singulière dans le but de la réfléchir et de la comprendre pour en dégager un sens renouvelé autant que des connaissances inédites.

C'est une recherche-action existentielle qui met en scène une praticienne-chercheuse dans son processus de retrouver une légitimité de parole afin de devenir auteure de sa vie en action et en relation. D'inspiration phénoménologique et herméneutique, cette recherche s'inscrit dans un paradigme compréhensif et interprétatif, réalisée radicalement à la première personne. Elle a été menée selon une méthode de recherche et d'analyse qualitative inspirée de l'approche méthodologique de type heuristique. Plus précisément, l'analyse a été menée en mode écriture et s'est déployée dans des données de type phénoménologique, symbolique et transgénérationnel.

Ce travail de recherche m'a offert un espace de réflexion fécond qui m'a permis non seulement de me développer personnellement dans mon rapport à moi et au monde, mais aussi de renouveler un espace de parole en relation. Pour ce faire, je me suis appuyée sur les cadres théoriques de la symbolique de la Femme Sauvage, des transmissions transgénérationnelles et de la psychosociologie.

Mots clés : transgénérationnel, libération de la parole, abus sexuels, relation, aspirations de vie, sens, intimité.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ix
AVANT-PROPOS.....	xiii
RÉSUMÉ.....	xv
TABLE DES MATIÈRES.....	xvii
LISTE DES TABLEAUX.....	xxi
LISTE DES FIGURES.....	xxiii
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 Une vie vécue à l'orée de Soi	7
1.1 LA PART MANQUANTE	7
1.1.1 Un territoire morcelé	8
1.1.2 Parcours migratoire	9
1.1.3 Lieu originel	11
1.2 CONTINENT À LA DÉRIVE	13
1.2.1 L'ancre et l'écartelée : un enjeu d'altérité.....	16
1.2.2 Le défi de l'intime	18
1.2.3 Nostalgie d'un ailleurs.....	20
1.2.4 Rapatriement.....	21
1.3 APPARTENANCE.....	23
1.3.1 Résistance à l'autre que soi	24
1.3.2 Friction amoureuse	26
1.4 LE FIL ROUGE	27
1.5 LA QUESTION DE RECHERCHE	28
1.5.1 Pertinences de la recherche	28
1.5.2 Pertinence personnelle : Je suis être humain en constante évolution	28
1.5.3 Pertinence transgénérationnelle : La responsabilité d'être mère	29
1.6 LES OBJECTIFS DE LA RECHERCHE	30
CHAPITRE 2 CADRE THÉORIQUE.....	31
2.1 LE CONCEPT DES TRANSMISSIONS TRANSGÉNÉRATIONNELLES OU L'ART D'ALLER À LA RENCONTRE DE SON HISTOIRE POUR S'EN LIBÉRER.....	31
2.2 L'IMPOSSIBILITÉ DE DIRE OU L'ART DE NE PAS APPARAÎTRE EN RELATION	33
2.2.1 Le silence est un cri à l'envers	34
2.2.2 La libération de la parole.....	35

2.3	LES APPROCHES SYMBOLIQUES OU L'ART D'ENTRER DANS SON IMAGINAIRE POUR FAIRE SENS AVEC L'INTANGIBLE	36
2.3.1	La femme sauvage ou l'art symbolique de la reprise du pouvoir au féminin	38
2.3.2	Les cycles vie/mort/vie, une voie vers l'amour durable	39
2.3.3	Les trois régimes de l'imaginaire ou l'art de la rencontre de soi dans le monde symbolique universel	40
2.3.3.1	Le régime diurne	41
2.3.3.2	Les régimes nocturnes.....	41
CHAPITRE 3 POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET PISTES MÉTHODOLOGIQUES.....		45
3.1	UNE MAITRISE RADICALEMENT À LA PREMIÈRE PERSONNE	45
3.1.1	Le paradigme interprétatif et compréhensif : une quête de sens.....	47
3.1.2	Une recherche de type qualitatif	49
3.1.3	Une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique	50
3.1.4	Une recherche-action-existentielle.....	52
3.2	TERRAIN DE RECHERCHE ET OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES.....	54
3.2.1	Outil de collecte de données : les cartes postales.....	55
3.2.2	Outil de collecte de données : le journal d'itinérance.....	56
3.2.3	Outil de collecte de données : le Blason	57
3.2.4	Outil de collecte de données : le journal intime et mémoires de Claire.....	58
3.3	MÉTHODE D'ANALYSE QUALITATIVE	59
3.3.1	L'analyse qualitative en mode écriture	60
3.3.2	L'herméneutique instaurative	62
CHAPITRE 4 données symboliques : un voyage entre ciel et terre.....		65
4.1	LES CARTES POSTALES, CLÉS DE VOYAGE IMAGÉES.....	66
4.1.1	Je suis habitée d'une maison de silence	68
4.1.2	Eurêka !	71
4.1.3	Les cycles de vie/mort/vie.....	74
4.2	LE BLASON, L'INCONSCIENT VISIONNAIRE.....	77
4.2.1	Une spiritualité ancrée dans les gestes et la nature	77
4.2.2	Rupture avec la vie Laurentienne et les pratiques spirituelles	79
4.2.3	Tisserande de tendresse fertile	80
4.2.4	Description du blason.....	82
4.2.5	Premier plan	82
4.2.6	Deuxième plan	85
4.2.7	Analyse du blason avec le concept des trois régimes de l'imaginaire.....	86
CHAPITRE 5 un voyage initiatique au cœur de ma lignée de femmes maternelle.....		91
5.1	LE DÉFI DES GÉNÉRATIONS.....	92
5.1.1	Le mutisme comme injonction relationnelle.....	94
5.2	POINT DE BASCULE.....	97

5.2.1	La vie qui s'échappe	100
5.2.2	Un premier pas vers la réconciliation	103
5.3	LA RÉVÉLATION : LA TROUVAILLE DU JOURNAL INTIME DE CLAIRE	104
5.3.1	Réintégrer ma lignée de femmes maternelle	107
5.3.2	Opportunité de renouvellement	109
5.4	TRANSFORMATIONS.....	111
5.4.1	Chuter pour mieux avancer	113
CHAPITRE 6 Mise en abyme : un voyage entre les différentes vies de mon âme.....		117
6.1	LECTURE D'ÂME.....	119
6.1.1	Ma demande	120
6.2	CHEMIN DE VIE	121
6.3	PREMIÈRE VIE ANTÉRIEURE : L'HOMME INUIT	122
6.3.1	Reprogrammation	122
6.4	DEUXIÈME VIE ANTÉRIEURE : LA FEMME PIÉGÉE	123
6.4.1	Reprogrammation	125
6.5	LA PEUR DES HOMMES	126
6.5.1	Reprogrammation	127
CHAPITRE 7 Arrivée en terre promise		131
7.1	ASPIRATIONS PROFONDES ET RELATIONS RICHES ET FÉCONDES	132
7.1.1	Aspirations profondes.....	132
7.1.2	Relations riches et fécondes	134
7.2	DE L'IMPUISSANCE AU POUVOIR D'AGIR.....	136
7.2.1	Impossibilités transgénérationnelles et promesses d'avenir.....	140
7.2.2	Passer d'une posture de victime à auteure de ma vie	144
7.3	DE L'INTIME AU SOCIAL.....	146
7.3.1	De l'intime à l'altérité, un chemin de réappropriation de ma parole.....	148
7.3.2	J'habite ma voix, terre promise de tous les possibles.....	150
CONCLUSION GÉNÉRALE : La parole libérée		153
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES		159

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Synthèse des symboles	86
Tableau 2 : La spirale d'or	134
Tableau 3 : Effets d'une relation riche et féconde	135
Tableau 4 : Poïétique du pouvoir d'agir	138
Tableau 5 : Répétitions, femmes de ma lignée maternelle	140
Tableau 6 : Répétitions vies antérieures	141
Tableau 7 : Devenir auteure de ma vie	145
Tableau 8 : Expression de ma voix en relation	150
Tableau 9 : Schéma intégrateur La voix qui rejoint	151

LISTE DES FIGURES

Figure 1: Je suis habitée d'une maison de silence	68
Figure 2 : Eurêka!	71
Figure 3 Les cycles de vie/mort/vie	74
Figure 4: Tisserande de tendresse fertile 1	81
Figure 5: Tisserande de tendresse fertile bis	82
Figure 6 : Exprimer l'intime dans le monde	149

INTRODUCTION GÉNÉRALE

*Il n'y a rien à trouver dans cette vie que le OUI
qui définitivement l'enflamme.*

Christian Bobin

M'inscrire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, dans une recherche radicalement à la première personne, est arrivé dans ma vie autant comme une suite logique à mon parcours scolaire, qu'une nécessité pour la femme profondément en quête que je suis. M'engager dans ce processus a été fait d'un lieu d'insouciance où je ne pensais jamais autant aller à la rencontre de mon histoire biographique et transgénérationnelle. Quelle surprise ce fut de faire des liens tangibles entre mes comportements actuels, souffrants, et ceux répétés dans ma lignée de femmes maternelle ! La question qui orienta ma recherche est issue de ma vie personnelle, mais plus précisément de ma soif de relations interpersonnelles plus nourrissantes et de devenir auteure de ma vie. Évidemment, une telle démarche se fait dans le but de créer plus de sens et de connaissances et c'est ce qui guida mes pas tout le long de ces trois dernières années. Ultimement, cette recherche vise une transformation de mes pratiques personnelles en relation vers un renouvellement de soi créateur.

À l'origine de ma question de recherche

C'est ainsi que suite à trois d'années d'études au baccalauréat en Communication (relations humaines) à l'Université du Québec à Rimouski, j'ai continué mon parcours scolaire en enchainant directement avec la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. À la suite de mon baccalauréat, plusieurs questionnements personnels restaient en suspens. Je me devais de trouver un lieu fécond pour continuer à explorer les insatisfactions qui m'habitaient intensément en relation et pour répondre à une injonction de marcher vers une existence qui fait de plus en plus sens. En effet, du plus loin que je me souvienne, cette

insatisfaction permanente de ne pas avoir le sentiment d'habiter des relations riches et fécondes, porteuses de sens pour ma vie, me tenaille. C'est plus précisément dans une incapacité à révéler mon intime en relation que se tenait mon écart. Mon rapport à l'autre en était un de peur de l'abus, de cette manière je me protégeais en arrivant méticuleusement à ne pas exister dans mes relations. Je vivais une expérience riche en dedans, mais portant des aspirations que je n'arrivais pas à matérialiser dans le monde dans une forme de mutisme, autant dans la parole que dans l'action.

Mon projet de recherche avait comme but d'arriver à œuvrer dans le monde à partir de mes dons. Pour ce faire, je devais tout d'abord trouver les conditions qui me permettraient d'exprimer ma voix. Une voix qui vibre dans mon ventre, sans gêne. Une voix qui entre en relation avec l'autre au-delà des conditionnements de peur. Une voix qui rejoint ! Plus que tout, ce fut un saut dans le vide au cœur de mon histoire et de mes failles existentielles, relationnelles et spirituelles. Plus ce mémoire se mettait en forme, plus je réalisais qu'il aurait été tout autre s'il avait été écrit dans un autre contexte, un autre lieu. Effectivement, par le fait même d'entreprendre cette démarche sur les terres du Bas du Fleuve, loin de ma fille, les questionnements qui m'habitent ne sont pas les mêmes que si j'avais écrit mon mémoire dans les Laurentides, auprès d'elle. Ils font place plus à la femme et à l'amoureuse qu'à la mère. Je suis très sensible aux paysages qui m'entourent, ils agissent comme des miroirs qui reflètent différentes parties de mon être. Je suis totalement entrée dans ce pari, me laissant altérer par mon environnement et la femme que je deviens à leur contact sur la terre à l'original (nom amérindien pour Rimouski). La présente recherche témoigne, entre autres, des legs transgénérationnels présents dans mon histoire biographique et je suis consciente que la présence de ma fille y est peu manifestée.

La démarche qui guida mes pas

Le parcours de formation et de transformation décrit dans le présent mémoire a été porté par un questionnement sur la possibilité de vivre une vie plus en cohérence avec mes aspirations profondes et le désir de cultiver des relations riches et fécondes. Tout cela afin de devenir auteure de ma propre vie. C'est une démarche heuristique d'inspiration

phénoménologique qui guida mes pas les uns après les autres, dans une spirale itérative qui m'amena de plus en plus près de moi. Je portais des questionnements tournant autour des problématiques portant sur la difficulté à m'exprimer en relation et à mettre en actes les aspirations singulières qui sous-tendent toute existence humaine. Je tenais à mieux comprendre les effets de l'abus sexuel, des legs transgénérationnels et de la non-légitimité de parole qui en découlait. J'espérais ainsi que les découvertes issues de ma recherche auraient un réel impact sur mes pratiques relationnelles et ma manière d'appréhender le monde.

Dans ma démarche de maîtrise, je poursuivais quatre objectifs de recherche précis. Je souhaitais *comprendre* quels sont les éléments fondateurs qui participent à cette dynamique de mutisme autant dans ma relation avec moi-même que dans mes relations interpersonnelles, *déterminer* de quoi sont faites mes aspirations profondes afin de cultiver les conditions favorables à leur déploiement, *extraire* de mon parcours les voies de passage pertinentes qui m'ont permis d'oser ma parole en relation et d'acter l'affirmation de mes aspirations profondes et finalement, *incarner* une parole-sujet pour devenir auteure de sa vie et qui crée des relations riches et fécondes.

La structure de ce mémoire

Le présent mémoire se divise essentiellement en sept chapitres :

Le premier chapitre, *Une vie vécue à l'orée de soi*, se veut un exercice de problématisation de la situation insatisfaisante de départ. On y retrouve la question et le terrain de recherche, les pertinences personnelles et transgénérationnelles, ainsi que les objectifs de ce mémoire.

Les deux chapitres suivants sont constitués du cadre théorique ainsi que de la posture épistémologique et méthodologique. Ils tentent donc de bien camper le paradigme où cette recherche heuristique à inspiration phénoménologique prend racine et présente brièvement les données de recherche. De plus, le cadre théorique se veut un espace de clarification des concepts de base, ainsi que des références théoriques qui ont balisé ce travail de recherche.

Pour leur part, les chapitres quatre et cinq présentent l'analyse de mes données. Cette recherche de type qualitatif a été analysée en mode écriture et par l'entremise de l'herméneutique instaurative.

Le quatrième chapitre, *Un voyage entre ciel et terre*, fait la présentation de données symboliques traitant de moments forts qui ont jalonné mon parcours de recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Elles prennent la forme de cartes postales, de fragments de journaux de bord d'itinérance et de récits phénoménologiques, en plus d'un blason. Le cinquième chapitre, *Un voyage initiatique au cœur de ma lignée de femmes maternelle*, présente mes données transgénérationnelles. C'est une incursion dans mes legs transgénérationnels auxquels j'ai eu accès à la suite du décès de ma grand-mère maternelle en découvrant son journal intime ainsi que ses mémoires. Il traitera des transmissions transgénérationnelles et de comment j'ai pu transformer ces empêchements en promesses pour ma vie. Il explore les liens, les héritages et les impossibilités transmis qui sont au cœur de ma question de recherche.

Le chapitre six, *Un voyage entre les différentes vies de mon âme*, est une mise en abyme qui sert de transition entre l'analyse de mes données et mes compréhensions, amalgamant symbolique et transgénérationnel. Il présente une lecture d'âme que j'ai reçue au printemps 2019 lorsque j'étais en pleine écriture de mon chapitre cinq. Cette lecture d'âme, qui s'inscrit dans ma démarche heuristique, m'amena un nouvel éclairage et un approfondissement de la cohérence de mes découvertes. Ce chapitre se veut une illustration imagée, presque poétique des découvertes faites précédemment.

Finalement, le septième chapitre, *Arriver en terre promise*, consiste en un effort de compréhension à élaborer à partir de mon parcours de formation et de recherche des voies de passage pour vivre une vie plus libre de mon histoire biographique et transgénérationnelle. Il synthétise le chemin des découvertes et des connaissances emmagasinées afin de répondre à ma question de recherche. Il permet d'élargir mon champ de compréhension vers un renouvellement de mes pratiques, tant personnelles que relationnelles dans le but de devenir auteure de ma vie.

Quant à la libération de ma parole, voici comment j'ai réussi à repousser les murs de la non-légitimité de dire et d'être enfin capable d'aller à la conquête de mes aspirations profondes porteuses de sens.

Bonne lecture !

CHAPITRE 1

UNE VIE VÉCUE À L'ORÉE DE SOI

J'ai gagné la certitude que les catastrophes sont là pour nous éviter le pire. Et le pire, c'est bel et bien d'avoir traversé la vie sans naufrages, d'être resté à la surface des choses.

Christiane Singer

À partir de ce qui est parfait, rien n'advient, de telle sorte qu'il faut une faille, et ce qui l'accompagne – effritement, ruine, désolation – pour que quelque chose d'autre survienne.

Hélène Dorion

1.1 LA PART MANQUANTE

Je m'appelle Laurence-Alex Falquet : je suis la fille, je suis la femme, je suis la mère. Pour des raisons que j'ignore, depuis ma première année de vie, on ne m'appelle plus que par la première partie de mon prénom. La légende de mon nom raconte qu'au départ mes parents désiraient me nommer Laurence s'ils découvraient à ma naissance que j'étais un garçon ou Alex si j'étais une fille. Finalement, leur choix s'est arrêté sur un nom composé tout comme ma mère Marie-Claude, ma grand-mère Marie-Claire et mon arrière-grand-mère Marie-Louise Donald. Pour moi, Laurence-Alex a toujours évoqué un certain sérieux, probablement dû au fait que mes parents l'employaient, dans ma jeunesse, pour me gronder et que même si personne ne m'appelait ainsi à l'école, c'est le nom que j'inscrivais sur tous mes examens. Fait cocasse, ma grand-mère aussi a échappé des bouts de son prénom, je l'ai toujours connue comme étant grand-maman Claire, de même sorte que sa mère se faisait finalement appeler Dona.

Je me demande quelle incidence a eu cette « perte » fortuite dans ma vie, sachant que le prénom constitue pleinement notre identité. Selon le psychanalyste Tesone,

[...] il se noue autour du prénom une maille symbolique, tantôt aérée et libératrice qui laisse l'enfant respirer, tantôt serrée et étouffante, orientant le cours de sa vie à son insu. [...] À la naissance d'un enfant, le prénom devient le préambule de sa vie, à la suite duquel il doit écrire son histoire personnelle et construire son identité. Car le prénom contient ces autres en nous, ceux qui nous précèdent et nous constituent. (2013)

J'ai souvent trouvé étrange et même anecdotique que mes parents aient penché pour le prénom Laurence pour un garçon et Alex pour une fille. Dans les pays francophones et notamment au Québec, Laurence est perçu comme un prénom féminin, contrairement aux Anglais, et Alex comme un prénom masculin. Je m'amuse à penser que, non seulement par le prénom que l'on m'a offert à ma naissance, je possède à la fois la polarité féminine et masculine, mais qu'en plus ces polarités se potentialisent individuellement dans chacun des prénoms, car ils possèdent en leur sein autant le féminin que le masculin comme sens convenu et reçu. Ce qui me déplaît est d'avoir été atrophiée du trait d'union, et qu'Alex reste dans l'ombre comme une part cachée de moi qui n'arrive pas à trouver ses voies d'expression dans le monde visible.

On m'appelle donc Laurence Falquet : je suis l'amoureuse parfois maladroite, la mère tentant de ne pas reproduire les mêmes erreurs que mes aïeules, l'amie toujours fidèle, la sœur solitaire, la professionnelle en devenir, l'acharnée, celle en quête de sens. Je suis la « gelée » des éprouvés, cette source inépuisable de jours levants, je suis celle qui ne trouve pas les mots pour se dire, ni pour se rencontrer.

1.1.1 Un territoire morcelé

Depuis à peine trois ans, je me suis rendu compte qu'à l'inverse de mes croyances identitaires, je suis une métisse nomade franco-québécoise. Je me suis toujours définie comme une personne radicalement sédentaire ancrée dans son territoire et son héritage familial québécois. Mon monde tenait dans le calme de ma demeure où mon affection pour

la routine et le connu rythmait mes journées. Je dois dire que je suis une amoureuse du geste ancré dans les rituels simples de la vie quotidienne. Il est intéressant de constater que l'idée d'être une métisse ne m'était jamais venue à l'esprit avant d'être plongée dans l'environnement fortement métissé de la psychosociologie à l'UQAR qui m'a ouvert les yeux sur cette réalité. Je suis la fille d'une mère québécoise aux origines belgo-suisse et d'un père franco-irlandais qui a immigré avec sa famille au Canada lorsqu'il avait 11 ans. Ayant fait une croix sur son ancienne vie après le choc terrible de sa venue au Québec dans une ville anglophone, il a renié en grande partie ses racines et son univers français, se sentant même abandonné par son continent de naissance. Il cacha honteusement son accent et ses mœurs dans un recoin obscur de son esprit afin de survivre à sa nouvelle vie.

Quand mon père parle de son immigration, à de très rares moments, ce sont des souvenirs de déchirements qui en ressortent. Une rupture radicale entre le monde enchanteur de l'enfance et celui rude de l'entrée dans l'adolescence sur une terre où il ne pouvait s'exprimer dans sa langue maternelle et où il ne saisissait pas les nouveaux codes sociaux. De nature plutôt timide et sensible, il s'est refermé sur lui-même. Je ne peux que m'avouer vaincue devant cette ressemblance, je dirais même cette répétition transgénérationnelle avec ma propre histoire. En effet, un peu plus jeune que mon père, j'ai aussi changé radicalement de milieu de vie, scolaire pour ma part. Je me souviens de passer d'une école alternative, de quarante élèves divisés en deux classes multiniveaux où j'ai passé mes trois premières années de scolarité, à une école de plus de 400 élèves. Cette impression de me sentir en pleine jungle et sans repères m'opresse encore dans la poitrine quand j'y repense. Je ne comprenais tout simplement pas pourquoi je devais m'asseoir à un bureau pendant toutes ces longues heures et quelle était la plus-value que nous soyons en rangs d'oignons. Je n'arrivais même plus à retrouver ma grande sœur entre les cours et pendant la récréation.

1.1.2 Parcours migratoire

Au contraire de ma croyance initiale, ou plutôt mon illusion d'être purement québécoise, je me suis aussi rendu compte dans la fin de ma vingtaine que j'étais beaucoup

plus nomade que je ne le pensais. Je crois que cette identité sédentaire m'apportait beaucoup de sécurité pour pallier un manque de stabilité intérieure. Depuis six ans, ma vie est marquée par le rythme de mes déplacements constants entre deux territoires séparés par 700 km. À intervalles réguliers de deux semaines, je reprends la route pour traverser la province afin de répondre à mon engagement auprès de ma fille d'un bord et celui scolaire et professionnel de l'autre. Pour être totalement honnête, c'est bien plus qu'un engagement scolaire et professionnel, c'est pour répondre à l'appel de ma vie que j'ai décidé de doucement m'enraciner et de plus en plus au Bas-St-Laurent, tout en maintenant une relation de présence constante avec ma fille Livia.

Donc un parcours migratoire marqué sans cesse des mêmes tracés géographiques... de quoi devenir fou. Deux maisons, deux brosses à dents, deux garde-robes, mais aucun chez-moi où me déposer réellement. Et, à chaque fois, c'est un territoire avec ses codes culturels, une manière d'être propre, des habitudes que je laisse derrière moi pour en embrasser un tout autre. D'un côté la routine, les obligations, les joies de la famille et ses exigences, mes anciennes peaux identitaires de femme « granola », bref le monde que j'ai décidé de laisser s'évanouir pour me rencontrer ailleurs... autrement. De l'autre côté, une vie d'étudiante et de professionnelle libre de son temps, mais surtout une vie de développement, de croissance et de dépassements.

Je me rends compte que, même au moment où je résidais au même endroit, avant 2013, ce trajet migratoire agissait toujours autant par la manière dont je me suis construite en morcelant les différentes dimensions de ma vie; familiale, amicale, intime, etc. Au jour d'aujourd'hui, je crois que c'est cette construction de morcèlement qui est à la base de ce sentiment intérieur de coupure qui a été accentué par mes déplacements géographiques des dernières années. Avec du recul, je savoure la chance de m'être mise dans une telle situation d'instabilité pour mettre en lumière une dynamique interne à l'œuvre qui restait silencieuse. Sous le couvert de la stabilité géographique et matérielle, je passais à côté d'un élément important de mon développement existentiel. Comme l'affirme presque ironiquement Amar (2005, p. 100), « Il faut reconnaître qu'on a généré soi-même l'environnement dont on a

besoin pour dévoiler les mécanismes de cet état de victime : on écoute ce qu'on essaye de se dire à travers les relations qu'on se crée. » Et j'ajouterai ici, pour mieux imaginer mon sentiment, dans les situations que l'on se crée.

1.1.3 Lieu originel

Dès ma naissance, un gouffre se creuse dans mon petit corps. Je suis née clandestinement par une chaude journée de mai dans l'appartement au-dessus de chez ma grand-mère maternelle. La pratique de sage-femme était encore interdite à ce moment, elle ne deviendra légale qu'au milieu de l'année 1999. Ma mère, dans un mouvement féministe, avait décidé de se réapproprier son accouchement après l'expérience difficile de la naissance de ma sœur à l'hôpital. Première rupture ontologique suite à ma naissance qui se déroule sans embûche : ma mère fait une hémorragie sévère et doit être transférée d'urgence au centre hospitalier. Je passerai les quatre premières heures de ma vie entourée de la présence aimante, quoiqu'anxieuse, de mon oncle et d'une amie de ma mère qui m'allaita pour la première fois. À l'âge de deux ans, je commence à faire des crises répétées; j'ai l'impression que ma mère m'aime moins, m'aime mal, voire pas du tout, qu'elle préfère ma sœur. Elle doit souvent partir travailler dans une autre ville et j'ai le sentiment que le travail est plus important que moi, qu'elle nous abandonne. Mon père qui a été le plus présent durant notre enfance vivait beaucoup d'impuissance et de périodes dépressives légères face au poids d'être un chef de famille à temps plein. Quand mes parents me parlent de ma jeunesse, ils me décrivent comme une petite fille maladroite et gaffeuse, mais aussi anxieuse et timide, toujours effrayée d'être en manque d'amour et d'attention. Il faut dire que mes deux parents, chacun à leur manière, avaient peine à offrir une présence stable et aimante. Je vois ici une répétition avec ma propre histoire de mère avec ma fille Livia. Tout comme ma mère, j'ai décidé de prioriser l'appel vital de ma vie en allant faire mes études à plus de six heures de Livia. C'est son père qui a assuré une présence constante lors de mes déplacements. Je suis consciente que cette décision a eu et a encore des répercussions dans la vie de ma fille. J'ai décidé de faire confiance que

cette expérience nous permettrait de grandir en nous apprenant qu'il est primordial d'être à l'écoute de la petite voix intérieure qui dicte nos élans, en l'espérant, vers plus de liberté.

Je vous livre un témoignage que ma mère, puis mon père m'ont offert à la fin 2014 durant des échanges épistolaires suite à un conflit qui s'accroissait entre nous :

J'ai tenté désespérément de reconstituer votre enfance à toi et à Chloé. Il y a beaucoup de flous dans ma tête. J'étais où durant cette période de ma vie, je voulais quoi? Je me sentais comment? Mes souvenirs sont diffus, confus. J'ai un sentiment de peine et de honte mélangées qui monte. J'aurais tellement voulu que ça se passe autrement durant ta petite enfance, les années où l'on bâtit sa confiance et son estime. Je sais, je sens que je t'ai mal aimée. Malheureusement, je n'avais pas la conscience nécessaire pour conjurer le mauvais sort... Je voudrais tout effacer, tout recommencer à zéro. Être une vraie maman, comme je peux être une vraie grand-maman. Mais je n'y peux plus rien. Et je sais que tu le comprends et que tu le reconnais quand tu écris "il n'y a pas de coupable que de l'humanité à l'état pur". Pourtant, je voulais sincèrement des enfants quand je suis retombée enceinte à 29 ans. Il est vrai que ma première expérience (naissance et premiers mois de Chloé) a été un peu difficile, mais quand je suis tombée enceinte de toi, j'étais tellement heureuse. Ce fut une magnifique grossesse. Qu'est-ce qui s'est passé ensuite? Je ne comprends pas. J'avais de la difficulté à me concentrer sur mon rôle de mère. J'étais distraite. Je m'emballais pour des causes extérieures (sages-femmes, arbre d'or, option femmes emploi), des causes importantes certes, mais qui m'éloignaient de vous, de la maison, de la vie familiale. Je vivais beaucoup de culpabilité. Je sais que j'ai été souvent impatiente, violente même par moment.

Maman

Noël était déjà une cause de souffrance pour toi : tu ne supportais pas d'attendre le jour fatidique pour savoir ce que nous t'avions offert, et tu craignais toujours de ne pas recevoir le cadeau désiré. Ça me serre le cœur aujourd'hui de penser à ce que ça révèle comme manque d'amour et de reconnaissance; à l'époque, je n'y comprenais rien. C'était évident que quelque chose clochait, mais que faire? Le nez collé sur la difficulté, nous avons essayé de faire ce qu'il fallait, ce qu'il fallait pour préserver la surprise de Noël en cachant toujours mieux les cadeaux, ce qu'il fallait pour te faire plaisir en voyant ta panique grandir, en courant t'acheter à la dernière minute le cadeau que tu exigeais, même si nous ne l'approuvions pas. Au lieu d'accepter la vérité de notre intuition : quelque chose ne marchait pas, qui n'avait rien à voir avec Noël ni avec les cadeaux. C'est ça qui est le plus dur, je trouve : écouter cette intuition, et accepter ce qu'elle révèle et ce qu'elle implique. Je n'y arrive pas encore. William, mon thérapeute, dit que c'est parce que je ne reconnais pas et que je n'accepte pas les besoins que la peur et la colère essaient de me révéler. Cette impuissance ne me laisse pas d'autre choix que le rejet et la fuite; elle m'enferme dans la révolte et la solitude. Elle me fait voir les relations comme des jeux de pouvoir dont je suis la victime et où il faut que je reste tout le temps sur la défensive.

Papa

Ces deux extraits illustrent à la fois le manque de présence et d'amour que j'ai ressenti lors de mon enfance créant des manifestations d'anxiété et de colère chez moi. D'autre part, l'impuissance de mes parents face au miroir que je leur offrais sur leur propre manquement. Lors d'un passage précis, ma mère écrit « Malheureusement, je n'avais pas la conscience nécessaire pour conjurer le mauvais sort... Je voudrais tout effacer, tout recommencer à zéro ». Quand ma mère parle d'un mauvais sort, elle fait référence à ma lignée maternelle qui est reconnue pour ne pas être maternante et affectueuse. Chose dont chaque fille de cette lignée a souffert. Autant, dans les cinq premières années de ma vie, j'ai pu manifester mon mal-être par des crises et des pleurs, autant j'ai appris rapidement à me taire en voyant le manque de réception chez mes parents. C'était le début de longues années de mutisme. L'un des systèmes d'adaptation face à mon enfance a été de m'isoler du monde de l'intérieur en trouvant refuge dans des vies parallèles que je me créais. Des vies cachées où se côtoyaient des jeux de rôles, reproduisant des scènes familiales aimantes où j'incarnais le rôle de la mère, mais aussi des explorations sexuelles avec des petites amies de mon âge. J'avais environ cinq ans à ce moment. D'une part, je réalisais mon fantasme d'être aimée à la hauteur de mon besoin en jouant la mère aimante, maternelle et idéalisée et d'autre part je me sentais aimée dans ces jeux, laissant mon corps être envahi par des sensations de plaisir. Explorer l'intimité dans les relations m'apportait un sentiment de proximité à moi-même et aux autres. Très vite, je compris que ces mondes parallèles, notamment ceux des explorations sexuelles enfantines, devaient rester sous silence pour ne pas attirer la déception et la réprimande parentale.

1.2 CONTINENT À LA DÉRIVE

Puis il y eut cette année de mes neuf ans... Suite à la fermeture de l'école alternative où j'avais commencé ma scolarité, je me suis retrouvée catapultée dans un monde inconnu, aux règles diamétralement différentes. Comme je le disais plus haut, je ne comprenais rien à ces nouveaux codes sociaux et je dus occulter tout ce que je connaissais des relations pour tenter de survivre dans ce nouvel environnement. Depuis un lieu d'innocence encore

préservé, je rencontre Fannie, ma première amie dans ce nouveau continent en dérive. Mon immersion dans son milieu familial fut un choc culturel inattendu. Elle vivait seule avec son père et son frère de 13 ans. Tout y était si différent de l'ambiance familiale dans laquelle j'évoluais depuis toujours. J'y découvrais la nourriture surgelée, le mensonge, les repas devant la télé, une nouvelle forme de liberté, la mesquinerie et l'abus. Les jeux sexuels de petites filles se sont sournoisement transformés en abus sexuels avec son grand frère et quelques-uns de ses amis.

Cet été entier est marqué au fer rouge dans ma chair, une chair beaucoup trop jeune et tendre pour se confronter à la dureté de l'imaginaire pornographique de jeunes hommes guidés par leurs hormones. Dans mon petit cœur de neuf ans, je vivais ma première « histoire d'amour ». Dans ma petite tête de neuf ans, je devenais libre comme l'oiseau, une grande fille-femme. La réalité était tout autre. Mon père est venu me déposer chez Fannie et Karl tellement de matins d'été, nous étions laissés à nous-mêmes le jour pendant que leur père travaillait. Les jeux de « séduction » ont vite dérapé dans une sexualité inadéquate et inconsciemment non consentante. Car oui, j'étais consentante, autant qu'une petite fille non construite et qui croit découvrir de nouvelles formes de liberté peut l'être. On ne m'avait vraisemblablement pas encore éduquée sur la notion de consentement, à tort ou à raison, vu mon jeune âge. Je me souviens particulièrement d'un moment où, sans vous nommer les circonstances, je me suis retrouvée à me dissocier complètement de mon corps. Je me voyais, en vol d'oiseau étendue sur le lit, un jeune homme sur moi. Mon corps était figé, mes pensées aussi et mes yeux vides. Fannie en garde tout autant les marques sur son corps immature. Je me demande parfois si cela a autant affecté sa vie relationnelle et intime que la mienne. Cette question restera en suspension pour le reste de ma vie, car suite à cet été nous ne nous sommes plus jamais revues. Malgré tout, il m'arrive de penser à elle et de me sentir solidaire face au chemin de reconstruction qui s'est fort probablement imposé.

Je ne crois pas qu'à aucun moment, l'idée de révéler ce secret à mes parents n'a traversé mon esprit. J'avais probablement peur qu'ils m'interdisent d'y retourner et de leur créer une peine immense, les laissant face à leur échec parental. Évidemment, ce ne sont pas des

réflexions que j'intellectualisais à cet âge, mais que j'ai conscientisées lors d'un accompagnement de plus d'un an en sexologie, vingt ans plus tard. J'y vois aussi une sorte de démission face à mes figures parentales. Je me raconte que jusqu'à maintenant, mes parents n'avaient pas su adéquatement répondre à mes besoins ou à mes signaux d'alarme, alors pourquoi cette fois-ci aurait été différente? Il n'en reste pas moins qu'au début de l'automne, lorsque Fannie s'est fait happer par une automobile pendant que nous étions en train de marcher dans le voisinage afin de vendre des barres de chocolat, j'ai vécu un soulagement immense. Elle a dû passer plusieurs mois à l'hôpital pour réparer sa jambe cassée, puis elle est allée vivre chez sa mère. Je ne l'ai plus jamais revue sauf quelques heures le temps d'une visite au centre hospitalier, ainsi que son frère. Durant plusieurs mois, j'ai fait des cauchemars à répétition, revivant le moment où son corps percutait le sol. Le bruit sourd de son corps sur la terre battue m'a suivie un bon moment. D'après moi, ces cauchemars en disaient beaucoup plus long que le choc d'avoir été témoin de l'accident. Je pense que mon inconscient intégrait, ou peut-être tentait une prémisse de guérison des trois derniers mois d'abus sexuels.

En remplissant une carence ontologique dans cette situation tordue, j'érigais en même temps les murs de mon enfermement, diminuant les fuites d'information possibles et me construisant seule dans un monde sans confiance envers les figures d'autorité et mes pairs. Je m'éloignais d'une relation à moi, car les sensations qui avaient autorité étaient celles de la détresse, de la répulsion et du dégoût. Il va sans dire que mes expériences sexuelles subséquentes, au cours de mon adolescence et de ma vie de jeune adulte, ont été marquées par la peur et la douleur physique. Les joies du plaisir et du partage d'intimité découvertes dans l'enfance s'étaient verrouillées dans mon corps. À l'âge de 15 ans, j'ai commencé un suivi psychologique, puis un autre à l'âge de 21 ans, cette fois-ci avec une thérapeute psychocorporelle, qui s'est étalée sur plusieurs années. Ce dernier me fut salvateur pour doucement déverrouiller mon corps et me redonner la liberté de ressentir du désir. Il me permit d'appivoiser les marques que la dissociation avait laissées dans mon corps, notamment la difficulté à ressentir du désir et entrer en relation d'intimité avec les hommes, motivée jusqu'à maintenant par la méfiance du masculin en général. C'est seulement dix ans

plus tard, que je suis arrivée à démystifier le sens de cette période d'abus, avec une sexologue. Je désirais plus que tout arriver à sortir de la peau de victime et à reconquérir ma féminité. Aussi tordus que pouvaient se transformer nos jeux d'été, je trouvais du réconfort affectif auprès de cet adolescent qui abusait de son autorité, comme une manière de répondre au vide de présence aimante lors de mon enfance. J'ai pu entamer un processus de rapatriement de la parole que j'avais tue sous la honte des abus sexuels et doucement reconstruire un sentiment de confiance en relation.

1.2.1 L'antre et l'écartelée : un enjeu d'altérité

Du plus loin que je me souviens, je cohabite avec cette insatisfaction profonde de vivre en permanence avec l'impression de ne toucher, de ne goûter qu'à un pauvre pourcentage d'un potentiel d'existence intérieur qui m'habite. Comme s'il y avait un voile entre moi et le monde, entre moi et moi-même. Un antre infranchissable que je nommerais comme une forme de dissociation. Ce sentiment d'être toujours à l'écart de soi dans soi. Une incapacité d'embrasser pleinement ma vulnérabilité, de la ressentir ou de l'exposer au grand jour. Les abus ont imprimé fortement cette expérience originelle de dissociation dans ma personnalité et je sens que je vis encore en vol d'oiseau par rapport à mon corps et à mes affects. De plus, l'idée de me retrouver vulnérable face à des personnes m'allume des pulsions de fuite. Alors, je me cache en moi, je me protège par toutes sortes de mécanismes de protection, dont les plus puissants sont ceux de l'indifférence, de la rigidité et du mutisme. Le sentiment de dissociation est aussi très proche de celui d'un décalage. Décalage entre ma réaction aux événements confrontants, les effets intérieurs et ma possibilité d'y réagir ou de les exprimer dans le monde pour finalement, me mettre en dialogue avec celui-ci.

Il y a toujours un premier temps de réception qui crée un effet d'anesthésie au niveau de mon éprouvé, comme une manière de gérer les débordements d'émotions ou plutôt de me préserver de ceux-ci. Cela peut me prendre un certain temps pour être capable d'accueillir, de traiter, de gérer l'information et d'y répondre. Ce qui est problématique est le temps qu'il y a entre ma capacité d'avoir accès à mon expérience puis à l'exprimer à l'autre. Ou plutôt,

le temps que cela me demande de valider, de me donner la permission d'aller vers l'autre pour exprimer mon ressenti, autant la tristesse que la colère, la honte ou l'incompréhension. Je dirais que le plus dommageable est que cela me donne le temps de me créer toutes sortes de théories sur moi-même, de les valider sur plusieurs mois avant de pouvoir aller vers l'autre pour les partager. À ce moment, la personne n'a plus accès à son expérience et le dialogue n'en devient que plus complexe. C'est ce qui m'amène vers le concept de l'altérité.

L'altérité est présentée comme la connaissance de tout ce qui est autre ou extérieur à soi : individu, groupe ou société. Dans son livre *Altérité et transcendance*, Levinas (2006) décrit l'altérité comme une recherche sur la relation avec autrui. Il nous dit que pour sortir de la solitude, qu'il décrit comme une angoisse, l'humain peut emprunter deux chemins, soit celui de la connaissance, soit celui de la sociabilité. Cependant la connaissance est vue comme insuffisante pour rencontrer le véritable visage de l'autre et ne peut en aucun cas remplacer la sociabilité qui est, elle, directement liée à l'altérité et permet une sortie de la solitude. Par « visage de l'autre », il est entendu sa nature profonde qui se révèle dans l'intimité des liens. Dans une relation d'altérité il y a engagement mutuel et responsabilité envers l'autre, en d'autres mots, il y a implication de sa personne dans la relation à autre que soi. L'altérité peut aussi être une dynamique interne entre soi et soi, tel que nous l'expose Jodelet (2005, p. 26) en citant Ricoeur (1990, p. 150). Le caractère polysémique conféré à la notion d'altérité « implique que l'Autre ne se réduise pas, comme on le tient trop facilement pour acquis, à l'altérité d'autrui, et qu'il existe un travail de l'altérité au sein de l'expérience de soi ». Jodelet (2005, p. 27) ajoute que :

Dans cette analyse, Ricoeur met en œuvre la distinction entre deux sortes d'identité personnelle : celle immuable du même qui est établi par des traits de permanence dans le temps à travers la mémoire (la mêmeté, sameness) et celle mobile du soi (ipséité) qui se maintient à travers les transformations liées à sa condition historique. De même donne-t-il à la notion d'altérité un répondant dans le vécu avec celle de passivité qui se manifeste dans trois types de relation : celui de la relation entre soi et le monde [...]; celui de la relation intersubjective par laquelle l'autre affecte la compréhension de soi; celui de la relation de soi à soi que représente la conscience qui atteste de toutes les expériences de passivité éprouvées par le sujet.

Aussi attrayant que puisse être le concept d'altérité, pour moi, il m'apparaît plus comme une menace à mon intégrité qu'une promesse de collaboration. Autant Ricœur que Levinas décrivent bien, à la fois, la possibilité d'une relation d'altérité avec soi que le sentiment de solitude qui résulte de mon incapacité à entrer en relation d'altérité avec moi et les autres. Je fais le pari que la racine de ce malaise face à l'altérité part d'une blessure spirituelle qui résulte de mes expériences d'abus.

1.2.2 Le défi de l'intime

Je me rends bien compte qu'il y a eu une scission dans mon rapport à moi-même, une blessure spirituelle qui m'empêche d'entrer en intimité avec moi. Ce manque de proximité avec mon intérieur vient jouer sur ma capacité à ressentir mes émotions, à leur donner de la valeur et donc à les exprimer. Cette dissociation dont je parlais agit spécifiquement avec les parts les plus intimes de mon être. Être en relation avec mon intimité est une menace aussi dangereuse qu'avec les autres. Pour arriver à survivre jusqu'à maintenant, j'ai développé des mécanismes d'intellectualisation qui me permettent de vivre dissociée de mes éprouvés en appréhendant le monde et d'entrer en relation avec lui de manière très rationnelle. Ce mécanisme est assez paradoxal, car d'un côté j'arrive rapidement à comprendre ce qui m'habite et à trouver des stratégies pour me mettre en chemin vers des actes de transformation. Par contre, cela se fait à partir d'un lieu coupé de mon cœur, de mes sentiments et de mon ventre, donc de mes éprouvés. J'ai développé une sensibilité aux autres et de fortes compétences d'empathie. J'entre facilement en relation d'intimité avec les gens qui m'entourent, une fois le lien de confiance établi, créant des espaces de confiance. Il me semble que j'ai de vraies compétences à accueillir l'autre dans toute sa vulnérabilité en lui offrant une écoute stable et des conditions de sécurité.

Par contre, cela est possible seulement dans un sens : d'une personne externe en tant qu'émettrice, vers moi en tant que réceptrice. Mon blocage se trouve dans l'ouverture de mon intimité à l'autre. Par intimité, j'entends toute expression de vulnérabilité, de sentiments heureux ou non et d'accès à mes pensées intérieures dans un lieu de profondeur subséquent.

Cette orientation semble complètement atrophiée. Parfois, j'ai l'impression que ce chemin est simplement inexistant dans mon corps, plus qu'il n'est bloqué, tellement j'ai peine à le ressentir. Pis encore, je ne sens même pas que je me préserve intentionnellement de moi et des autres, je n'arrive simplement pas à entrer en relation avec ce qui m'habite et à le communiquer en retour. C'est un espace sans mots, qui me laisse dans une confusion intellectuelle. C'est pourquoi je tente d'éviter ces espaces le plus possible avec mes proches. Je ne saurais, de toute manière, quoi dire. Les mots s'évanouissent dans un torrent d'émotions indécodables pour moi, suivi d'une sensation de vide complet dans la tête.

Cela crée des sensations très étonnantes dans mon corps, lorsque je sais pertinemment que je suis triste, que je le sens comme on sent qu'il doit bien y avoir du poisson sous un lac gelé en plein hiver. Cela part d'une pensée rationnelle, coupée de toute expérience ou de manifestation corporelle. Je me décris souvent comme une personne gelée de l'intérieur au niveau de l'éprouvé et j'ai d'ailleurs toujours froid. C'est là, je le sais, mais je n'y ai pas accès, je ne le sens pas. Un peu comme s'il me manquait un logiciel de traduction interne pour me permettre de décoder en sensations corporelles et en mots les flous émotionnels qui agissent en moi.

Pourtant, j'ai toujours senti qu'au fond de moi, dans cette part inviolable de mon être, m'attend une femme de relations qui sait ressentir à partir de tous ses sens pour entrer dans des liens d'intimité nourrissants. Comme le dit si bien Singer (2001, p. 74) à propos de cette part en tout humain : « [...] il existe un espace que rien ne menace, que rien n'a jamais menacé et qui n'encourt aucun risque de destruction, un espace intact, celui de l'amour qui a fondé notre être ». Par-delà les couches d'interdits appris ou reçus et les peurs cristallisées par l'abus, l'altérité existe réellement. Je sens la promesse qui me pousse sous la peau, derrière les murs et les impatiences, elle m'attend. Alors je déambule en tentant de m'y incarner à la hauteur de mes aspirations les plus profondes dans une promesse d'une vie vivante.

1.2.3 Nostalgie d'un ailleurs

Nous éprouvons toutes un ardent désir, une nostalgie du sauvage. Dans notre cadre culturel, il existe peu d'antidote autorisé à cette brûlante aspiration. On nous a appris à en avoir honte. Nous avons laissé pousser nos cheveux et nous en sommes servis pour dissimuler nos sentiments, mais l'ombre de la Femme Sauvage se profile toujours derrière nous, au long de nos jours et de nos nuits. Où que nous soyons, indéniablement, l'ombre qui trotte derrière nous marche à quatre pattes.

Clarissa Pinkola Estés

Jadis, on m'appelait *Salima*... ce nom que l'on m'a donné par une journée chaude de l'été 2010. Cela me semble il y a si longtemps, presque dans une autre vie. *Ma Bodhi Salima* veut dire « awareness » (conscience) et « whole » (complète) en sanscrit, c'est un nom sannyasin. Je suis une disciple d'Osho, ou du moins je l'ai été activement durant une bonne partie de ma vie de jeune adulte. La tradition indienne veut que le premier nom soit une qualité intrinsèque à la personnalité de la personne qui le porte et le deuxième, une quête à poursuivre. Ce jour a été comme une consécration, en devenant sannyasin je me libérais au même moment d'une relation malsaine où j'entretenais une dynamique de la fille abusée. Mais ma quête a débuté bien avant l'été 2010, car, dès l'âge de quinze ans, j'ai été initiée aux enseignements et à la communauté d'Osho au Québec. Un périple à la découverte de moi-même au travers de méditations et de ces gens inspirants que sont les disciples d'Osho. Ma vie a, pour la première fois, trouvé un sens lors de ma venue à l'Auberge du lac Carré (ashram laurentien d'Osho). J'arrivais adolescente et torturée. Le monde me semblait absurde, je n'arrivais ni à comprendre ni à recoller les morceaux d'une vie jusque-là insensée.

L'auberge du lac Carré a été comme une bouffée d'air frais me redonnant un second souffle, tout en m'arrachant la gorge de nouveauté. Là-bas, les gens n'avaient pas peur de leurs souffrances. Pour la première fois, je pouvais regarder la mienne en face avec d'autres humains qui ne se sentaient ni impuissants ni terrorisés par son ampleur. J'ai réappris mes gammes afin d'aimer et d'être aimée plus sainement, à maladroitement commencer à prendre

parole, à m’amuser, à créer, à construire une vie intérieure et spirituelle riche. Salima était libre dans son corps de jeune femme et n’était plus seulement la jeune fille abusée et renfermée sur elle-même. Elle avait réussi à construire des relations vivantes, abondantes et authentiques qui nourrissaient son besoin de sens et de vérité. Ces relations étaient une source intarissable de bonheur et d’inspiration. J’aimais sa candeur et sa confiance en la vie. J’aimais sa manière de prendre soin de son quotidien avec délicatesse et beauté. Elle était bien torturée sur certains aspects, mais ses enjeux étaient sous-tendus par un monde symbolique qui rendait sa vie douce et bienveillante. Vous remarquerez que je parle de moi à la troisième personne et au passé lorsque j’évoque *Salima*. Le tout sera explicité dans de la prochaine section.

La rencontre des disciples d’Osho à l’Auberge du lac Carré m’a d’une part initiée à des pratiques spirituelles m’ouvrant sur ma sphère psychique avec des moyens pratiques pour la cultiver, mais m’a aussi permis de rencontrer une famille ouverte d’esprit et de cœur. Surtout, elle m’a aidée à faire du sens avec ma vie au moment turbulent de l’adolescence, à me donner un axe nourrissant de croissance. J’y ai appris les prémisses pour être bien dans mon corps tout en apprenant à rejoindre mon cœur et à doucement exprimer ce qui l’habite. Je dois aux enseignements d’Osho et aux gens de la communauté sannyasin mon amour pour la compréhension de mon monde intérieur et la libération engagée de mon âme pour une vie heureuse. J’ai vécu une vingtaine somme toute heureuse, notamment avec l’arrivée surprise de ma fille Livia avec qui j’ai savouré la douceur de la maternité. Je me suis éventuellement séparée de son papa et du même coup j’ai rencontré mon autonomie. Puis à un moment, la routine ne me suffisait plus. J’ai quitté mes Laurentides montagneuses pour me rendre sur les berges du fleuve Saint-Laurent afin d’y entamer un baccalauréat en Communication (relations humaines). Mon devenir professionnel m’appelait ailleurs.

1.2.4 Rapatriement

Depuis mon arrivée à Rimouski, une partie de moi erre en silence avec honte et désarroi. Je suis devenue une professionnelle accomplie et œuvrer auprès de ma communauté donne un sens inespéré à ma vie. Cependant, les heures s’égrènent devant mon ordinateur et

je souffre d'avoir perdu cet élan vital à me ressourcer auprès de la grandeur de la nature, de faire de mes repas des œuvres d'art culinaire de couleurs, de saveurs et de bien-être. Je souffre de ne plus faire un autel gorgé de mes prières pour une vie plus vivante. Je me vois devenir une sédentaire isolée du monde et recluse dans un mode de vie m'apportant mépris de moi et impuissance. Je me sens seule, c'est bien l'aspect le plus souffrant, je vis de plus en plus dans une solitude spirituelle. Je vois encore ici un parallèle entre les parts de moi visibles dans le monde, les aspects occultés et la concordance avec une partie de mon nom atrophié. Comme si tout de moi ne pouvait cohabiter dans une même réalité.

Ma quête ici a été et est essentiellement existentielle et professionnelle, c'est justement ce que je venais chercher en emménageant à Rimouski. Mais, je ne peux plus faire fi de Ma Bodhi Salima qui crie famine à l'intérieur de moi. C'est le cours Approches symboliques et imagination active en 2018 qui m'a brutalement éveillée à ce pan de réalité occulté. Je me dois de rapatrier cette part de moi spirituelle, profondément située et ne plus vivre amputée de moi-même pour m'actualiser dans la femme que je deviens. J'aime bien croire, comme la tradition sannyasin l'indique, que je suis « conscience et sagesse parfaite » : *Ma Bodhi* et que la quête de mon existence est de devenir entière, complète : *Salima*. C'est d'ailleurs par ce nom que l'on m'appelait, *Salima*, comme un koan à ne jamais perdre de vue. Marcher chaque pas sur cette Terre pour me rapprocher de ma complétude. Œuvrer à devenir un être entier, autant au niveau personnel, spirituel, existentiel, professionnel que relationnel.

Une question me hante encore : comment incarner cette nouvelle femme, riche des montagnes des Laurentides et rendue plus vivante par l'horizon du fleuve Saint-Laurent? Il est évidemment impensable maintenant pour moi de retourner dans l'environnement physique de *Salima* ni de retrouver ses habitudes ou ses rites tels qu'ils étaient. J'ai changé, mes croyances et mon mode de vie ont simplement changé avec l'enrichissement de ma démarche psychosociologique. Je dois réinventer les rituels qui nourriront mon âme, à partir de qui je suis devenue et en cohérence avec cette nouvelle forme d'appréhender le monde. C'est tout de même un questionnement que j'ai eu longtemps à la fin de mon bac en 2016 : Est-ce que je retourne habiter dans les Laurentides retrouver ma fille et mes anciennes peaux?

La réponse a fini par s'imposer d'elle-même! Dès que je pensais à cette éventualité, une boule me prenait le ventre et me serrait la gorge. D'un côté, je ne trouvais pas le courage ni la légitimité de rester à Rimouski après avoir gradué. D'autre part, je sentais que ma quête n'était pas terminée ici, j'avais encore soif de m'abreuver à la source de la communauté psychosociologique de Rimouski. Un thème qui m'a suivie durant toutes les trois années de mon bac est la liberté. Par liberté, j'entends la liberté intérieure d'agir et d'être d'un lieu nettoyé des allants de soi inculqués dans l'enfance et forgés dans le temps et les événements de ma vie. J'avais certainement commencé un défrichage, mais me semblait-il qu'il restait encore beaucoup d'herbes hautes à débroussailler. C'est entre autres ce qui m'a poussée à m'inscrire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales dès l'année suivante.

1.3 APPARTENANCE

Il y a pour moi une dynamique à la fois si effrayante et attirante dans le désir de faire partie de plus grand et semblable à moi. Encore aujourd'hui, je me sens beaucoup plus en sécurité seule en pleine nature que dans les rues de Rimouski, de Val-David ou de Paris. Les animaux sauvages des forêts boréales me font beaucoup moins peur qu'un inconnu dans l'obscurité des trottoirs la nuit. Comment colmater cette rupture entre moi et le genre humain? Quel est mon rapport à ma propre famille, quels fondements a-t-elle inscrits en moi par rapport à la communauté, à la solidarité, au monde? Un drôle de paradoxe entre le sentiment d'être intrinsèquement identifiée et pourtant avec un interdit interne de faire partie.

Je constate à quel point il est difficile pour moi de faire partie du monde de manière complètement authentique et sécuritaire. Une de mes croyances galères les plus puissantes est qu'il ne faut pas apparaître vulnérable, il ne faut pas être faible ni baisser la garde. Il vaut mieux avoir une armure assez solide pour ne pas plier, une barrière claire et drastique entre l'intérieur et l'extérieur. Cette coupure est parfois caractérisée ou jouée par mon juge ou le mental, qui vient me censurer pour sagement ne pas déborder. Cette dynamique me demande énormément de contrôle et finalement de rigidité. En général, je sens que mon corps est méfiant, sur ses gardes. Il réagit très vite à la nouveauté dans un mouvement de fermeture et

de fuite. À la fois, je fais l'expérience, avec mon intellect, d'avoir un rapport tout autre aux gens. Je les aime, ils ne me font pas peur, j'arrive rapidement à entrer en intimité avec eux. Un peu comme si, toujours en moi, existait le corps abusé de la petite fille et celui mature de la femme actuelle. Du côté sombre de la médaille, il y a la désertion et une solitude qui en résulte. Il y a ce sentiment d'être seule au monde, enfermée en moi, coupée de moi-même et des autres. Ce n'est pas le monde qui me tient en marge, mais bien un choix délibéré, à peine conscient et subtil, un petit quelque chose dans la posture qui me tient légèrement au-dehors ou au-dessus. Quelque chose de présent dans les faits, mais coupé du dedans quand il s'agit d'entrer en relation avec les gens. Cela me garde de toute vulnérabilité, de toute redevance, de risque d'abus et de relations vraies, authentiques, blessantes, etc.

L'autopermission de briller, de me voir être souveraine et belle est tout aussi perçue comme dangereuse. Finalement, c'est la peur d'être vue vulnérable et donc attaquable, la peur d'être vue vulnérable et donc imparfaite... avec des failles... donc attaquable, donc abusable. Les mécanismes de protection sont bien « rodés » et laissent peu de place à une confiance en une vie bienveillante à mon égard. Alors je fuis... en moi, tremblante. Qui viendra me défendre, quand tous ceux que je croyais de mon bord se sont tus, lorsqu'à neuf ans et que malgré les intuitions de mon père, il n'a rien fait pour me sortir de l'abus? À qui faire confiance sinon à ma peur et mon instinct de fuite pour me défendre?

1.3.1 Résistance à l'autre que soi

C'est au cœur de ces tumultes et de mes dépassements que je tombe amoureuse, en 2016, de l'homme avec qui je partage encore ma vie aujourd'hui. Ma relation avec V est tout autre que ce que j'ai déjà connu. J'ai la certitude d'avoir muté des dynamiques relationnelles qui se jouaient dans mes relations précédentes et d'entrer avec lui dans de nouvelles possibilités amoureuses où peuvent se construire de la confiance et de l'altérité. Le dialogue trouve de nouveaux possibles. Avec lui, j'apprends à reconstruire un rapport sain à la sexualité où j'arrive à me respecter et à mettre les conditions dont j'ai besoin pour déployer une intimité forte de nos deux présences. Avec lui, j'arrive à être plus vulnérable sans tomber

automatiquement dans le mutisme ou la victime, j'arrive un peu plus à exprimer mes inconforts, mes incompréhensions avec un interlocuteur qui est prêt à se regarder puis à dialoguer pour trouver de nouvelles voies de passages.

Au cours des deux années et demie passées, nous avons chuté plus d'une fois, nos personnalités se sont confrontées, blessées, remises en question à maintes reprises. J'ai eu des moments de doutes, d'amertume et de découragement. J'ai pensé tout arrêter parce que les fantômes du passé remontaient à la surface et que j'actais une caricature de moi-même incapable de croire que l'intimité soit une promesse de liberté. Les relations amoureuses ont leurs lois d'émancipation bien à elles qui passent par un processus itératif de plongée dans les profondeurs afin de nous faire renaître comme le phénix, débarrassés des théories sur soi et transfigurés. Cet homme je l'aime, au-delà des différences culturelles et des héritages familiaux. Voici un extrait d'une lettre d'amour écrite à l'occasion du trente-troisième anniversaire de V en janvier 2019, qui en témoigne :

Même dans les moments les plus ardues, voire même déchirants, il y avait ce fil d'or entre nos cœurs. Un battement de tambour sourd qui malgré nos manquements de foi prolongée, nous gardait ensemble. Ce petit fil d'or tenu restait bien vivant. L'espoir aura eu raison sur la mort parce tu m'as appris à toujours préférer l'amour. Bon dieu, que je t'ai détesté de me faire miroiter les recoins les plus sombres de moi-même. Dans ceux-là même où je ne mérite plus de vivre, d'aimer ou d'être aimée. Je te demande pardon pour les souffrances infligées en t'ayant projeté dans ces mêmes lieux. À la fois, j'ai un merci immense à faire à l'intelligence de notre relation et à celle de la vie pour les épreuves passées et celles à venir qui nous rendrons plus près de nous-mêmes, plus aimants et engagés.

Je ne doute jamais de l'amour que j'ai envers V et que cette relation est un levier pour notre vie respective et pour le salut de notre âme. Pour moi la valeur d'une relation se compte en ce qu'elle apporte de plus de vie sur cette terre et pour la communauté qui nous entoure. Et plus j'avance sur les chemins de notre relation, plus cette valeur prend son sens en termes d'orientation et de sémantique. Lorsque je nomme que cette relation est un tremplin pour le salut de mon âme, je veux dire qu'elle me renvoie à moi-même, autant dans les lieux de la plainte qu'à cette source jaillissante de joie. Notre relation est marquée par mon processus de recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales et des questionnements associés, car ils ont débuté respectivement à un mois d'intervalle. L'une des promesses qui

m'attend est bien celle d'apprendre à aimer plus librement des insatisfactions ontologiques qui m'habitent.

1.3.2 Friction amoureuse

S'il y a bien une voix qui se manifeste encore fréquemment, c'est celle d'une femme qui ne se sent pas soutenue dans le projet relationnel au quotidien. Une part de moi est constamment en manque de l'autre dès que son attention est dirigée ailleurs que sur nous, donc sur moi. Je peux même me sentir trahie par l'autre lorsque son attention est dirigée vers d'autres horizons, autant personnels que professionnels. Cette voix à bas bruit est omniprésente et empêche mon cœur d'aimer abondamment par les mouvements de colère et d'incompréhension qu'elle suscite. Comme je le disais plus haut, le temps de recouvrer ma liberté de parler de mon ressenti est long. Il peut prendre jusqu'à six mois, voire plus longtemps, je trimballe ainsi ma solitude relationnelle, la confirmant de situation en situation tout en nourrissant mon amertume envers l'être aimé et aimant. Je deviens alors aveugle des manifestations d'amour de l'autre ou je les empêche même de s'exprimer, car ma rigidité et ma froideur créent de l'éloignement. L'autre ne peut être une figure stable capable d'accueillir mon mal-être et de m'aider à trouver des solutions de soulagement. Je reste ainsi muette par peur qu'il rejette mon besoin, de le blesser ou de ne simplement pas croire en ma légitimité de faire une demande.

Au moment où j'arrive à libérer ma parole, après des heures de réflexion solitaire, il devient compliqué de générer de la nouveauté au sein de situations quotidiennes et même banales. La complexité de l'histoire que je me suis construite rend l'autre impuissant et le met dans une position de bourreau, peut-être même d'abuseur. C'est dans ces moments que je me rends compte de la force de mon histoire et de son incidence dans ma vie actuelle. À l'inverse de créer de l'altérité qui mène à une relation riche et féconde, je m'enferme sur moi-même et je nous prive de remédier aux situations à la fois anodines et si lourdes de sous-entendus vu la trame de mon histoire.

Il en va de même lorsque je dois acter dans notre vie quotidienne des actions porteuses de sens qui me permettraient de réaliser mes aspirations profondes. Je me sens si investie parfois même envahie dans le projet relationnel que je disparaissais afin de ne pas y apporter d'entrave. Dans mes croyances, l'action d'apparaître au sein du couple devient comme une menace au projet relationnel, en me mettant en posture de vulnérabilité. Je me raconte qu'en suivant un rythme de vie en cohérence avec mes besoins et mes aspirations de simplicité dans les gestes rituels du quotidien, de reliance avec la nature, de temps de silence pour lire, créer, tricoter, je m'expose aux représailles de l'autre. J'ai peur qu'il se désintéresse de moi et de ne pas être reconnue dans l'expression de mon être spirituel. Le vrai risque à ce que l'autre ne participe pas à ce rythme de vie auquel j'aspire serait de créer de l'éloignement. À contrecœur, je me cale dans le mode de vie de l'autre, je m'accroche à sa présence comme une junkie, même lorsqu'elle ne m'est pas nourrissante.

1.4 LE FIL ROUGE

À la suite de ces récits descriptifs qui relatent les événements majeurs de ma vie formant l'être que je suis devenue, et en guise de conclusion, il m'était important de m'adresser directement aux lecteurs. Afin de bien comprendre ma démarche, je me devais d'affirmer que toutes les expériences décrites dans ma problématique sont autant de thèmes que j'ai suivis au courant de mon processus de recherche au sein de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Le sentiment de coupure, les marques du manque de présence parentale, les traumatismes laissés par l'abus ou la difficulté à apparaître dans le lien sont autant d'orientations que j'ai investiguées afin de trouver l'essence de mon mal-être. Chacune des pistes ouvertes m'amenait dans une compréhension plus profonde de la construction de ma personnalité et des comportements qui en résultent. Tout ce cheminement m'a permis d'aboutir à une question de recherche qui englobe à la fois tous ces éléments et qui accède à la rivière sous toutes les rivières, la source. Il fait émerger un questionnement sincère où j'entrevois des promesses pour ma vie future au moment où je plonge dans mon analyse de données de recherche. Le fil rouge qui traverse tout mon parcours est ce sentiment

d'insatisfaction quant à ma capacité de créer et de vivre une vie qui répond à mes aspirations profondes. Une existence qui me ressemble dans laquelle j'ose ma voix pour mettre au monde dans le visible des relations nourrissantes et des contextes féconds qui me permettraient de me déployer comme humaine vivant sur terre. C'est ce désir profond de vivre tout en me sentant digne du cadeau inestimable qui est celui d'être en vie, mais aussi de créer, telle une artiste, une existence à la hauteur des potentiels que j'entrevois en moi. Il me tient aussi particulièrement à cœur de tenter de libérer et de transmettre à ma fille Livia les cadeaux ainsi que les sagesses trouvées en chemin. Je souhaite ainsi faire œuvre utile dans le continuum transgénérationnel de ma lignée de femmes pour celles qui m'ont précédée, les vivantes dont je fais partie et celles à venir.

1.5 LA QUESTION DE RECHERCHE

Comment puis-je devenir auteure de ma vie à partir d'une voix assumée afin de vivre mes aspirations les plus profondes porteuses de sens?

1.5.1 Pertinences de la recherche

Cette section de mon chapitre problématique présente mes pertinences qui sont de deux ordres. Une première pertinence, tout d'abord, d'ordre personnel puisque ma recherche est une recherche-action existentielle. Puis une pertinence transgénérationnelle, axée sur les legs que je m'évertue à transmettre à ma fille dans une quête de libérer ma lignée de femmes maternelle.

1.5.2 Pertinence personnelle : Je suis être humain en constante évolution

Je suis une âme lumineuse, incarnée dans un corps de femme. Ce corps, le mien, a été modelé dans la terre humide de l'amour de mes parents, brûlé aux feux ardents des expériences parfois heureuses, parfois dévastatrices, mais toujours formatrices. Ma vie, telle

que je la conçois, est un acte de formation radical et assumé dans une quête de plus-être. J'ai toujours senti que je me devais d'être fidèle envers cette force créatrice de vie qui me fonde afin d'être à l'image de la nature qui m'entoure, sous-tendue par cette même source inépuisable de résilience et de recommencement. Majestueuse, à la fois fragile et puissante, cyclique et interdépendante. Partant d'une expérience insensée d'être vivante sur cette terre, privée de mon pouvoir d'agir et coupée de mon aspiration à des relations riches et fécondes, je me devais de me mettre en marche afin de sortir de ce rôle de spectatrice pour embrasser cette force créatrice en moi. Au nom de générer plus de beauté et de paix sur la terre des humains, je me suis mise en route pour être à la hauteur et toujours cultiver un sentiment de joie rayonnante. Telle est la quête qui a motivé mon inscription à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

1.5.3 Pertinence transgénérationnelle : La responsabilité d'être mère

Je suis mère d'une enfant Soleil, Livia ma joie profonde. Cette démarche je la fais aussi en son nom pour lui permettre d'entrevoir un avenir plus libre des contraintes transmises de génération en génération. Il m'apparaît évident qu'à la suite des femmes qui m'ont précédée au sein de ma lignée maternelle, il était à mon tour de faire œuvre de transformation du poids des inaccomplis en promesse de vie vivante. C'est un travail qui prend racine dans des insatisfactions radicalement personnelles et qui m'a ouvert les yeux à une réalité tout autre. Je ne suis pas seule à porter ces insatisfactions, je dirais même ces impossibilités lorsqu'elles restent dans les affres de l'inconscient, c'est Rosana, Marie-Claire, Marie-Claude, moi-même et Livia qui les portons solidairement dans une loyauté familiale. J'ai une profonde reconnaissance et un cœur infini pour les pas qu'elles ont faits chacune leur tour et pour les souffrances soutenues dans le temps. C'est maintenant mon tour de faire les pas pressants qui m'appellent pour ma vie dans un mouvement de libération pour mes ancêtres et pour les générations futures.

1.6 LES OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

Comprendre quels sont les éléments fondateurs qui participent à cette dynamique de mutisme autant dans ma relation avec moi-même que dans mes relations interpersonnelles.

Déterminer de quoi sont faites mes aspirations profondes afin de cultiver les conditions favorables à leur déploiement.

Extraire de mon parcours les voies de passages pertinentes qui m'ont permis d'oser ma parole en relation et d'acter l'affirmation de mes aspirations profondes.

Incarner une parole-sujet pour devenir auteure de sa vie et qui crée des relations riches et fécondes.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE

Nous n'avons pas même à être reliés : nous sommes à l'intérieur les uns des autres. C'est cela le plus grand vertige...

Christiane Singer

Dans le chapitre précédent, j'ai tenté au mieux de décrire les expériences qui ont traversé ma vie, la manière dont je m'y suis adaptée et les entraves m'empêchant de mettre en actes mes aspirations profondes de liberté et ma capacité de créer des relations riches et fécondes. Pour mon cadre théorique, j'ai choisi quelques concepts qui demandent à être explicités plus en profondeur afin d'offrir une meilleure compréhension commune aux personnes qui liront ce mémoire. Chacun des concepts que je vais décrire a coloré mon parcours et je m'y suis intéressée telle une disciple apprenant une nouvelle forme d'art d'être, de vivre et d'aller à la rencontre de soi et du monde.

2.1 LE CONCEPT DES TRANSMISSIONS TRANSGÉNÉRATIONNELLES OU L'ART D'ALLER À LA RENCONTRE DE SON HISTOIRE POUR S'EN LIBÉRER

Doucement dans ma recherche, la notion de legs transgénérationnels est venue s'imposer à moi, comme une évidence de schèmes de répétitions de comportements qui influencent ma vie, voire même qui m'empêchent d'en devenir l'auteure en réalisant mes aspirations profondes. Certaines manières d'être me semblaient à la fois si intimement connues et pourtant étrangères à mon incarnation présente. Dans ma compréhension, la trame de mon histoire biographique ne parvenait pas à expliquer des idées ou des manières d'être, pourtant récurrentes.

L'idée que notre vie soit influencée et même concrètement déterminée de manière consciente et inconsciente par l'histoire des générations antérieures est extrêmement ancienne. Effectivement, dans toutes les civilisations, chinoises ou africaines par exemple, on retrouve des thérapies ou rituels qui en témoignent en analysant les maladies et les maux d'ordre psychique dans leurs contextes familiaux et généalogiques. « Le guérisseur sait une chose que le médecin (occidental) ignore : la loi généalogique et le rapport aux ancêtres définissent pour une large part, les liens, les droits, les devoirs, et les identités qui structurent l'être humain dans sa culture et sa biographie » (Van Eersel et Maillard, 2002, p. 7). Le concept de transmission transgénérationnelle peut être décrit comme les liens, les désordres, les missions, les deuils non faits, les traumatismes et les loyautés familiales inconscientes transmis de génération en génération. Ainsi une empreinte se crée et restera sous forme de mémoire corporelle dans le corps des descendants. Déjà dans les années 1900, Freud disait : « chacun de nous n'est pas seulement déterminé par le triangle papa-maman-enfant, mais par toute une cascade d'influences venues de notre arbre généalogique entier » (cité par Van Eersel et Maillard 2002, p. 9).

L'une des personnes qui a aidé à faire reconnaître l'influence des générations antérieures sur notre destinée est sans contredit Ancelin Schutzenberger, psychothérapeute clinicienne et théoricienne qui a publié le livre *Aie, mes aïeux !* en 1993. Elle a entre autres introduit le concept de « syndrome d'anniversaire » et fait connaître le génosociogramme qui est une extension du génogramme. Selon elle (2002, p. 18) :

Répéter les mêmes faits, les mêmes dates ou les âges qui ont fait le roman familial de notre lignée est une manière pour nous d'être fidèle à nos parents, grands-parents et ancêtres, et donc à leurs faits, gestes et tragédies, une façon de poursuivre la tradition familiale et de vivre en conformité avec elle.

Toujours selon ses travaux, nous portons une fidélité inconsciente à notre histoire familiale et nous avons un mal fou à nous en libérer, car elle est issue de non-dits faisant suite à des événements tragiques ou des morts violentes. Ces mémoires restent prises par la création de zones d'ombre dans la psyché d'un membre d'une famille, « qui pour combler le

manque et lever les lacunes, répétera dans son corps ou dans son existence le drame qu'on tente de lui cacher » (2002, p. 19).

Les théories qui expliquent le fonctionnement des transmissions transgénérationnelles selon Ancelin Schutzenberger sont, entre autres, celles de Dolto (1997), N. Abraham et M. Török (1978), ainsi que Boszorményi-Nagy (1973). Pour leur part, le couple J.L et Z.T. Moreno (1965) auraient inventé le concept du co-conscient familial et groupal, s'inspirant de l'inconscient collectif de Jung. Ces théories posent l'hypothèse que des mémoires inconscientes peuvent communiquer d'une psyché et d'un corps à l'autre de manière biochimique et énergétique par la relation de filiation qu'il y a entre deux personnes et plus. Pour sa part, Jodorowsky nous informe de l'importance de reconnaître qu'en chacun de nos ancêtres et ses transmissions transgénérationnelles, il y a une clé pour libérer notre existence ainsi que celle de notre arbre généalogique. Il conçoit d'ailleurs notre arbre généalogique comme une entité à part entière et vivante. Il ajoute :

Avec une sorte de retard sur les Orientaux, mais aussi munis d'un outillage de plus en plus raffiné, les Occidentaux découvrent qu'il est essentiel d'« honorer ses ancêtres » - car ils font partie de nous ! Les honorer, cela peut signifier : les connaître, les analyser, les démonter, les accuser, les dissoudre, les remercier, les aimer... pour finalement « voir le Bouddha en chacun d'eux ». (2002, p. 35)

Le concept des transmissions transgénérationnelles me servira particulièrement dans mon chapitre 5 : *Un voyage initiatique au cœur de ma lignée de femmes maternelle*, pour me soutenir dans la compréhension de mes données transgénérationnelles afin d'arriver à décoder les liens qui me lient avec mes ancêtres. Cela me permettra de comprendre les loyautés et les trésors invisibles cachés au cœur de ma lignée de femmes maternelle.

2.2 L'IMPOSSIBILITÉ DE DIRE OU L'ART DE NE PAS APPARAÎTRE EN RELATION

Un phénomène qui traverse mon histoire et qui sous-tend ma question de recherche est une forme de mutisme que j'ai réussi à comprendre plus précisément comme une impossibilité ou une illégitimité de dire. Comme je l'ai exprimé dans ma problématique, il

m'est très difficile d'arriver à nommer en temps réel mes besoins, mes sentiments d'insatisfaction ou mes peurs en contexte de relation. Je me suis donc intéressée aux conséquences sur la parole de l'adulte qui a été victime d'abus sexuels dans son enfance. Je me suis rapidement rendu compte que les recherches à ce sujet expliquent très bien certains de mes empêchements d'expression qui entravent mes aspirations à avoir des relations riches et fécondes.

2.2.1 Le silence comme cri

L'abus sexuel est décrit comme « toute participation d'un enfant ou d'un adolescent à des activités sexuelles qu'il n'est pas en mesure de comprendre et sont inappropriées à son âge et son développement psychosexuel, qu'il subit sous la contrainte, par violence ou séduction, et qui transgresse les tabous sociaux », selon Zimmermann (1998, p. 20). Les emprises d'une telle dynamique de pouvoir sur un enfant ont des conséquences à long terme sur sa croissance, son développement psychoaffectif et sexuel qui perdurent, même une fois les abus terminés. Elle ajoute que le silence est une caractéristique majeure des abus sexuels, qui atteint les personnes dans leur intégrité physique et psychique. Ainsi l'enfant-victime n'a jamais eu la chance d'être entendu ni d'être reconnu comme victime, ayant été atrophié de sa capacité de parole. Ce phénomène a pour conséquence l'ancrage de stigmates psychologiques, décrit comme une cicatrice laissée par une blessure sur le plan émotif et un mécanisme qui transmet à l'enfant des messages négatifs sur lui-même, modifiant l'image de soi (Damant, 1993).

Les abus sexuels conduisent à une désorganisation psychologique qui peuvent mener à des troubles de l'identité et de la sexualité :

Chez les victimes d'abus sexuels, il y a une fracture, une cassure de l'être : un avant et un après dans leur existence, la trace laissée par l'inceste étant le vide. Il faut donc édifier un contenant, une sorte de pansement, pour que les continuités puissent se rétablir en réintégrant le vécu de la victime dans son histoire. Il faut reconstruire l'être sans occulter ses états de profond désarroi, d'errance et de chaos, car la victime d'abus sexuels n'est ni un adulte ni un enfant, elle n'est plus rien; elle n'a pas de

place [...]. En effet, selon Gérard Lopez, la victime de l'inceste est la figure emblématique de l'exclusion symbolique réalisé par le piétinement du tabou de l'inceste qui la place hors génération. (Zimmermann, 1998, p. 25)

2.2.2 La libération de la parole

Il est possible de libérer la parole sous l'emprise de la honte et de la culpabilité par un cheminement de libération thérapeutique qui permet une reconnaissance de la victime en tant que telle, « afin qu'elle puisse se reconstruire personnellement, vivre dignement une vie d'adulte, connaître une sexualité normale, survivre à la honte et la culpabilité d'avoir été « un objet de consommation pour satisfaire les fantasmes adultes » (Zimmermann, p. 22). Toutefois, les ancrages laissés par les stigmates auront pour effet de recréer chez l'adulte des comportements de mutisme appris dans l'enfance et de continuer à y associer les sentiments de honte et de culpabilité. Il reprend les mêmes comportements qu'avait l'agresseur quant aux non-dits et aux silences imposés. Il en résulte souvent un sentiment d'isolement et de perte de confiance envers les figures affectives importantes.

Quant à la libération de la parole, Zimmermann (1998, p. 24) nous dit que :

[...] le dévoilement est la délivrance d'un objet interne, le secret; c'est le dessaisissement de l'acte, son expulsion. [...] Le dévoilement est éprouvant car le secret occupe tout le champ du langage. Le sujet, débordé par son propre bouillonnement pulsionnel, est incapable d'utiliser la mise en pensée et en mots des actes.

L'usage même de la parole est un défi de tout instant pour les victimes d'abus sexuels, car les actes se sont passés en grande majorité dans le silence, ne laissant que des images, sans mots ni compréhensions acceptables. Un des rôles de la personne qui accompagne une victime d'abus sexuel dans la libération de sa parole est de tenter de créer *des ponts entre les actes subis et les mots, une sorte de greffe de la parole en redonnant du signifiant au non-sens*.

Les concepts décrits dans cette section m'apportent un éclairage certain sur les dynamiques de mutisme à l'œuvre dans mon parcours de vie. De plus, ils m'aident à trouver

des voies de passage afin de me réapproprier ma parole singulière par l'entremise de plusieurs médiums artistiques comme l'écriture et le dessin avec lesquels j'ai créé mes données de recherche. Ces tentatives d'expressions auront eu comme effets de retisser les fractures de l'être laissées par les abus sexuels.

2.3 LES APPROCHES SYMBOLIQUES OU L'ART D'ENTRER DANS SON IMAGINAIRE POUR FAIRE SENS AVEC L'INTANGIBLE

Les approches symboliques sont basées sur une perspective bio-cognitive qui place le symbole à explorer dans sa fonction de production de sens (Galvani, 1997). Le processus de symbolisation dans les approches symboliques est conçu pour faire émerger l'importance des schèmes d'interaction entre le sujet et son environnement et laisser place à l'univers imaginaire de toute chose. Selon Galvani, « la connaissance symbolique pourra alors être envisagée comme une co-émergence du sujet et de l'objet connu » (1997, p. 25) dans une optique d'auto-formation et de création de savoirs.

L'imaginaire symbolique sera alors décrit comme une connaissance intime de soi qui donne accès à la part divine des choses et à une connaissance universelle qui permet de faire du sens à partir des symboles. Pour Borella (1989), le symbole est un opérateur de sémantique dans le sens où il nous donne à penser. Se présentant comme une classe mystérieuse de signes, il attribut une réalité invisible à une image ou un objet matériel. Le symbole est avant tout un rassembleur, un médiateur qui permet de « joindre, réunir, mettre en contact » (Borella, 1989, p. 18). Dans cette optique, il devient la réfection d'un monde invisible, voire spirituel, désignant « toujours un autre que lui-même, qu'il oriente vers un ailleurs, qu'il impose un déplacement, un mouvement, chez celui qui le reçoit » (Galvani, 1997, p. 27) et donne ainsi à orienter notre pensée et à approfondir notre réflexion.

Dans le paradigme des approches symboliques, le mode d'interprétation et/ou de compréhension préconisé est l'herméneutique instaurative, notamment dans l'anthropologie symbolique (Durand, 1964, ch. 3, cité par Galvani, 2004, p. 105). Elle consiste à explorer les significations que les symboles font jaillir (instaurent) dans la conscience de l'interprète. En

ce sens, la puissance de l'herméneutique instaurative est de maintenir une ouverture de sens qui en invite sa pluralité et ouvre une compréhension créative qui laisse place aux significations qu'il fait émerger en nous. Elle permet d'appréhender le symbole en laissant venir les résonances et les associations ou similitudes qu'il suggère. Il est donc potentiellement porteur de sens pour celui qui le regarde et peut être interprété à différents niveaux de réalité à partir même de sa forme physique. Par contre, Galvani nous dit que « le symbole actualise toujours un sens unifié dans des ordres de réalité variés. Si le symbole peut être médiateur de connaissance, c'est parce qu'il possède en propre un sens et pas une multitude de sens liés à tous ses référents possibles » (1997, p. 29), c'est à dire qu'il possède un sens universel qui peut être interprété de différentes manières selon la sensibilité de celui qui l'interprète.

Toute la pertinence d'utiliser des données d'ordre symbolique et de procéder à leur analyse grâce à l'herméneutique instaurative était une stratégie de mise à distance pour découvrir et extraire de la nouvelle connaissance à partir de ce que je connais déjà trop bien de moi. Ayant développé de fortes compétences réflexives et analytiques, il m'arrive trop souvent de répéter et de confirmer des théories sur moi-même, construites depuis longtemps, qui réduisent ma capacité à me renouveler. Je deviens alors imperméable à la nouveauté qui se donne et s'actualise corporellement en moi, car les ponts de pertinences n'évoluent pas au niveau cognitif. Je vais vous présenter deux modèles de compréhension symbolique qui m'ont soutenue lors de ma démarche de recherche et m'ont aidée à comprendre de façon tout autre ce qui s'actait déjà dans ma vie. Le cadre de référence de la Femme Sauvage ainsi que celui des Trois régimes de l'imaginaire ont permis à ma tête de rejoindre mes sensations et de continuer à évoluer ensemble.

2.3.1 La femme sauvage ou l'art symbolique de la reprise du pouvoir au féminin

*Nous sommes fauves nous sommes femmes
Nous pouvons mourir neuf fois ou même mille
Et retomber sur nos pattes, toujours*

Marie-Andrée Gill

La Femme Sauvage est un archétype vieux comme le monde, sous sa forme métaphorique. Il a été repris et popularisé par Pinkola Estés, une analyste clinicienne jungienne, dans son ouvrage *Femmes qui courent avec les loups* en 1996. Pinkola Estés se qualifie aussi comme une poétesse et une passionnée des contes, elle a fait un doctorat en ethnopsychologie puis elle a obtenu un diplôme en psychologie analytique. Les méthodes qu'elle a développées pour restaurer la vitalité des femmes, sous formes de fouilles *psycho-archéologiques*, ayant comme outil principal les contes et légendes « permettent de retrouver les voies de la psyché instinctive naturelles et, à travers sa personnification dans l'archétype de la Femme Sauvage, de discerner de quelle manière fonctionne la nature innée de la femme » (1996, p. 16).

L'archétype de la Femme Sauvage contient en lui l'essence même du féminin instinctuel. Il englobe les questions « de l'intuition, du sexuel et du cyclique, des âges de la femme, de sa façon d'être, de son savoir, de la flamme de sa créativité » (1996, p. 19) qui les mènent plus profondément au cœur de la connaissance d'elles-mêmes. Ces termes : *Femmes* et *Sauvage*, n'ont pas été choisis au hasard. Peu importe la langue dans laquelle ils sont prononcés, ils réveillent, au cœur de la moelle des femmes, des souvenirs lointains d'une vie sauvage qui les ramène à leur Soi premier. Même si la culture d'après-guerre a eu raison (du moins en partie) de la nature sauvage des femmes en les enfermant dans des codes moraux et sociaux infantilisants, c'est souvent au contact de la maternité, de la nature ou de la beauté que leur essence sauvage refait surface. Une fois qu'elles ont (re) goûté à la source première de leur essence, une quête insatiable s'enclenche afin de vivre plus en cohérence avec cette nature. C'est une quête d'intégrité qui les mène à partir sur les chemins sinueux et mystérieux de la Femme Sauvage en elles.

2.3.2 Les cycles vie/mort/vie, une voie vers l'amour durable

Une des caractéristiques de la Femme Sauvage est son acceptation profonde et indiscutable des cycles vie/mort/vie dans toutes les sphères de vie de la femme. C'est ce qui permet à la vie de faire son chemin en nous et dans nos relations afin de transmuter les formes anciennes et renaître encore plus vivantes.

« La nature de vie/mort/vie est un cycle d'animation, de développement, de déclin, de mort, toujours suivi de réanimation. Il affecte la vie physique et la vie psychique sous tous ses aspects. Tout – le soleil, les novas, la lune, comme les affaires des hommes et les créatures les plus minuscules, tels les cellules et les atomes – y est soumis. » (1996, p. 189)

On nous a toujours appris, à tort, que la mort n'était suivie que de plus de mort. Au contraire, la mort est toujours en train d'incuber une vie à naître qui renouvelle notre lien à la vie et à nos relations. Afin que les humains puissent vivre en harmonie avec leur existence, et donc avec les cycles naturels de l'amour durable, il leur faut accepter l'inacceptable en consentant à dormir avec la Femme Squelette qui est la représentation symbolique des cycles vie/mort/vie dans la culture autochtone mexicaine.

Une fois que la femme a accepté de vivre avec les cycles vie/mort/vie dans ses relations amoureuses, il lui est possible de dépasser les fantasmes romantiques pour « faire face avec sagesse aux morts nécessaires et aux naissances stupéfiantes qui créent les vrais rapports amoureux » (1996, p. 194). La sagesse de la Femme Squelette nous apprend que la passion amoureuse n'est pas une loterie gagnante, mais une mathématique qui suit des cycles de morts et de renaissances, c'est ce qui crée un ineffable amour fait de dévotion. Au lieu de considérer la vie et la mort comme deux pôles contraires de l'existence, il faut arriver à les maintenir ensemble, comme le côté face et le côté pile d'une même médaille qui en crée le tout.

Il est vrai que, dans une même histoire d'amour, plusieurs fins interviennent. Et pourtant, d'une certaine façon, quelque part dans les strates délicates de l'être que créent deux personnes en s'aimant, il existe un cœur, il existe un souffle. Lorsqu'un côté du cœur se vide, l'autre se remplit. Lorsqu'un souffle s'épuise, un autre commence. (1996, p. 195)

Pour cela, je dois surpasser ma peur de la mort, au sens de terminaison. Je la vois trop souvent comme une fatalité qui me vole ce que j'avais de plus cher, de plus stable et rassurant. La Femme Squelette peut, au contraire, être un professeur précieux qui m'apprend à évoluer selon ces cycles et me remet en contact avec mon instinct profond qui me dicte lorsque quelque chose peut, devrait ou doit naître et quand il est temps de laisser la mort faire son œuvre.

2.3.3 Les trois régimes de l'imaginaire ou l'art de la rencontre de soi dans le monde symbolique universel

J'ai fait la rencontre de cette théorie lors du cours optionnel sur les approches symboliques au sein de la maîtrise en études des pratiques psychosociales. Dès lors, je me suis mise à faire des liens intéressants avec des traits de ma personnalité et certains sentiments d'insatisfaction qui m'habitaient. Par exemple, je suis consciente de toute la richesse personnelle et relationnelle qui vit en moi et que j'ai envie de partager avec le monde. Par contre, j'ai souvent l'impression qu'il me manque un « logiciel de traduction » pour arriver à communiquer avec le monde extérieur ce qui m'habite intérieurement et ainsi être reconnue pour mes dons propres. De plus, je valorise beaucoup les gens qui arrivent à briller au grand jour, que ce soit par des disciplines artistiques ou d'élocution. Je me considère plus comme une artiste de l'ombre, arrivant à créer des ambiances de sécurité et de confiance dans l'intime. J'en viens à jalouser secrètement ces personnes d'arriver à être vues et reconnues sans pudeur. Les trois régimes de l'imaginaire sont venus mettre des mots sur ce que je ressentais. Je me suis alors rendu compte que je valorisais énormément le régime diurne, tout en ayant de grandes forces dans les régimes nocturnes. J'ai compris cette forme de jalousie plus comme un appel à développer mes propres forces diurnes, selon ce cadre théorique, comme une voie de passage pour tenter de répondre à ma question de recherche.

Les trois régimes de l'imaginaire est un concept qui a été développé par Gilbert Durand, élève et disciple de Gaston Bachelard. Il est l'un des annonciateurs du courant de recherche sur l'imaginaire et a élaboré des outils pour étudier des schèmes d'images ou de symboles

qui sont propres à des personnes, des collectivités ou des cultures. Il les décrit dans son ouvrage *Les structures anthropologiques de l'imaginaire* en 1969, qui associe l'imaginaire de l'homme dans un système de réflexes sensori-moteurs, produisant des condensations symboliques particulières. Le but est la réhabilitation de l'imaginaire dans notre lecture du monde et notre compréhension de phénomènes sociaux. Comme nous l'explique Souty (2006) :

Il ne faut pas considérer G. Durand comme un rêveur idéaliste ou romantique, mais bien comme un scientifique pragmatique, persévérant et ambitieux. Son œuvre consiste en une tentative systématique d'exploration des données anthropologiques de l'imaginaire humain.

2.3.3.1 Le régime diurne

Le régime diurne est une démarche de la pensée fondée sur l'opposition, les coupures, les antagonismes et les antithèses. Il se constitue à partir d'images de lumière, d'ascension et de pureté. La pensée analytique, qui sépare les éléments entre eux, appartient par exemple à ce régime diurne. Lié aux réflexes sensori-moteurs de redressement, il se réfère à l'axe postural et aux réflexes optiques. Il associe des éléments de verticalité et d'horizontalité qui produisent des images symboliques ascensionnelles porteuses de contradiction, de séparation, d'autorité, de lumière et de clarté. En émanant des symboles tels que les armes, le chef ou le patriarche, l'aile, le soleil, l'azur, le feu, il symbolise une structure d'héroïsme. Il est basé sur les principes de séparation, de purification, d'exclusion et d'opposition. Le chiffre symbolique qui y est associé est le 1.

2.3.3.2 Les régimes nocturnes

Le régime nocturne se subdivise en deux régimes; le régime synthétique et le régime mystique. Il est celui d'une pensée synthétique, qui valorise la convergence et la fusion en jouant sur les analogies et l'euphémisation des différences. Il exalte, d'une part, la fécondation, le mûrissement, la multiplicité qui sont à la base de la structure dramatique et,

d'autre part, le recueillement, la descente, la chute, l'intimité, la cachette, l'ombre, le secret, qui fondent la structure mystique.

Le régime synthétique est construit sur un axe copulatif comme schème sensori-moteur. Le modèle de base est l'acte sexuel, qui regroupe les mouvements rythmiques, la dimension cyclique de la vie, la réversibilité et la fécondité. Il produit des symboles de répétition, de germination et de mûrissement, avec tous leurs dérivés : l'arbre, le fruit, la roue. Le chiffre symbolique qui y est associé est le 2 qui réfère à la relation et le renouveau dans une image représentant l'éternel retour du progrès. Les contradictions entrent dans une représentation diachronique non linéaire. Le schème de base est le lier ou relier.

Finalement, le régime mystique correspond aux réflexes de succion et de déglutition associé au schème sensori-moteur de la digestion. Il engendre des images symboliques liées à la nutrition, à la chaleur, à l'intimité, au centre, à la nuit et, par extension, à la mère. Les liquides, dont en priorité l'eau, mais aussi la caverne, les calices, ou encore l'œuf, le berceau, le lait, le miel et l'île sont autant de symboles de ce régime mystique. Il a pour principes fondamentaux l'analogie, la ressemblance et la fusion. Le chiffre symbolique qui y est associé est le 0 et fait référence à l'utérus, à la gestation et à la tombe comme lieu de renaissance.

Les trois régimes de l'humain m'ont permis de mieux comprendre, à partir de leurs symboliques respectives, des traits naturels et comment arriver à amener mes talents nocturnes mystiques dans le monde par le régime nocturne synthétique comme courroies de transmission vers le régime diurne. Cette dynamique entre les différents régimes vous sera démontrée dans le chapitre quatre d'analyse de données symboliques avec le blason.

L'ensemble des approches symboliques décrites ci-haut ont été comme des phares dans ma démarche de recherche et je dirais même une source à laquelle m'abreuver. D'une part, le langage de l'imagination active m'a permis de me reconnaître et même de découvrir des parts de moi enfouies par l'entremise de symboles forts créés au fil de la recherche, et ce

autant dans mes lectures que dans mes données de recherche. D'autre part, l'angle d'analyse qu'elles m'ont offert m'a donné une voie d'expression et d'inspiration pour ma vie à venir.

CHAPITRE 3

POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET PISTES MÉTHODOLOGIQUES

Une science réaliste de l'humanité ne peut être créée que par les hommes qui sont les plus conscients de leur propre humanité, précisément lorsqu'ils la mettent le plus totalement à l'œuvre dans leur travail scientifique.

George Devereux

Le programme de maîtrise à l'Université du Québec à Rimouski en étude des pratiques psychosociales aide les praticiennes et praticiens à réfléchir sur leurs modes d'actions et d'intervention dans le but de mieux les comprendre et en saisir le potentiel afin de créer un renouvellement de pratique. L'enseignement vise à développer la réflexivité en action et la connaissance de soi, par un travail de réflexion rigoureux sur l'expérience vécue et ce autant dans les sphères professionnelles, personnelles, relationnelles et existentielles.

Le postulat pédagogique de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales est de s'appuyer sur une communauté de praticiens et praticiennes chercheurs, composée des étudiants inscrits, dans une pratique dialogique. D'une part, elle tend à favoriser les échanges de savoirs entre les membres de la communauté de pratique, d'autre part à orienter leurs réflexions de manière discursive en supportant la croissance de tous, autant au niveau professionnel que personnel.

3.1 UNE MAITRISE RADICALEMENT À LA PREMIÈRE PERSONNE

La posture de recherche en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski est dite à la première personne, en ce sens que le chercheur et l'objet de la

recherche ne font qu'un. Elle amène donc à une posture assumée quant à la subjectivité du chercheur dans une rigueur éthique où le celui-ci est conscient qu'il appréhende le monde à partir de ses expériences et de son histoire. La singularité est un déterminant majeur des recherches qui sont produites à la maîtrise en étude des pratiques en première personne à l'Université du Québec à Rimouski. Elle représente une différence notoire entre la recherche scientifique dite « normale » et celle proposée ici, au contraire des recherches dans le paradigme positiviste. Au centre de son approche est posée la réflexivité du sujet qui agit (praxis) plutôt que la recherche objective. C'est une réflexion sur le sujet lui-même, d'où l'importance de la singularité invitant la notion de complexité d'Edgar Morin.

Par l'autoréflexivité qu'elle exige, cette posture de recherche en première personne est si particulière, que je suis portée à la considérer comme un type de recherche à part entière : elle appartient certes au domaine de la recherche qualitative et au paradigme compréhensif, mais elle est tellement radicale dans le geste à la fois intellectuel et existentiel qu'elle entraîne, qu'à mes yeux, elle s'en distingue d'une manière décisive. (Boutet, 2018, p. 90)

Comme il est mentionné plus haut, la recherche en première personne ouvre sur une part existentielle de l'être, là où la pratique professionnelle s'exprime, tout comme le caractère ou les aspirations de la personne. La problématisation peut parfois être initiée par un inconfort personnel, relationnel, autant que par la pratique professionnelle de l'étudiant. Cela peut être mû par un évènement très précis ou une situation générale. Dans tous les cas, peu importe l'angle que nous prenons, chaque geste concerne l'être entier.

Ce processus de formation de soi au carrefour des pratiques d'éducation perceptive et des modalités d'accompagnement groupal et systémique me permet d'appivoiser pour une première fois ce qui devient pour moi une vraie quête : l'apparition d'un dialogue entre l'expression d'un potentiel de vie au sein de soi et sa mise en écho, en réciprocité et en actes avec l'autre, dans la relation et dans le monde.

3.1.1 Le paradigme interprétatif et compréhensif : une quête de sens

On ne sait pas à quel point nous sommes profondément inconnus et étrangers à nous-mêmes.

Friedrich Nietzsche

Le paradigme de recherche interprétatif est conseillé pour mener ce type de recherche à la première personne. Le terme interprétatif remonte au débat instauré par Dilthey (1947), entre les sciences de la nature et les sciences de l'esprit. Il a eu comme départ la différence entre les objets de ces sciences, c'est à dire *la nature* d'une part et *l'homme* d'autre part. Effectivement, Dilthey nous propose que ces objets ne puissent être approchés de la même manière, car si nous pouvons *expliquer* la nature, nous devons tenter de *comprendre* l'homme.

Le monde social est significativement différent du monde naturel, que nous ne puissions pas le concevoir par nos sens, mais plutôt par un travail d'interprétation. L'expérience humaine se caractérise par la continuité, mais aussi par le changement et, en raison de cela, elle est imprévisible. (Guba et Lincoln, cités par Karsenti et Savoie-Zacj, 2004, p. 126)

Ce qui rejoint tout à fait Husserl (1913), lorsqu'il invitait ses partisans à chercher le sens plutôt qu'à vouloir l'expliquer, car selon lui, *l'explication voile le sens*.

Le praticien-chercheur est un être en démarche vers un devenir renouvelé qui est totalement engagé dans son processus de transformation et de croissance. C'est un acteur impliqué dans sa communauté de pratique et créateur de sens en interaction avec sa société, ses collègues, ses expériences intérieures et les réflexions qu'il fait au contact du monde. Il est en constante évolution dans un mouvement itératif au rythme de ses projets et de ses aspirations. Pour ce faire, le modèle du praticien réflexif de Schön (1983, 1987) est largement utilisé pour soutenir les étudiants à la maîtrise en études des pratiques psychosociales dans leur développement professionnel et comme opportunité pour produire de nouveaux savoirs grâce à la pratique et la réflexion dans l'action. En ce sens, toutes les expériences vécues en classe ou dans la vie deviennent une occasion d'apprendre sur soi en relation, nous informant

des richesses de notre pratique à mettre de l'avant ou des points à mettre en lumière afin de s'accomplir comme professionnel et comme humain. Le but ultime étant de réduire l'écart entre nos aspirations, nos actions et les effets de ceux-ci dans le monde.

Le principal moteur de la recherche universitaire est certainement de créer ou d'enrichir le savoir et les connaissances. Selon Boutet (2018, p. 88), « la connaissance est avant tout une expérience de l'être : connaître est une expérience vécue. Seule l'information qui a fait sens est connue ». Dans le paradigme compréhensif, où nous nous situons en recherche à la première personne, les données vont plutôt être de nature qualitative, subjective ou expérientielle. Ces types de recherches vont plutôt s'exprimer par des récits phénoménologiques tentant de comprendre la signification plutôt que les causes. Dans le paradigme positiviste, au contraire, les données vont être plutôt quantitatives et objectives, vérifiables, mesurables.

Dans le cadre de cette recherche, je suis consciente de l'unicité de mes expériences, de leurs complexités et qu'elles sont en mouvement constant. Le but d'une telle recherche est de rendre compte de mon expérience en y apportant une réflexion sur et dans les actions que je pose afin d'en comprendre le fonctionnement, le sens et leurs effets. C'est un exercice à la fois d'introspection et de mise en commun avec le monde tout en restant en dialogue avec les auteurs, c'est-à-dire une entreprise de recherche et de partage de sens. Dans un même ordre d'idée, Paillé et Muchielli (2003, p. 25) apportent l'idée d'intercompréhension humaine, ce qui appuie le choix pédagogique de créer au sein du programme de la maîtrise une communauté de pratique sur laquelle s'appuyer, comme voies de passage à la compréhension de soi et des autres. Ce modèle appuie les résultats de nos recherches sans basculer dans un paradigme positiviste qui prône l'objectivité comme seule valeur sûre de la science.

L'approche compréhensive postule également la possibilité qu'à tout homme de pénétrer le vécu et le ressenti d'un autre humain (principe de l'intercompréhension humaine). L'approche compréhensive comporte toujours un ou plusieurs moments de saisie intuitive, à partir d'un effort d'empathie, des significations dont tous les faits humains et sociaux étudiés sont porteurs. Cet effort conduit, par synthèse progressive, à formuler une synthèse finale, plausible socialement, qui donne une

interprétation « en compréhension » de l'ensemble étudié (c'est à dire qui met en interrelation systémique l'ensemble des significations du niveau phénoménal). (Paillé et Muchielli, 2003, p. 13)

3.1.2 Une recherche de type qualitatif

Une démarche de recherche de type qualitatif est ancrée dans le paradigme interprétatif et compréhensif. Elle est sensible à la richesse de l'expérience des chercheurs tout en ayant l'ambition de mieux saisir le sens de ces mêmes expériences. Tout au long du processus de recherche, la démarche qualitative accompagne le chercheur dans l'évolution du sens qui prend forme. Elle l'oriente vers la compréhension des phénomènes étudiés, à partir des significations que le chercheur lui-même leur donne, comme nous le précisent Denzin et Lincoln (1994).

Le choix d'une recherche de type qualitatif, dans mon cas, en est un qui donne de la légitimité scientifique aux vécus du chercheur comme objet même de la recherche, dans une perspective de rendre l'expérience subjective comme moyen d'apprendre sur soi en relation avec le monde. Elle oriente la méthodologie et les outils de recueil de données et d'analyse afin d'apporter une meilleure compréhension du fonctionnement du sujet et des dynamiques relationnelles entretenues, de la plus intime (à soi) à la plus élargie (rapport au monde), en passant par les relations interpersonnelles. Ainsi, la question de recherche s'enrichit avec le temps et les découvertes du chercheur sur lui-même, car il est le principal outil de production de savoir. Le but n'est pas de prouver son point de vue ou de trouver des certitudes rigides et fixes dans le temps, mais plutôt de créer du dialogue, d'apporter des nuances et du discernement sur son vécu de manière créatrice et réciproque avec le monde qui l'entoure.

3.1.3 Une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique

Le sens est comme le temps, il en vient à chaque instant du nouveau.

Christiane Singer

La méthodologie de recherche heuristique considère que le processus se dévoile et se précise à mesure qu'il se crée, c'est donc une méthode tout à fait adaptée pour faire face à l'inconnu et qui autorise la participation directe du chercheur au processus de recherche. Les différentes étapes d'une telle recherche se font de manière itérative, telle une spirale, où les étapes se chevauchent, reviennent sur elles-mêmes dans un mouvement d'approfondissement constant. C'est une recherche qui n'a pas encore de réponse et même qui ne peut pas tout savoir sur elle avant d'avoir commencé. Le chemin prend forme et se dévoile à force de le marcher. Dans le même ordre d'idées, Polanyi (1959, p. 26) avance que : « La participation du sujet connaissant dans l'élaboration de la connaissance n'est pas seulement tolérée, mais elle est ici reconnue comme étant le véritable guide et maître de nos pouvoirs et dynamiques cognitives ».

En recherche, le terme heuristique a été choisi par Moustakas (1990) pour désigner les processus essentiels de recherche qui visent à découvrir à partir de l'intérieur, à partir d'une expérience personnelle du chercheur. C'est donc un processus de recherche par lequel le praticien-chercheur fait la découverte de la nature et du sens de son expérience. Elle implique pour le chercheur un retour sur lui-même, la reconnaissance de sa conscience personnelle et la valorisation de son expérience en vue d'en approfondir la compréhension.

Karsenti et Savoie-Zajc (2004, p. 130) indiquent que dans une démarche de type heuristique :

La réflexion menée au fur et à mesure de la collecte et de l'analyse des données transforme le processus même de recherche : plutôt qu'être fermé, rigide et protocolaire, il est émergent, souple. Le chercheur peut prendre en compte les événements vécus en cours de recherche, ses propres prises de conscience et les réactions des répondants face aux tentatives d'interprétation avancée.

Carrier (1997) nous dit que les principes et les attitudes intrinsèques à la méthode heuristique, ce qui en fait tout son intérêt, sont la reconnaissance de la connaissance tacite du chercheur; une sensibilité à l'intuition comme réponse à la réalité telle qu'elle est saisie à notre insu : « L'intuition désigne le travail inconscient de la pensée » (Deslauriers cité par Carrier, 1997). Ensuite, la centration comme opération systématique de contact avec les caractéristiques essentielles de son expérience et finalement, le cadre de référence intérieur comme étant le ressenti corporel et subjectif. C'est une méthodologie qui fait partie intégrante de toutes recherches faites à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski, tel un fil conducteur où s'ajoutent d'autres méthodologies telle que la recherche-action existentielle que je vais décrire plus loin. C'est la découverte et la compréhension qui prône, au lieu de la preuve, l'expérience du chercheur en tant que source de données et un processus qui forge ses propres outils en fonction des contextes.

Pour sa part, la phénoménologie est née au début du 20^e siècle avec le philosophe Husserl. Dans le contexte de nos recherches, la phénoménologie a apporté des moyens particulièrement intéressants, notamment pour la suspension de nos aprioris qu'elle propose afin d'avoir une certaine distance face aux événements qui nous arrivent pour y poser un regard neuf. Cela, pour nous permettre « de regarder, non pas une explication de notre expérience, mais comment cette expérience est vécue par nous » (Boutet, p. 95). La question ici n'est pas de comprendre, mais de raconter tel que je les vis les événements pour y découvrir de la nouveauté. C'est un pari audacieux qui demande de faire acte d'époque, d'engagement et de rigueur pour tenter de me déplacer de mes conceptions identitaires connues, qui occultent la part simple de la réalité. Ce processus m'a menée dans plusieurs dimensions de sens et d'interprétation qui touchent autant les parts émotionnelles, relationnelles, cognitives et existentielles. Cette rigueur du chercheur envers son processus de création de connaissances est la part objective sur laquelle repose une démarche qui valorise la subjectivité du chercheur en première personne.

Parce qu'elle expérimente dans la vie réelle, la démarche heuristique ne craint ni d'étudier la complexité, ni de se plonger au cœur des problèmes sociaux : quand le monde n'est plus pensable, la recherche-action apparaît alors comme mode

intelligible et évident de le penser autrement. (www.barbier-rd.nom.fr/RAInternet.Html)

3.1.4 Une recherche-action-existentielle

Nous n'avons pas à craindre que nos choix ou nos actions restreignent notre liberté, puisque le choix et l'action nous libèrent seuls de nos ancrés.

Maurice Merleau-Ponty

René Barbier nous dit à propos de la recherche-action existentielle qu'il s'agit de recherches dans lesquelles il y a une action délibérée de transformation de soi en action. Ces types de recherche, comme nous le décrivent Hugon et Seibel (1998, p.13), ont un double objectif, premièrement celui de transformer la réalité vécue et deuxièmement de produire des connaissances concernant ces transformations. La recherche-action offre « une nouvelle posture et une nouvelle inscription du chercheur dans la société, par la reconnaissance d'une compétence à la recherche de praticiens du social ». (www.barbier-rd.nom.fr/RAInternet.Html).

Barbier ajoute que :

[...] dans cette foulée, la recherche-action devient existentielle et accepte de s'enquérir de la place de l'homme dans la nature et à l'action organisée pour lui donner du sens. Elle se définit alors dans son rapport à la complexité de la vie humaine prise dans sa totalité dynamique et ne se défend plus devant la relation d'inconnu que lui découvre la finitude de toute existence.

Dans ce contexte, le chercheur doit transformer l'« objet » de la recherche en « sujet ». C'est-à-dire que le chercheur lui-même, en tant qu'homme, devient objet et auteur de son histoire et de sa recherche. Il accepte de s'inscrire dans une résonance, avec toute sa complexité et avec sa propre nature, dans une recherche multidisciplinaire et transversale. Le chercheur doit faire preuve de compétences plurielles pour être ainsi saisi dans toutes ses dimensions, autant psychologiques, politiques, sociologiques, historiques et philosophiques. La recherche-action existentielle devient alors une démarche avec une *ouverture polyphonique*

(Barbier, 1996, p. 11) à toutes les dimensions de l'être en action. La finalité d'une recherche-action existentielle demeure un changement d'attitude du sujet, et donc du chercheur, avec la réalité qui s'impose à lui.

Depuis plusieurs années, je me sens portée par une inertie sous-tendue par la peur de l'abus et du rejet. Une inertie qui me donne aussi l'impression de passer à côté de ma vie, de n'être qu'une simple spectatrice, victime de son contexte et frustrée. Dans mes thèmes de recherche, trois grandes idées s'expriment : l'atteinte de mes aspirations de vie ancrée dans des actions concrètes et des relations riches et fécondes; le dépassement des impossibilités vécues dans ma vie présente et finalement le lien avec les transmissions transgénérationnelles de ma lignée de femmes maternelle. Dans chacune de ces trois idées exprimées, une dynamique motrice est à l'œuvre, soit par l'aspiration à me mettre en action vers une réalisation de soi, soit par le manque de mouvement associé à l'inertie et finalement les liens avec les legs de ma lignée maternelle de femmes par des allers-retours entre le passé et ma vie présente.

Dans l'idée de créer des manières novatrices de me mettre à distance de moi-même afin d'avoir un regard neuf sur ces situations contraignantes, une recherche-action existentielle me semble tout à fait appropriée, d'une part pour me sortir d'une forme de réflexivité, quoique fertile, où je tourne en rond sur ces sujets sans les expérimenter dans le monde réel (décalage entre pensée et mise action) et d'autre part pour me mettre en lien avec une nouvelle forme d'intelligence de la révélation de soi en action. Comme le propose la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, telle que je l'ai étudiée à l'Université du Québec à Rimouski et comprise, je cherche un renouvellement de regard face aux situations de ma vie qui mèneront à de nouvelles postures et mises en action, avant d'envisager changer les contextes dans lesquelles j'évolue.

3.2 TERRAIN DE RECHERCHE ET OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES

En cohérence avec mes choix épistémologiques et méthodologiques d'une recherche-action existentielle, mon terrain de recherche a été et est sans contredit ma vie. C'est à partir de certaines frustrations récurrentes, vécues depuis plusieurs années, qu'a émergé ma question de recherche. Cela aura pris les deux premières années de scolarité sur trois pour arriver à bien cerner ma problématique. J'ai certes eu plusieurs pistes, mais c'est au début de l'automne 2018 que j'ai pu en saisir l'essentiel et ainsi regrouper mes différents thèmes, en allant à la racine de mon malaise. L'élément déclencheur a été le décès de ma grand-mère maternelle et la découverte de son journal intime, ce qui m'a permis de mettre tout mon fil rouge en lumière.

Plusieurs lieux de ma vie ont été des terreaux fertiles pour laisser apparaître ma problématique. Je commencerais par dire que l'un des lieux privilégiés a été sans contredit les cours de maîtrise. Sous forme de séminaire, nous nous sommes rencontrés à intervalle régulier d'un mois, où la communauté de praticiens-chercheurs et les exercices proposés par les professeurs m'ont permis de me questionner et d'amorcer des réflexions, à partir de présentations, de récits phénoménologiques, d'exercices dialogiques et par la pratique du journal du praticien-chercheur. De plus, ma relation amoureuse ainsi que ma vie familiale dans les Laurentides m'ont permis de dégager des situations récurrentes et des dynamiques relationnelles, comme décrites aussi dans ma problématique, m'informant sur les thèmes qui fondent ma question de recherche. Je voudrais mettre l'accent plus précisément sur ma relation amoureuse, qui a été un lieu de connaissance de moi en relation particulièrement puissant. C'est notamment en relation intime que se joue tout mon enjeu de mutisme dans une tension relationnelle qui permet à la relation de devenir féconde et donc de répondre à mes aspirations profondes.

Finalement, dès le début de ma deuxième année de maîtrise, j'ai débuté de l'assistantat dans des cours au bac en communication (relations humaines) à l'Université du Québec à Rimouski. J'avais la forte intuition que pour réussir à me percevoir en action, j'avais

justement besoin de me mettre en action. Cela a été un moyen concret pour sortir des idées préconçues sur moi-même et pour changer mes schèmes relationnels vécus dans l'intime afin de les expérimenter dans une nouvelle posture. Le fait de me mettre à l'avant (d'une classe dans ce cas-ci) m'a permis, dans un premier temps, de constater des dynamiques de dévalorisation importante puis de trouver une posture d'autorité intérieure où je peux offrir mes talents au monde, oser ma voix et lui donner de la légitimité.

3.2.1 Outil de collecte de données : les cartes postales

Dès le début de la deuxième année, j'ai créé un outil de collecte de données que j'ai appelé « carte postale ». Il est à cheval entre le journal intime et le récit phénoménologique en mettant en scène une photo prise par moi et dûment choisie pour entrer en écho avec le texte écrit. Le but était de trouver un moyen créatif de laisser des traces de mon parcours de recherche tout en me permettant de donner des nouvelles à ma directrice de recherche. Au fur et à mesure des mois, je lui envoyais les cartes postales pour l'informer des thèmes qui m'habitaient tout en me permettant de dégager du sens de mes expériences et faire des liens avec ma question de recherche. Le format des cartes postales tient sur une page, ce sont donc des récits assez courts. Les cartes postales retracent des moments clés de crises et d'instantanés de bien-être qui illustrent ma problématique, les écarts et laissent à voir les thèmes principaux de ma maîtrise.

Pour certaines cartes postales, je me suis servi du médium de la poésie, en mots et en images, pour exprimer mes aspirations à une vie meilleure et mon évolution sur le chemin de la libération du corps charnel/relationnel. Je réalise que l'écriture est un moyen facilitant, plus que la parole, pour rendre compte des rêves qui m'habitent. C'est souvent d'un lieu amplifié de moi-même que je décris mes libérations ou ce que j'aimerais qu'il advienne dans ma vie, comme les premiers germes d'une vie à venir.

3.2.2 Outil de collecte de données : le journal d'itinérance

Le journal d'itinérance a été un outil important de ma collecte de données. J'ai choisi quelques extraits spécifiques de mon journal d'itinérance, alliant trajectoire et réflexions personnelles. Mon choix s'est arrêté sur des extraits où se dégage du sens condensé de réflexions sur moi-même, de dynamiques relationnelles qui mettent en lumière une forme de mutisme me gardant dans des empêchements de me déployer à la hauteur de mes aspirations.

Ces journaux ont la forme du journal d'itinérance de René Barbier (<http://www.barbier-rd.nom.fr/journald%27itinerance.htm>), proche du journal intime, mais dans une forme évolutive et où j'ai pu commencer à me questionner et à développer une pratique du praticien-chercheur, selon le modèle de Kolb (1984). En apportant une rigueur réflexive aux expériences vécues, en passant par l'explicitation et l'explication puis par l'expérimentation à partir des savoirs dégagés, ces journaux deviennent un espace privilégié où la recherche trouve et prend forme au fil de l'écriture et des réflexions issues.

Comme l'explique Rugira (2004, p. 112) en s'appuyant sur Barbier (1996), le journal d'itinérance a, comme son nom l'indique, la principale fonction de rendre compte de nos itinéraires, c'est-à-dire d'offrir à nos pas et à l'évolution de la question de recherche un lieu pour être consignés, accueillis, contenus et réfléchis. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales constitue un véritable itinéraire en soi, pour ne pas dire une réelle déambulation au cœur de nos questions, de notre pratique et de notre existence, déambulation intense qui touche tous les plans de l'être et qu'il convient de baliser et d'accompagner. Dans ce contexte, le journal d'itinérance offre un cadre tout à fait adapté, comme l'explique encore une fois Rugira :

Le journal d'itinérance constitue un véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie. (Rugira, 2004, p. 113)

3.2.3 Outil de collecte de données : le Blason

L'outil du blason a été élaboré par Galvani (1991) dans le but d'explorer le sens des expériences en autoformation et d'offrir un médium favorisant la symbolique et l'imaginaire pour faire émerger de nouvelles prises de conscience. « Inspiré de la démarche des histoires de vie, l'atelier de blasons se centre davantage sur l'exploration des résonances symboliques de quelques expériences importantes pour le sujet que sur le récit de longues périodes de sa vie » (Galvani, 1997). Il permet de représenter des facettes de l'identité d'une personne grâce à un processus appelé *atelier de blasons*, où la personne est invitée à aller explorer par la remémoration des moments (lieux, personnes, images, etc.) importants, à les représenter par l'entremise du dessin, du collage ou de l'écriture et finalement à partager ces prises de conscience en groupe. Ce type d'atelier est tout à fait indiqué dans une démarche où l'on souhaite explorer les dimensions existentielles d'une expérience où se cachent le sens et les valeurs qu'une personne donne à son expérience singulière et sa pratique professionnelle.

Lors d'un cours optionnel sur les approches symboliques à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'ai réalisé mon blason de la praticienne-chercheuse. Ce fut une expérience importante qui m'a permis de prendre conscience d'une manière d'être au monde qui me garde dans une version atténuée ou diminuée de moi-même. Suite à la réalisation du blason, je trouvais que les symboles qui s'y retrouvaient étaient très forts, mais pourtant tout en couleurs pâles, voire en filigrane. Je me suis énormément reconnue dans cette manière d'exprimer au minimum dans le visible toute l'intensité qui m'habite. J'ai donc décidé de me lancer dans un processus d'incarnation de soi, afin de réduire l'écart entre le monde intérieur qui m'habite et ses résonances au-dehors. Pour ce faire, j'ai recoloré mon blason en documentant mon processus par l'entremise d'un vidéo-stop motion. J'ai ensuite superposé la chanson de Leonard Cohen, *In my secret life*, qui est aussi le titre de mon œuvre. Je considère ce blason comme une donnée importante de mon mémoire et j'ai fait une analyse par écriture du processus par lequel je suis passée et des effets que cela a eu sur moi.

3.2.4 Outil de collecte de données : le journal intime et mémoires de Claire

Le lendemain de la mort de ma grand-mère, à l'automne 2018, nous avons eu l'immense cadeau de découvrir son journal intime. Cette découverte fut une révélation pour moi et toutes les femmes de ma famille maternelle. C'est un moment tournant pour ma recherche qui a fait en sorte que tous les éléments avec lesquels je jonglais depuis le début de la maîtrise se sont emboîtés. Grâce à ce journal, j'ai compris les dynamiques relationnelles qui nous tenaient ensemble (ma grand-mère Claire, ma mère Marie-Claude, moi et ma fille Livia) et les loyautés transgénérationnelles qui nous maintenaient dans les impossibilités de ma lignée de femmes maternelle. Mais aussi et surtout toutes nos aspirations communes pour une vie plus riche et féconde. Tel un eurêka, je me suis sentie reliée pour la première fois à toutes ces femmes qui, avant moi, avaient défriché le chemin courageusement dans une culture où la femme québécoise n'avait pas la même chance de statut que je vis en ce moment. Cette prise de conscience m'a donné énormément de cœur pour ces femmes avec qui j'avais décidé de couper les ponts, car j'avais l'impression qu'elles ne m'avaient légué que des impossibilités d'exprimer ma voix. De plus, j'ai la chance que ma grand-mère Claire ait entamé des mémoires sur sa vie. Elle y relate non seulement les différentes époques de sa vie, de sa naissance à ses soixante-dix ans, mais il y a aussi des chapitres portant sur ses parents, ses grands-parents et ses arrière-grands-parents. Cela m'a permis d'avoir une perspective sur les différents legs transgénérationnels qui agissent comme des répétitions dans ma vie.

J'ai eu l'intuition de faire la transcription entière du journal intime de Claire afin de me mettre dans le corps, par un geste rituel, les ressemblances qui nous relient. J'ai par la suite choisi des extraits précis de son journal intime et de ses mémoires que j'ai mis en dialogue avec des récits phénoménologiques pour mettre en lumière les éléments transgénérationnels qui me constituent. Cette donnée est centrale dans mon mémoire, car elle est le point culminant de ma recherche. Un chapitre entier y est dédié.

3.3 MÉTHODE D'ANALYSE QUALITATIVE

L'analyse des résultats, tirée de la collecte de données, est le moment où le chercheur commence à produire du sens et de la connaissance. Il a donc, à force de lecture, de relecture et de réflexion, à articuler l'ensemble des données recueillies, afin qu'elles livrent leur sens. Analyser les données d'une recherche de manière qualitative, c'est entrer dans une interaction réelle entre le sujet-chercheur et tous les phénomènes qui lui sont apparus en conscience pour les mettre en relation avec ce qui émerge dans une démarche en mouvement. Comme l'indiquent Paillé et Mucchielli (2003, p. 24) :

L'analyse qualitative est d'abord un acte phénoménologique, une expérience signifiante du monde-vie (*lebenswelt*), une transaction expérientielle, une activité de production de sens qui ne peuvent absolument pas être réduits à des opérations techniques (bien que des techniques essaient de la mettre en pratique).

Comme chercheuse, lors de cette phase, je me suis donc invitée à une activité intense de lecture et de relecture, d'écriture, d'analyse et de réécriture. Faisant des allers-retours entre mes journaux, mes blasons et mes poèmes afin de dénicher le fil conducteur et le sens sous-jacent pour m'aider à avancer dans ma question de recherche, c'est dans un processus itératif que s'est vécue pour moi l'analyse de mes données. Loin d'être une démarche linéaire réalisée en bout de parcours, le processus d'analyse de données s'est fait en continu tout au long de la recherche où les données nouvellement produites venaient élargir ma compréhension des anciennes tout en étant l'occasion d'en créer de nouvelles.

C'est donc dans ce mouvement itératif, en alternance entre la création et/ou la collecte de données et l'analyse de ces dites données que j'ai choisi d'utiliser plus spécifiquement le mode d'analyse *en mode écriture*. J'ai agi selon ce que Paillé et Mucchielli, s'appuyant sur Becker et Geer (1960) et Glasser et Strauss (1967) appellent *l'analyse séquentielle ou analyse continue comparative*. Ce type d'analyse permet l'évolution de la recherche sans alourdir la surcharge analytique en bout de parcours, en plus d'apporter une plus grande validité à la recherche :

[...] cette stratégie consiste à faire alterner les séances de collecte et d'analyse des données de manière à orienter les séjours sur le terrain en fonction de l'analyse en émergence et, en retour, de procéder à l'analyse progressivement, en prise continue avec le terrain. (2008, p. 64)

3.3.1 L'analyse qualitative en mode écriture

L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens.

Pierre Paillé et Alex Mucchielli

Dans leur ouvrage portant sur l'analyse qualitative en sciences humaines et sociales, Paillé et Mucchielli (2003) répertorient, détaillent et modélisent les différentes manières d'analyser les données d'une recherche qualitative. Mon attention s'est portée plus précisément sur *le mode écriture* comme effort d'analyse compréhensive. Ils nous disent que « l'écriture, sous la forme de phrases complètes et de texte suivi, peut tenir lieu de stratégie d'analyse suffisante en soi, dès le tout début du processus, et tout au long de l'activité d'analyse » (2003, p. 123). Mais qui plus est, ils nous proposent que l'analyse en mode écriture est un réel acte de création, qui au contact de l'ensemble des données recueillies permet la construction du sens qu'en fait le chercheur tout en le révélant : « 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 tout à la fois se dépose et s'expose. » (2003, p. 127)

À l'inverse d'autres modes d'analyse qualitative où le chercheur catégorise, cartographie, divise et regroupe les thèmes de sa recherche, l'analyse en mode écriture permet de suivre les mouvements et l'évolution d'une complexité qui tente de s'exprimer au cœur de la subjectivité du chercheur. Encore une fois, Paillé et Mucchielli (2003, p. 127) nous disent que :

Puisqu'elle se déploie sous la forme d'un flux, elle favorise l'épanchement et donne lieu à une analyse très vivante. Sa fluidité et sa flexibilité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref de faire écho à la complexité des situations et des événements.

L'écriture comme mode d'analyse se déroule, toujours selon les mêmes auteurs, en quatre étapes, c'est-à-dire : la production de constats, l'interprétation, la recherche des récurrences et enfin la production d'un texte final et intégrateur. Ces étapes sont là pour répondre à la question suivante : « Qu'y a-t-il à décrire, rapporter, constater, mettre de l'avant, articuler relativement au matériau à l'étude? » (p. 106)

Cette méthode d'analyse s'est révélée être la plus porteuse et en cohérence avec mes choix épistémologiques et méthodologiques pour répondre de manière la plus fidèle à ma question ainsi qu'à mes objectifs de recherche. Je devais trouver une méthode d'analyse qui me permettrait de rester dans la dynamique heuristique où je m'étais avancée. Pour ma part, au cours de mon processus d'analyse de données, j'ai procédé à la relecture de mes cartes postales et de mes poèmes en dégagant les récurrences (thèmes, mots clés, ambiance, etc.) pour ensuite les modéliser dans une cartographie qui m'a permis de faire des liens entre ces mêmes récurrences et en faire émerger une première spirale de constats, le but étant de commencer un cercle herméneutique initial. Je me suis aussi rendu compte que cette étape m'a aidée à affiner ma problématique et à mieux orienter ma démarche de recherche sous des angles plus précis.

À partir de ces constats, je suis passée à la relecture puis à la transcription du journal intime de Claire, une étape très importante de ma recherche. Et fur et à mesure de la transcription, je tenais un journal de bord où j'ai pu faire des liens entre ma vie et celle de ma grand-mère maternelle. Dans ce journal, il était aussi question de ma mère, de moi-même et de ma fille. Ce que j'y ai découvert m'a non seulement émue profondément, parce que j'avais accès pour la première fois à une femme indéniablement aimante et ancrée existentiellement, mais a commencé à me renseigner sur le bagage transgénérationnel qui m'habite intensément. Je me suis immédiatement reconnue dans ses aspirations de femme, d'amante, de mère, d'amie, de professionnelle, d'amoureuse, mais tout autant dans les empêchements ou les impossibilités qui ont rendu sa quête de sens et sa recherche du bonheur ardues tout au long de sa vie. Je me suis sentie aimée par ma grand-mère, que je découvrais à la fois nouvelle, inconnue et si semblable à moi, là où mon expérience majeure d'elle se réduisait à de la

distance, du jugement et de la froideur. Doucement les liens ont commencé à apparaître très clairement et à tisser le fil rouge de ma question de recherche.

3.3.2 L'herméneutique instaurative

Finalement, pour mes données de blason, j'ai procédé par une méthode tout à fait adaptée au matériel de l'ordre de la symbolique et de l'imaginaire, par l'entremise de l'herméneutique instaurative (Durand, 1964, ch. 3), une contemplation méditative que Bachelard (1994) nomme la rêverie éveillée. Selon Galvani (1997, ch. 2) :

L'herméneutique désigne l'art de l'interprétation et de la compréhension. L'herméneutique instaurative ne cherche pas à expliquer le symbole en le réduisant à une cause, elle cherche au contraire à le comprendre en explorant les significations que le symbole fait jaillir (instaure) dans la conscience de l'interprète.

En ce sens, la puissance de l'herméneutique instaurative est de maintenir une ouverture de sens qui invite sa pluralité et ouvre une compréhension créative qui laisse place aux significations qu'il fait émerger en nous ou chez les autres participants à un exercice dialogique de partage, par exemple dans un atelier des blasons.

Je me suis donc conviée dans mon atelier à interpréter mes blasons. La première étape était de me créer une ambiance d'introspection afin de me donner les conditions optimales à l'exercice de la rêverie éveillée. Pour ce faire, j'ai déterminé un moment où j'avais tout l'espace-temps dont j'avais besoin afin de me déposer calmement en moi et dans mon environnement. Ensuite, j'ai créé une ambiance sonore avec de la musique instrumentale qui m'apaise le corps et le cœur. Puis, j'ai disposé mes blasons face à moi et je me suis attardée aux différents symboles présents et j'ai résonné sur chacun d'eux. Finalement, tout comme avec l'analyse en mode écriture, j'ai noté les récurrences et je les ai mises en lien avec les données recueillies *en mode écriture*.

Pour conclure ce chapitre, j'aimerais m'appuyer une fois de plus sur Paillé et Mucchielli (2003, p. 107), en affirmant que dans un travail d'analyse de type qualitatif, dans le contexte d'une recherche en sciences humaines :

Le texte est l'expérience par excellence de l'articulation de la pensée. Il offre tout l'espace voulu à l'élaboration analytique et au raffinement théorique. Là où l'utilisation de mots-clés, de codes ou de catégories, et même de constats, apparaît limitative, le texte s'avère une ressource inépuisable.

Les compréhensions issues de ce travail de recherche, les nouveaux sens qui se sont donnés ainsi que le savoir qui en découle sont un chemin d'advenir, dans une dynamique en mouvance. Les méthodologies d'analyse en mode écriture et en herméneutique instaurative m'ont permis de continuer à appréhender mes découvertes sous ce même angle, allant de surprises en constats, d'émerveillements en compréhension. C'est une connaissance du jaillissement, mue par des dynamiques relationnelles en constante évolution de soi à soi, de soi avec les autres, de soi avec le monde, qui demeure à jamais dans l'inachèvement et une curiosité profonde du vivant.

CHAPITRE 4

DONNÉES SYMBOLIQUES : UN VOYAGE ENTRE CIEL ET TERRE

Vient le jour où l'on quitte la gare. Enfermé depuis toujours on cesse soudain de chercher des abris. On lâche les amarres. Tout s'allège et le ciel s'entre-ouvre.

Hélène Dorion

Suite à la description de mon processus, ce quatrième chapitre présente une première partie de mes données de recherche, tel un itinéraire de voyage. Ce sont des moments forts de ma démarche de maîtrise, sous forme de cartes postales, d'extraits de journaux de bord d'itinérance et de blasons qui ont jalonné ma traversée. J'ai décidé d'intituler ce chapitre ainsi, de sorte à vous faire vivre ces trois dernières années à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, tel un réel voyage en moi-même à la rencontre de mes ombres et des ressources cachées qui sommeillent en moi. Ces ressources étaient bien là, en dormance, comme une semence qui attend la chaleur du soleil pour trouver son chemin jusqu'à la lumière.

Chacune des données de recherche choisie sera présentée, puis sera suivie d'un partage dialogique avec le lecteur où je ferai une première analyse de donnée en mode écriture. Le souhait ici est d'explicitier les données comme si j'étais en présence du lecteur pour discuter de mes souvenirs de voyage, des itinéraires empruntés, à la suite de trois années de vagabondage en terre inconnue. J'apporterai des mises en contexte et je tenterai d'en extraire le sens que j'en retire ainsi que les nouvelles connaissances qui en découlent.

Bon voyage !

4.1 LES CARTES POSTALES, CLÉS DE VOYAGE IMAGÉES

Je trouve important, avant de vous inviter à plonger dans mes données de cartes postales, d'approfondir le processus herméneutique à l'œuvre, mis en lumière dans l'analyse de mes données, qui m'a permis de créer de la connaissance nouvelle.

J'ai créé le format des cartes postales comme moyen de tenir ma directrice de recherche au courant de mon processus de recherche. Au cours de ma deuxième année de scolarité, qui est associée à la collecte de données, je lui envoyais des cartes postales à intervalles variables pour l'informer des thèmes qui m'habitaient tout en me permettant de procéder à de la création de données. Le format des cartes postales tient sur une page, ce sont donc des récits à inspiration phénoménologique assez courts, avec un style d'écriture journal de bord. Les cartes postales retracent des moments clé de crises et d'instant de bien-être qui illustrent ma problématique et laissent voir les thèmes principaux de ma recherche.

Au moment de décider des données principales que j'allais utiliser pour me lancer dans l'analyse, je partais avec un a priori que ces cartes postales n'avaient probablement pas ou peu d'intérêt pour ma recherche. Chose qui, je dois dire avec du recul, était une pensée assez surprenante. À noter qu'à ce moment, les thèmes de ma maîtrise devenaient une évidence, sans que je n'aie encore mis le doigt sur ma question précise de recherche. Je tiens à préciser que c'est un phénomène plus que courant dans un type de recherche à la première personne inscrit dans un paradigme herméneutique. J'avais conçu mes cartes postales de manière assez aléatoire, affiliant des photos que j'avais prises dans le temps passé ou présent qui instinctivement m'interpellaient par rapport aux textes que j'avais écrits. Je n'avais, en quelque sorte, pas réfléchi aux liens et au sens caché qui reliaient les photos aux textes. Une fois écrites, ces cartes postales étaient restées bien sagement entreposées dans mon ordinateur, attendant le moment de l'analyse de données.

J'ai dû, évidemment, aller les revisiter pour voir leur intérêt et la possibilité d'en dégager de nouvelles connaissances pour ma recherche. Lors de la relecture des cartes postales, force m'a été de constater tout le sens qui s'en révélait. J'ai été surprise de réaliser

toutes les informations précieuses qui émanaient au fur et à mesure que je procédais à leur analyse. Les liens avec ma question de recherche, qui à ce moment était bel et bien trouvée, devenaient évidents. Cela me donnait même la sensation que ma question de recherche s'était trouvé un chemin dans mon inconscient depuis bien plus longtemps que je ne le pensais, elle m'attendait patiemment et tout son sens prenait forme en la confrontant aux données réalisées l'année précédente.

Je pourrais dire que les cartes postales que je vais vous présenter plus bas m'informent de différentes pistes de résolution concernant ma question de recherche. Premièrement, elles mettent en lumière de quoi sont constituées mes aspirations profondes pour ma vie ou plus précisément, les éléments qui fondent mon bien-être personnel et qui évidemment soutiennent mes aspirations profondes pour une vie plus vivante. Deuxièmement, elles laissent entrevoir une méthodologie d'action faite de gestes concrets pour accompagner mes aspirations, encore tenues dans l'invisible, dans la réalisation visible de celles-ci dans ma vie et dans mes relations. Finalement, elles m'ont permis de voir en action les schèmes de protection qui briment ma parole. Bien plus que cela, j'y découvre mon système de protection et me donne les clés pour en devenir l'alliée plutôt que de me battre contre lui et de souffrir de ses effets. Je vous laisse le soin de les découvrir ci-après à partir de mon analyse en mode écriture.

4.1.1 Je suis habitée d'une maison de silence



Je me souviens de la tendresse du moment, là posée sur le petit divan du chalet perché au sommet du Mont-S-Louis. La nuit s'installe dans la Baie des chaleurs après un couché de soleil spectaculaire. Je me souviens de nos visages baignés d'orangé, de rose et d'or. Pourtant, tout a un goût de promesses et de renouveaux, rien d'un jour qui s'achève. Je viens de lancer une flambée dans le poêle à bois et mes mains s'affairent à tricoter un nid d'ange turquoise et aubergine. Mon amoureux est tout contre moi et les effluves d'alcool engourdissent encore mon cerveau suite à l'apéro pris sur le balcon de notre chambre improvisée. Mon corps refroidi par la marche en forêt se réchauffe doucement au contact de l'air brûlé par le feu. Tout comme mon coeur qui ne cesse de se gonfler au brasier de cette relation transformatrice. Je me sens en vie! De cette vie calme et profonde, silencieuse... Crépitement dans l'ancre, laine glissant sur les aiguilles de bambou. Les sons feutrés portent cette lenteur des instants de bonheur que l'on attrape au passage. Une maille à l'endroit, une maille à l'envers, je tisse les brins de ma vie en mutation. Une maille à l'endroit, une maille à l'envers, un jour un enfant né d'un désir aussi doux que ce moment dormira dans la chaleur de cette laine. Et chaque millimètre de fibre qui glisse entre mes doigts porte ce désir d'enchantement et de renouveau. Je me souviens de la présence la plus imposante, celle du silence. Le silence qui nous entoure, qui nous lie, qui nous réinvente. Je suis habitée d'une maison de silence, perchée sur le sommet du Mont-St-Louis.

Figure 1: Je suis habitée d'une maison de silence

Je suis habitée d'une maison de silence est le souvenir d'une escapade amoureuse en Gaspésie à l'automne 2017. Sous prétexte d'une conférence que V devait donner dans la Baie des Chaleurs, nous en avons profité pour louer un chalet perché sur le Mont-St-Louis à Carleton-sur-Mer. Il est à noter qu'à la fin du printemps précédent nous avons eu une sérieuse remise en question de notre couple et que nous étions encore en train de reconstruire les bases de notre relation amoureuse. Ces deux jours auront été un temps d'arrêt pour nous reconquérir, approfondir notre compréhension des tensions qui avaient émergé au printemps et l'ouverture de nouveaux chemins d'engagement. Cette carte postale raconte un instant de paix partagé qui m'invite à tourner le regard autant vers l'intérieur que vers l'avenir. J'y retrouve trois éléments fondateurs de ce que j'appelle un *moment harmonieux* qui répond aux aspirations profondes que je désire incarner dans ma vie au quotidien.

Premièrement, il y a le rapport au corps et aux sens que je retrouve à plusieurs reprises dans cette donnée. Que ce soit dans la sensation de la laine qui glisse entre mes doigts, les sons feutrés qui m'entourent, l'air chaud qui réchauffe mon corps refroidi par la marche ou le contact du corps de mon amoureux, tout me ramène à mes sens, à mon corps. Outre la demeure de mon être, mon corps est d'abord et avant tout un organe de sens qui est informé et nourri par les stimuli qui l'entourent. Étant une personne « multi-sensible des sens », chacun d'eux en interaction m'offre à tous moments une cascade d'informations influençant mes états intérieurs, renforçant mon sentiment d'exister. Je ressens donc je suis ! C'est par des gestes rituels du quotidien et donc répétitifs que je trouve le plus de bonheur à sentir. Par exemple, l'acte de tricoter interpelle à la fois mon ouïe avec ce doux son des aiguilles de bambou qui s'entrechoquent délicatement, la sensation de la laine qui me file entre les doigts et le poids léger de ma besogne en évolution.

Deuxièmement, le rapport au lieu et à la beauté. Mon état d'être intérieur est énormément influencé par les lieux où j'étais demeure, que ce soit le temps d'une escapade ou d'une vie. La beauté des paysages qui m'entourent, le choix des matériaux de construction ou de décoration d'une maison résonnent en moi comme une entité à part entière avec qui j'entre en relation. Plus je me retrouve entourée de nature et de matériaux naturels et plus il

se crée de l'espace en moi. Une brèche s'ouvre, je me sens rejointe par l'essence de mon être, mes atomes humains se mettent en résonnance avec ceux du vivant. Je respire. La Baie des chaleurs fut, le temps de quelques nuits, une terre promise, un îlot de paix dans le brouhaha du quotidien, un temps de paix à respiration profonde. Ses montagnes de conifères verdoyants dans l'automne qui s'éteint, la mer en contrebas tel un espace à conquérir, le chalet fait de bois à grain chaud et d'ardoise. Puis, il y avait nous, si petits devant l'immensité qui s'étendait sous nos yeux. Il y avait nous immenses, roi et reine prospères en cette demeure nous contenant tout juste. Nous n'avions d'autre choix que de resplendir, en réponse à la nature et à la maison qui nous accueillaient.

Troisièmement, il y a le rapport au silence avec qui j'entretiens une relation très intime. Ce silence qui est en amont des bruits de la vie vivante, et non pas une qualité sonore. Un silence qui prend vie dans la chair et dans les structures physiques. C'est un silence qui possède une lenteur propre, une épaisseur propre, une vibration cellulaire calmante. Il prend racine dans mon corps, l'habite, le fait vivre dans une douceur sans nom et l'irradie tout autour. À la fois, c'est une qualité de l'espace qui m'entoure et qui me rejoint, un dialogue. Il peut aussi émaner des personnes ou de toute chose vivante; faune, flore, cosmos. Ce silence est celui que l'on pénètre lorsqu'on entre dans une église et un temple, en soi. Il n'est fait de rien de perceptible en particulier, il est là, il a une vie autonome et interactive. Ici, le silence ne fait pas appel à l'ouïe, mais à la proprioception, c'est-à-dire la capacité de se percevoir dans l'espace et de l'habiter. Pour moi, ce silence est le liant entre toutes choses sur terre, ce qui me relie au tout univers, au plus grand que moi et en moi.

Une clé importante émane de cette carte postale, trois fondamentaux, comme autant de pistes pour m'aider à répondre à ma question de recherche. Ces différents rapports au corps et aux sens, au lieu et à la beauté et finalement au silence sont des conditions à cultiver afin de m'aider à incarner mes aspirations profondes. Je les découvre comme accessibles lorsque je prends le temps de cultiver ma présence et mon libre choix face à mon pouvoir d'agir.

4.1.2 Eurêka !



Je me souviens, je suis en train de me brosser les dents. Il est 22 h. Je me prépare à me mettre au lit pour lire un peu avant d'éteindre les lumières sur la nuit rimouskoise. Je quitte la salle de bain pour me rendre dans le salon où se trouve Vincent pour lui dire que je me dirige vers la chambre à coucher. Depuis un an, j'ai pris l'habitude de me coucher tard, d'être trop fatiguée pour être bien et fonctionnelle dans le jour. Surtout, j'ai pris l'habitude d'être juste à côté de moi-même dans un rythme qui altère ma présence et ma connexion à la vie vivante. Je vis une vie qui ne me rend pas fière de la femme que je suis. Je ne sais pas pourquoi, mais ce soir en arrivant du travail, j'ai pris le temps de nous faire à manger avec plaisir, j'ai invité Vincent à jouer aux cartes, je me suis remise au tricot et après avoir regardé une série ensemble, j'ai eu la force, car oui cela m'en prend pour m'extirper du nous, de me lever pour aller me mettre au lit afin de lire avant de dormir. Trop souvent, je trouve que les écrans prennent trop de place dans ma vie et je me bats quotidiennement pour devenir plus libre d'être avec moi sans distractions extérieures. De me réapproprier mon silence, le vide, l'ennui créateur. Pour être honnête, cela me rend dépressive à la longue et je me rends bien compte que ça vient jouer dans mon sentiment identitaire. Je me sens victime de mes choix ou plutôt de mes non-choix, de mes contextes. Impuissante, je me dégoûte à force de me laisser choir dans une vie à laquelle je n'aspire pas, une vie qui m'éteint à petit feu. La brosse à dents plein la bouche, au milieu du salon, tout mon corps se met à sourire! Je suis capable de créer ma vie, celle que je veux vivre. J'ai du pouvoir sur la Laurence-Alex Falquet que je veux voir advenir. Je me sens un peu bête par la banalité du moment et la fois foudroyée par l'Eureka qui me traverse. Je réalise que malgré toutes mes représentations, il n'en tient qu'à moi de reprendre le pouvoir sur ma vie. Je peux danser dans mes contextes et mes contraintes, je suis libre!

Figure 2 : Eurêka!

Avant même d'aller dans l'explicitation de cette carte postale, je me dois de commencer par décrire le moment qui fut à l'origine de la photo qui l'accompagne.

Cette photo a été prise le matin du 2 juillet 2016. Le vent chaud entrant par ma fenêtre ainsi que les chants d'oiseaux vinrent me caresser les joues. Si tôt éveillée, l'air salin et l'horizon du large m'appelaient. La ville encore endormie, ce furent les berges du littoral rimouskois qui guidèrent mes pas jusqu'à la grève. Cette rencontre se passa dans l'intimité du silence humain et des éléments de la nature. Le vent y était doux, les vagues chantaient leurs liesses et les herbes hautes valsaient à mes côtés, accompagnant mes pas. C'était une journée importante, V partait en France pour un séjour d'un mois, nous laisserions la vie faire son chemin en nous pour guider nos prochains pas. Nous venions de passer de très beaux moments ensemble, même si pour le moment nous n'étions encore qu'amis. Je sentais mon cœur se gonfler à mesure que j'étais en sa présence, un espace nouveau se créait dans mon corps... moment de bascule. Doucement, des éléments de la nature m'interpellèrent; des branches travaillées par la mer, des coquillages nacrés, des bouts de vitres colorées et des fragments de terre cuite. Autant d'objets portant leur histoire propre, transformés par le temps et l'espace, lavés par les vagues. Je me sentais exactement ainsi! Me semblait-il que les dernières années m'avaient laissée totalement autre, transformée par le processus de la psychosociologie à Rimouski, par le chemin de Compostelle avec un cœur neuf prêt à aimer, prêt à s'ouvrir, enfin. Je rassemblai les objets qui m'appelèrent et je commençai à les placer en forme de mandala éphémère, à leur donner une nouvelle vie, à mon tour, toute faite de beauté. C'est mon cœur de femme que je mettais en scène, que je façonnais. Comme une promesse faite à moi-même pour ne pas perdre tout ce que j'avais gagné, pour ne plus me laisser tomber en contexte de relation. En ayant le fleuve comme témoin, ce rituel m'aida à rester en lien, ma colonne droite et solide ainsi que mon cœur tendre, à me préparer à cette nouvelle aventure amoureuse qui semblait prendre forme en moi.

Pour en revenir au contenu de la carte postale ci-haut, je dois commencer par dire que pour moi cette relation amoureuse, qui dure maintenant depuis presque trois ans, est une épreuve du feu. Autant en termes d'amour transformateur qui me nourrit profondément et m'apprend à aimer au-delà des cicatrices de mon histoire, qu'une épreuve personnelle qui

m'apprend à braver mes plus grandes peurs. Les années en psychosociologie m'ont certes appris à devenir sujet de ma vie et plus stable face à mes enjeux relationnels, reste que je me brûle sans cesse au réel de la vie concrète en relation et à mes limites. C'est une relation surprenante, un miroir violent qui me plonge au cœur de mes inaccomplis, un four alchimique qui consume les épreuves en renouveau.

Le texte qui accompagne cette carte postale est un pas dans la réalisation de cette promesse que je m'étais faite sur la grève du sentier du littoral le 2 juillet 2016, soit un an et demi plus tôt. Grâce à la conscience acquise au cours des quatre dernières années qui a été mise à l'épreuve dans mon processus de maîtrise, je me suis retrouvée face à mes incompétences relationnelles qui sont des entraves à une relation amoureuse et intime, avec moi tout comme avec l'autre. Ma capacité à rester au plus près de moi pour me maintenir dans une hygiène de vie qui me garde vivante et fière a été testée à plusieurs reprises et a surtout échoué mainte et mainte fois. Il arrive qu'une pulsion intérieure inattendue me sorte de ma torpeur de ne pas être à la hauteur de ma vie et me pousse à entrer en action. Eurêka! L'inertie est un mécanisme de dévalorisation important chez moi qui me prive même de mes capacités réflexives, le pré-mouvement de l'action. Lorsque je sors de ce nuage dense de l'inertie, je suis touchée par un rayon de grâce qui me remet en mouvement. À l'heure d'aujourd'hui je ne suis pas encore capable de déterminer si cela vient d'un élément extérieur ou d'un murmure de l'être qui me rejoint.

La clé de cette carte postale réside dans l'importance de maintenir une intention claire dans mes démarches spirituelles de dépassement de moi-même. Cette intention devient d'autant plus puissante lorsque je l'ancre dans un moment de rituel qui crée une empreinte forte en moi. Même si cela peut m'arriver de l'oublier ou de m'en éloigner, je sais qu'elle m'accompagne dans le silence de ma chair. Il n'en tient qu'à moi de poser un acte concret dans la sphère physique, de porter cette intention en m'appuyant avec foi sur la vie bienveillante qui sous-tend chacun de mes pas pour me mettre en marche et me laisser surprendre.

4.1.3 Les cycles de vie/mort/vie



Je me souviens, je suis dans la petite douche de ma chambre laurentienne. L'eau chaude réchauffe mon corps glacé par l'hiver qui arrive et la tourmente qui habite mon coeur... Je me sens triste, prise de peurs paniques, voire dans un système dépressif depuis une semaine. Je n'avais pas mesuré qu'en partageant mon désir grandissant de maternité avec Vincent j'ouvrais une boîte de Pandore. Comme une cicatrice profonde d'amour qui se réouvre après une longue période d'oubli. Je sens mon corps en dette de porter la vie. Mes cellules s'excitent dans ma chair en pleine ovulation. Comment tenir à la fois le désir et le temps? Parce que tel est mon souhait : rêver mon prochain enfant à deux, au sein de ma communauté d'âme et de coeur, dans l'espace et le temps. Avec ce nouveau projet qui s'invite dans le réel, me reviennent les blessures de ma dernière expérience de parentalité. Je ne me suis jamais sentie aussi seule que lorsque ma petite Livia était encore bien au chaud dans mon ventre... Je ne me suis jamais sentie en aussi étroite relation avec la mort que pendant ces neuf mois. Pourtant, j'étais si bien enceinte, avec sa petite âme comme complice, mais si mal dans ma relation avec son père. Cela me fait comprendre, après coup, beaucoup de choses en lien avec la relation que j'ai avec ma fille. Je suis sous la douche, l'eau coule sur mes cheveux et mon visage. Je sens par la brûlure dans mon ventre à quel point, lorsque des élans de vie me traversent, ils passent d'abord par les sillons grugés par une force de mort qui me tétanise. Bien des fois, ils y restent pris et je croule sous l'inaction, le mépris et l'impuissance. Peut-être, est-ce simplement cela qui m'arrive dans les derniers jours? Des éclats de lumière rencontrent mes ombres les plus intimes. L'eau coule sur mon corps et le soulagement commence à me gagner. Je m'attrape des parcelles de patience et de paix.

Figure 3 : Les cycles de vie/mort/vie

Cette carte postale a été écrite deux mois après *Je suis habitée d'une maison de silence*. En fait, elle raconte les contrecoups physiques et psychiques de l'ouverture d'un espace de parole entre V et moi au sujet de notre désir éventuel d'avoir des enfants ensemble. Le moment que décrit cette carte postale se passe dans les Laurentides, je suis dans mes deux semaines habituelles avec ma fille Livia. Depuis quelques jours je me sens dans un état dépressionnaire. Tout me semble fade, je peine à trouver la motivation pour travailler et toute interaction relationnelle m'est pénible, car tout me semble lourd et contraignant. Ce samedi-là, Graham l'ami de Livia vient passer la journée à la maison. Je me sens comme un animal en cage, l'énergie de la mort rôde autour de moi. J'ai la rage au corps et je n'arrive pas à canaliser mon énergie afin de transmuter mon état intérieur. Je décide donc d'aller faire une balade en forêt avec les enfants. La nature a cette médecine du temps présent qui me ramène à l'essence de moi-même et m'aide à voir plus clair dans les situations contraignantes qui m'attrapent le corps. Le grand air frais me fait du bien, courir, être essoufflée, me laisser transpercer par la beauté de la forêt et de la rivière aux Mulets. Le temps de la marche, mon attention se détourne de l'aigreur du naufrage dans lequel je me trouve, la vie reprend ses droits dans mes poumons et irradie dans mes chairs éteintes, comme envoutée par la nature.

De retour à la maison le froid cristallin du début décembre, mais surtout l'ambiance glaciale de l'énergie de la mort ont pris mes os en otage. Je décide d'aller prendre une douche chaude à la fois pour me réchauffer et comme tentative ultime de me laver de cette énergie qui me colle à la peau.

Je reconnais dans cette carte postale les cycles de vie/mort/vie comme le décrit si bien Pinkola Estés (1996) dans son livre *Femmes qui courent avec les loups*. Quelque chose demande à mourir pour laisser plus de place à une vie nouvelle. Lorsque je me situe dans ce paradigme, je suis reconnaissante face à la Femme squelette de me gratifier de sa présence pour m'informer que je dois laisser partir ma première histoire de maternité et de coparentalité, me nettoyer d'elle. Les symptômes qui m'indiquent que je suis en sa présence est le « système dépressionnaire » qui prend mon corps d'assaut et cette perte de sens en termes de sensorialité pour la vie. De plus, je deviens très critique envers les gens qui m'entourent

et j'arrive à recréer le même chaos intérieur qui m'habite à l'extérieur, particulièrement dans mes relations. Effectivement, pour accueillir une nouvelle vie en mon sein, à la hauteur de mon désir renouvelé pour la vie, je me dois d'aller visiter la caverne sombre de *Dame mort* qui prend racine dans mon ventre. D'y descendre avec curiosité pour apprendre de ses enseignements.

Le récit de cette carte postale est un schéma qui se répète très fréquemment dans ma vie. Une force dépressionnaire prend mon corps et ma psyché comme demeure. Dans ces moments, je rumine énormément des pensées malsaines qui me donnent tous les droits de trouver que tout le monde autour de moi m'empêche d'être heureuse, me restreint dans mes élans de vie. Je deviens victime de mes contextes et de tous les « méchants » qui ne suivent pas mes idéaux de vie, me détournent de ma mission de vie en ayant du pouvoir sur moi. Je vis énormément d'impuissance et je reconnais la psyché de la jeune fille abusée qui laisse très (trop) facilement son pouvoir à l'autre. Dans ces moments, je me sens dépossédée de mon pouvoir d'agir et de penser, car me semble-t-il que la montagne à monter pour m'affranchir est trop grande. Alors je démissionne de moi-même et je tombe dans un état d'inertie totale.

Avec le recul que le processus de maîtrise m'a permis d'acquérir, je me rends plutôt compte que cet état qui m'envahit est en fait un signal pour me faire savoir que je suis en présence de la Femme Squelette, qu'il est temps de baisser les armes et de tendre l'oreille. Lorsque je me mets à son écoute, elle m'aide à tourner le regard vers moi pour prendre acte des schémas psychiques désuets. À ce moment je peux les accueillir comme tels, un mécanisme de protection hérité de mon histoire, les remercier de m'avoir ainsi permis d'évoluer jusqu'à maintenant et les laisser partir. Cela peut prendre plusieurs prises de conscience de la sorte pour muter mon discours intérieur et patiemment, je refais le même exercice de conscience. Ce processus m'aide énormément à m'offrir de la bienveillance pour « guérir » l'enfant que j'ai été, mais surtout à me redonner mon pouvoir d'agir et ainsi donner de l'énergie à la Femme Sauvage en moi, la femme créatrice de sa vie.

4.2 LE BLASON, L'INCONSCIENT VISIONNAIRE

Comme décrit dans mon chapitre méthodologique, ce blason a été réalisé dans le cours optionnel *Approches symboliques et imagination active à la maîtrise*. Ce cours a été fondamental dans mon parcours, notamment parce qu'il me permit de réaliser à quel point une dimension spirituelle me manquait cruellement pour atteindre un état de bien-être en lien avec mes aspirations profondes d'une vie plus vivante. C'est grâce à ce cours que je compris qu'en arrivant à Rimouski, il y a 6 ans, j'avais dû m'acclimater aux normes et aux codes sociaux d'une nouvelle communauté d'appartenance. De ce fait, inconsciemment, j'ai tranquillement délaissé un pan spirituel de mon être, que je portais et que j'avais façonné durant les dix dernières années de ma vie dans les Laurentides. Un peu comme si, en arrivant ici (Rimouski), j'avais « jeté le bébé avec l'eau du bain », créant une rupture avec une vie d'avant dont certains aspects ne me convenaient plus. Lors de ce cours, je réalisai à quel point mon âme avait soif de cette partie que j'avais occultée et laissée derrière moi par incapacité à assumer cette différence dans ma communauté actuelle et par mon besoin d'entrer dans une nouvelle phase de ma vie.

Lorsque notre professeur, Pascal Galvani, nous a invités dans un atelier du blason, que j'ai décrit dans le chapitre méthodologique, tout mon univers symbolique est remonté à ma conscience. J'ai alors été replongée dans mon imaginaire spirituel, peuplé d'éléments d'une ancienne vie qui s'amalgamaient avec des images actuelles, mais gardé précieusement caché en moi. Cela me donnait une vue d'ensemble sur la richesse que j'avais acquise dans la communauté universitaire de Rimouski et qui prenait racine dans ce que je croyais avoir perdu. Du moins, avec ce sentiment doux-amer de ne plus y être activement connectée ou d'avoir peine à y avoir accès aussi naturellement qu'avant.

4.2.1 Une spiritualité ancrée dans les gestes et la nature

Laissez-moi vous dire quelques mots sur ce qui caractérisait mon lien avec le plus grand de moi et une spiritualité incarnée, lorsque j'habitais dans les Laurentides. Mon sentiment

d'être au contact d'une spiritualité incarnée était de vivre plus en harmonie avec les cycles de la nature en étant, notamment, beaucoup plus en lien avec celle-ci. À titre d'exemple, lorsque j'habitais dans mon village des Laurentides, qui se trouvait au cœur du Parc régional Dufresne à Val-David, mon quotidien était rythmé de balades en forêt à toutes saisons, de rencontres entre amis sur le bord de la rivière et de déplacements à pied. La nature était reine partout et je cohabitais avec elle comme une amie, une alliée, une confidente, une source d'inspiration. Je me sentais en lien avec les éléments de la nature, dans une relation intime de respect mutuel.

Cette nature majestueuse me dépassait par sa beauté et sa force en me mettant directement en connexion avec cette chose plus grande que moi qui m'enveloppe, me supporte. C'était une relation d'altérité où elle me gratifiait de messages symboliques transmis par ses éléments (vent, feu, arbre, eau, etc.) que je traduisais en sens pour ma vie. En retour, je prenais soin de créer de la beauté dans mon quotidien, de l'harmonie dans des pratiques autant relationnelles que personnelles, ce qui me donnait l'impression de la nourrir à mon tour. Je cultivais, à mon échelle, la terre avec respect, je la remerciais, par des offrandes, d'être aussi généreuse et abondante pour moi et ma famille de sang et d'âme. J'étais habitée par des images et des symboles de la spiritualité autochtone et indienne. Les animaux devenaient des messagers bienveillants, les arbres des enseignants généreux et je cultivais un regard méditatif et apprenant sur moi-même.

Un autre aspect de ma vie spirituelle était la ponctuation de mon quotidien par des rites et rituels symboliques qui rendaient mes jours riches d'une dévotion pour la vie en moi et tout autour de moi. Faire un autel avec des objets, posés comme des prières sur un drap de soie, afin de me maintenir dans l'appel de mon âme. Garder silence afin d'entendre le chant du vent, avoir l'esprit clair pour percevoir la beauté des rayons de soleil se posant sur le lac. Prendre le temps de me faire à manger avec les aliments de mon terroir en nourrissant mon corps de couleurs, d'odeurs et de nutriment vibrants. Façonner mon compost avec joie pour ensuite nourrir la terre de sa propre médecine. Je prenais part ainsi au cycle de la vie, de la

mort et de la renaissance. Je me sentais en communion avec ces cycles, couvée dans le ventre de la Terre mère.

4.2.2 Rupture avec la vie Laurentienne et les pratiques spirituelles

En arrivant à Rimouski, en 2013, la rupture ne s'est pas faite drastiquement, elle s'est échelonnée sur environ un an et demi. Sans événements majeurs, mis à part celui de doucement me fondre aux nouveaux codes sociaux, j'ai doucement quitté ce rythme de vie connecté avec la nature qui m'apportait ce lien si particulier avec le plus grand de moi. Je me souviens qu'en arrivant au bac, je me sentais en décalage dans ma manière de m'habiller, de manger et par les termes que j'employais pour décrire mes expériences et ma façon d'appréhender le monde. Il faut dire que le monde universitaire ainsi que les codes sociaux de ma communauté d'accueil me permettaient moins d'escapades en nature et venaient solliciter beaucoup plus ma dimension cognitive et existentielle que sensitive et spirituelle.

À ce moment, et paradoxalement avec les concepts d'unité de la spiritualité indienne, comme le conçoivent entre autres Osho ou les Bouddhistes qui enseignent à tendre vers la connexion avec le tout, je me sentais dans une dualité constante. Comme je l'ai décrit dans ma problématique, j'ai tendance à morceler les différentes parties ou dimensions de mon être et de ma vie. À ce moment, je n'avais pas les moyens d'être à la fois la femme spirituelle des Laurentides et celle nouvellement universitaire de Rimouski. Ni même d'apporter la femme spirituellement ancrée des Laurentides dans la femme en quête de nouveaux horizons à Rimouski. Malgré la marginalité du programme que j'avais choisi au baccalauréat et la place prépondérante que les formateurs font à l'aspect existentiel de la personne dans un paradigme fortement humaniste, j'étais dans une impossibilité de faire cohabiter sainement ces deux femmes. Plus à tort qu'à raison, je me suis sentie colonisée par l'environnement et les codes socialement acceptés à Rimouski et je n'ai vu d'autres choix que d'abandonner mes intimes pratiques spirituelles pour plonger dans les propositions qui m'étaient faites.

Le fait de retourner dans mon imaginaire symbolique par l'entremise de l'atelier du blason m'a remise en lien avec celui-ci, m'a fait prendre contact avec cette part de moi qui est si naturellement en lien avec la spiritualité et la symbolique des choses qui m'entourent. Surtout, j'ai réalisé à quel point je vivais une perte de sens existentiel et spirituel depuis que je l'occultais de ma vie. Il me semble qu'il est temps de rapatrier cette part de moi et de l'actualiser avec la richesse de la femme que j'ai acquise au cours des dernières années. Du moins, tel est mon pari.

4.2.3 Tisserande de tendresse fertile

Le blason que je vous présente ici fut réalisé en deux temps. Un premier temps de conception en classe où j'en ai retiré un sentiment d'insatisfaction. J'aimais chacun des éléments qui le constituaient, mais je trouvais qu'ils étaient tous fades, voire pâles, à mon image... Une femme d'une très grande richesse intérieure et nourrie d'un imaginaire symbolique fécond, mais passant inaperçue dans le monde par sa quasi transparence. Une part de moi refuse son incarnation terrestre et souffre de solitude de ne pas être vue et entendue. En refusant d'entrer en relation dans l'expression de tout mon être, pour me protéger au nom d'anciennes blessures, je me prive de la joie de me sentir en lien avec les humains et la vie.

À la suite de ce cours, j'ai décidé que ce temps était révolu, une bonne fois pour toutes. J'allais me trouver des moyens d'apprendre à marcher sur cette Terre avec tout de moi, de manière assumée. Mon instinct me guida à entreprendre le re-coloriage de mon blason avec des couleurs plus intenses. J'aimais l'idée qu'il était parfait dans sa forme initiale et ses symboliques parlantes, il n'y avait rien à enlever ou changer, mais tout à ajouter afin de me permettre d'apparaître dans le monde. En appliquant plus de couleur sur mon blason, je symbolisais ma mise au monde. Pour ce faire, j'ai documenté mon processus en créant un vidéo stop motion, que j'ai nommé *In my secret life*. Le but de ce vidéo était d'avoir un support visuel qui témoigne de la transformation du blason et dans un sens plus symbolique de moi. Cela était une manière concrète de ritualiser ce processus et de l'inscrire dans le réel.

Vous pouvez le retrouver sur YouTube en suivant le lien suivant :

<https://youtu.be/fgHIq1x4K78>



Figure 4 : Tisserande de tendresse fertile 1

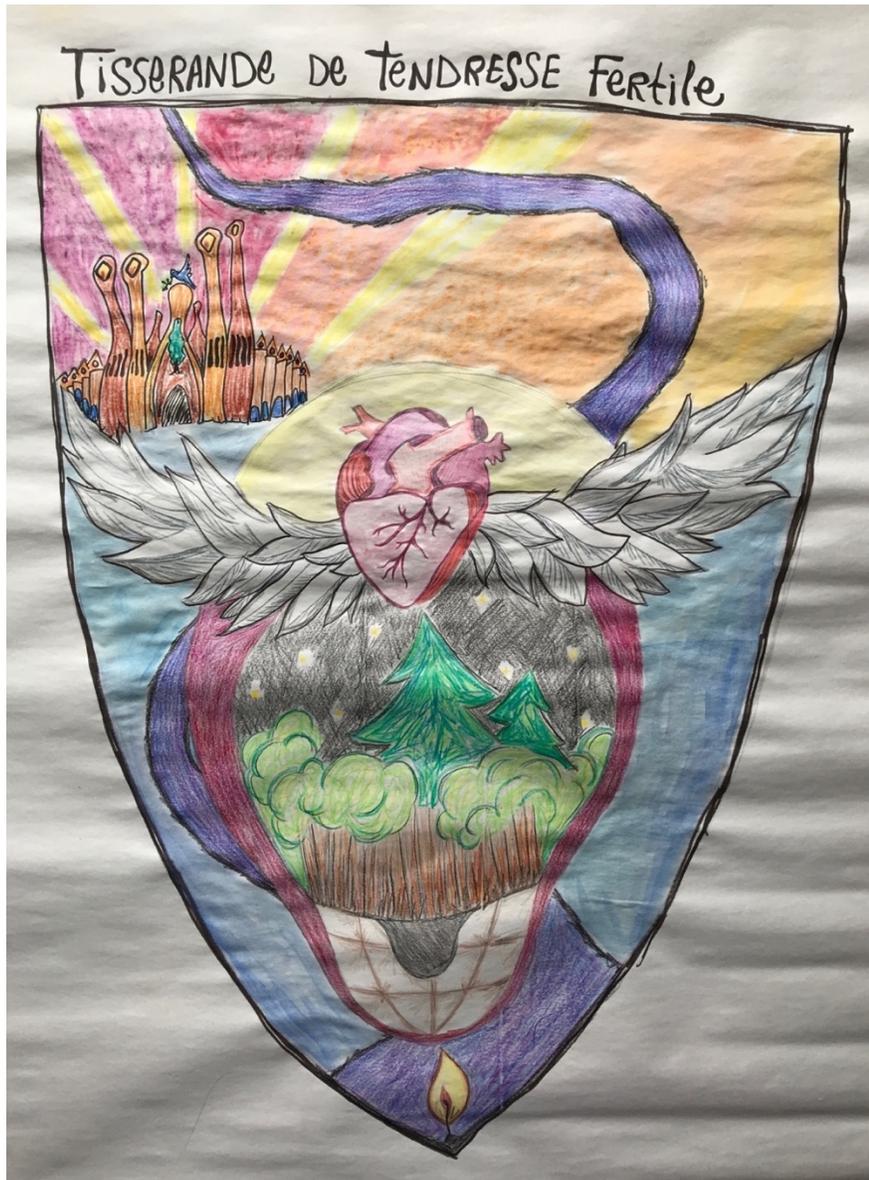


Figure 5 : Tisserande de tendresse fertile bis

4.2.4 Description du blason

4.2.5 Premier plan

J'aimerais, maintenant, vous décrire les différents éléments qui constituent le blason que j'ai réalisé et faire une résonance des symboliques qu'ils évoquent pour moi.

En premier plan, il y a le cœur biologique où se déploient deux grandes ailes. Le choix d'avoir dessiné un cœur biologique n'est pas le fruit du hasard. D'une part parce qu'il arbore une beauté esthétique que j'affectionne particulièrement, et d'autre part parce qu'il symbolise une force de vie à l'état pur. Pour moi, le cœur dans sa forme physiologique est symbole de puissance, étant le muscle le plus fort du corps humain, et donc de courage. De plus, il fait référence à toute la sphère émotive et affective de l'être. Par contre, on peut remarquer que les veines du cœur ne sont connectées à rien. Malgré tout, le cœur est très certainement bien en vie, comme le suggèrent ses couleurs rose/rouge vives. Comme si le cœur avec l'association des ailes, cherchait un lieu pour se brancher, où élire demeure. Le cœur tente de trouver une liberté d'être avec ses alliés ailés pour rejoindre la cathédrale et être plus heureux. Quant à elles, les ailes du cœur ont un lien direct avec ma quête et mes aspirations de liberté et la possibilité de voyager en ce monde, avec perspective, dans l'aventure que me propose ma vie sur terre.

Tout juste derrière, une pleine lune, que l'on ne voit qu'à moitié, bat son plein et se fond dans l'utérus matriciel qui se trouve sous le cœur ailé. L'utérus est évidemment un haut lieu de fécondité et de création, la première maison de toute vie, mais aussi un lieu caché du visible, parce qu'il est à l'intérieur des structures du corps de la femme. Là se produit le plus gros miracle de toute vie humaine, comme dans un four alchimique. La pleine lune fait aussi référence au féminin, autant aux cycles de la femme que de la terre. Son influence mystérieuse sur ceux-ci lui confère une puissance insoupçonnée, mais elle agit aussi comme un guide dans la nuit. Le tout, lune et utérus, peut évoquer une montgolfière, selon une de mes collègues de maîtrise. Je n'y vois pas de symbolique particulière, mais cet aspect sera intéressant lors de l'analyse du blason.

À l'intérieur de l'utérus se trouve une forêt dense dans une nuit couverte d'étoiles. C'est la forêt sans chemin. Elle évoque pour moi le mystère et la découverte de son chemin unique à la poursuite de son « trésor » ou, dans mon cas, la poursuite de mes aspirations profondes. Tout autant que la générosité fertile de la nature et son abondance constante. Comme dans la légende arthurienne de la quête du Graal, la forêt sans chemin représente,

selon Galvani « l'aventure, [...] l'errance orientée vers la quête de sens » (Galvani, 1997). Dans la légende du roi Arthur, nous dit-on, chacun « prit la voie qu'il choisit, et ils entrèrent dans la forêt là où ils la voient la plus épaisse, ainsi chacun, entrant de sa propre volonté, laissant derrière la bonne compagnie et la table de la cour d'Arthur, aurait à faire l'expérience de la forêt inconnue et sans chemin dans sa quête héroïque » (Campbell, 1991-4, p. 37). Voici un extrait de la légende Arthurienne pour illustrer mon propos :

Seigneurs, dit alors Perceval à ses compagnons, si nous restons ensemble, nous n'aboutirons à rien. Je vous demande donc de nous séparer. Que chacun chevauche de son côté ! [...] Chacun choisit la voie qui lui parut la meilleure et ils se mirent ainsi en quête du Graal. (La Légende Arthurienne, 1989, p. 361).

Sous la forêt et à l'envers, on voit un *témascal* (hutte de sudation amérindienne). Cette image représente un lieu de connexion avec le plus grand de soi où l'âme peut dialoguer avec la sagesse des esprits bienveillants. Le *témascal* a été dessiné inversé dans le blason pour servir la forme de l'utérus. À la suite d'un atelier d'herméneutique instaurative avec mon groupe de maîtrise, Pascal Galvani a souligné la cohérence symbolique de sa disposition si l'on se réfère aux enseignements autochtones. À ce sujet, il mentionne que :

[...] le sauna amérindien apparaît à l'extérieur de la terre comme le ventre d'une femme enceinte, mais il est en miroir avec l'intérieur. Dans l'énergie le sauna amérindien a la même forme à l'intérieur de la terre. Il est réellement la représentation de l'utérus. Évidemment, il y a aussi la symbolique des roches que l'on met dans le feu du sauna qui représentent la sagesse de nos ancêtres qui nous guident. (Galvani, entendu lors d'un cours à la maîtrise, 16 mars 2019).

L'entrée du *témascal* symbolise aussi l'entrée de l'utérus, un lieu où l'on entre en reliance avec nos ancêtres. Puis, il y a la petite flamme, bien chaude, du four alchimique ce qui suggère que l'ensemble de la matrice (utérus) et ce qu'elle contient est un lieu de transformation mystique.

4.2.6 Deuxième plan

Au deuxième plan, il y a un chemin zigzaguant qui part du centre pour continuer sa course dans le coin supérieur gauche du blason. C'est le chemin de ma vie qui se dessine, à la fois inconnu et incertain, parce qu'il devient caché lorsqu'il passe sous l'utérus et la lune, il se découvre en le marchant. Tout en haut à gauche se trouve la basilique de la *Sagrada Familia* de Gaudi. Lieu de beauté, de créativité et de recueillement particulier pour moi, car je l'ai visité lors d'un voyage en Espagne à l'âge de 15 ans. Il est intéressant de noter que Gaudi a pensé la construction de la basilique comme une œuvre magistrale, à terminer en plusieurs étapes au-delà de sa propre vie. Une œuvre qui allait évoluer avec les époques, tout en respectant les plans initiaux. À ce jour la *Sagrada familia*, qui veut dire la sainte famille, n'est pas encore finie, il est prévu qu'elle le soit en 2026. Sur la façade de la nativité, l'une des trois de la basilique, trône l'arbre de la vie avec la colombe perchée au sommet, elle représente la vie éternelle. C'est cette façade que j'ai représentée sur mon blason, car c'est celle qui m'avait le plus marquée par son imposante beauté. J'aime particulièrement cette idée d'œuvre inachevée qui traverse les générations et qui demande soin et collaboration pour la mettre en forme. Du moins, je pense que mon corps est le temple de mon âme et qu'il est une œuvre en constante évolution.

En trame de fond, on retrouve le fleuve où s'inscrit un nouvel élément de ma vie actuelle à Rimouski. Déménager dans le Bas-St-Laurent vient inéluctablement avec la présence du fleuve qui s'impose : sa puissance sous forme de force tranquille, mais et surtout l'horizon qu'il apporte. Chose qui n'est pas banale, car lorsque j'habitais de manière permanente dans les Laurentides, entourée de montagnes et de forêt, je ne voyais presque jamais la ligne d'horizon. Être face au fleuve ou à l'intérieur des montagnes des Laurentides est une sensation intérieure complètement différente qui transforme mes états intérieurs et ma manière d'être dans le monde. C'est un élément qui m'a énormément frappée en emménageant à Rimouski, cette sensation d'horizon intérieur face à l'horizon physique en apportant une sorte de calme et de clairvoyance. Selon Pascal Galvani :

Le paysage n'est pas un objet, il est vivant, il reflète comme un miroir à l'intérieur ce qui est actif à l'extérieur en une résonance active et déterminante du sujet. Être face au fleuve ou être au cœur des montagnes apporte une ambiance intérieure tout à fait différente qui transforme et influence nos comportements. Le paysage extérieur est chargé de symboliques. (Entendu lors d'un cours à la maîtrise, 17 mars 2019)

Finalement, le fleuve se fond dans la ligne d'horizon qui est occupée par un soleil qui se lève en éclaboussant le paysage et illumine la basilique de la *Sagrada Familia*.

4.2.7 Analyse du blason avec le concept des trois régimes de l'imaginaire

Pour procéder à l'analyse du blason, je me suis servie du concept des trois régimes de l'imaginaire de Durand (1969). Voici un tableau qui démontre les différents symboles et les régimes qui y sont associés :

Tableau 1 : Synthèse des symboles

	Régime diurne	Régime nocturne mystique	Régime nocturne synthétique
Schémes	Ascensionnel	Fusionnel	Cyclique
Symboles/images	<ul style="list-style-type: none"> - La flamme qui pointe vers le haut - Le chemin qui monte vers le haut - Forme de l'utérus qui évoque une montgolfière qui monte dans le ciel - Les ailes du cœur - Les rayons du soleil 	<ul style="list-style-type: none"> - Le cœur - L'utérus matriciel - La forêt sans chemin qui est dans la nuit - Le <i>témascal</i> inversé 	<ul style="list-style-type: none"> - La lune - Le soleil

Comme l'indique le tableau, il y a une dynamique ascensionnelle dominante dans mon blason. Une ligne verticale se crée clairement du bas du blason vers le haut en suivant l'ordre des images nommées ci-haut, en partant de la flamme du four alchimique. Cette dynamique est suivie de près par le régime nocturne mystique qui se retrouve dans le centre du dessin, au premier plan avec le cœur ailé et l'ensemble qui forme l'utérus. Les symboliques associées à ces images évoquent la caverne, le mystère et tout ce qui est caché à l'intérieur. Finalement, il y a une articulation cyclique du régime nocturne synthétique avec la présence, en haut de l'utérus, de la lune qui répond au soleil derrière la cathédrale. Le régime nocturne mystique, au centre du dessin, s'articule avec le régime synthétique pour finir dans le régime diurne. C'est la lune qui fait la transition vers le régime diurne par le cycle du jour et de la nuit.

Cette analyse du blason, grâce au concept des trois régimes de l'imaginaire de Durand (1969), met en évidence une transformation qui s'opère désormais en moi par rapport à mon besoin de mettre en lumière les dons qui y sommeillent. D'autre part, elle me permet de constater qu'il y a une dynamique à l'œuvre pour me permettre de faire cette bascule. Le processus de la création du blason m'informe que le rituel, de recolorer mon blason avec une intention claire dans ce cas-ci, est un moyen concret pour faire advenir dans le monde ce qui est en incubation en moi. En m'offrant cette lecture sur ma vie à partir du blason, je vois que je peux m'affranchir de cette douleur de ne pas être capable d'aller affirmer dans le régime diurne ce qui se crée dans le régime mystique. Une voie de passage s'ouvre afin d'arriver à acter dans le monde mes aspirations profondes, en partageant ma richesse intérieure, tout en les mettant en relation avec les gens que j'aime.

Finalement, j'aimerais attirer votre attention sur les contours respectifs des deux blasons qui apportent une lumière intéressante sur les changements qui s'opèrent en moi au niveau de l'expression de mon être dans le monde. Cette analyse a comme prémisse de base que les blasons représentent symboliquement ma personnalité avant et après rituel ainsi que l'évolution entre les deux. À l'image de la première version de mon blason, les contours sont très pâles, laissant croire qu'ils sont poreux ou perméables. On pourrait penser qu'il est plus facile de pénétrer ainsi dans mon intimité, car les barrières sont moins claires. Au contraire,

si je me replace dans cette réalité d'avant rituel, je restais dans un mutisme par peur de déplaire et il était très difficile d'entrer en réelle intimité d'altérité avec moi. À ce moment, j'existe moins, tout comme les contours du blason. À l'inverse, dans la deuxième version du blason, j'ai dessiné des contours très foncés où j'ai repassé à plusieurs reprises sur ceux-ci. Cela apporte une démarcation très claire entre l'intérieur et l'extérieur qui pourrait être interprétée comme une limite à ne pas franchir.

En interprétant mes deux blasons sous l'angle de ma personnalité, dans le premier, elle était plus fade et plus flottante. Effectivement, à ce moment j'étais moins capable de mettre mes limites et d'exprimer clairement mes besoins. Je me sentais à la merci de ce que les gens attendent de moi et je réagissais de sorte à leur plaire plutôt que de répondre à mes besoins et à mes aspirations. Dans la deuxième version du blason, comme je le mentionnais plus-haut, les contours sont beaucoup plus affirmés, tout comme ma personnalité avec le processus de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. J'assume beaucoup plus ma place dans le monde et dans mes relations, j'ose apparaître et exister telle que je suis. Je fais des choix à partir de mes envies propres et de leur cohérence pour ma vie. J'ai désormais beaucoup moins peur d'aller dans l'intimité avec les autres, car il y a un sujet plus solide à l'intérieur de moi. L'accès à ma richesse intérieure est plus ouvert et à la fois plus structuré et contenu.

Voici ce qui conclut mon premier chapitre d'analyse sur mes données symboliques. Elles me permirent une première compréhension des conditions dont j'ai besoin pour accéder à mes aspirations profondes. Premièrement, il y a mes trois fondamentaux : le rapport au corps et aux sens qui me renseigne sur mon besoin d'être stimulée sensoriellement pour me sentir être bien vivante, Le rapport au lieu et à la beauté m'a permis de comprendre que mon être réagit à l'environnement qui l'entoure et qu'il agit comme un miroir réfléchissant sur mes états intérieurs. Je me dois de cultiver et de m'entourer de beauté afin qu'elle influence ma vision de la réalité. Le rapport au silence est le liant du vivant en moi et autour de moi. Soigner ma présence au silence est une condition garante de ma capacité à me sentir reliée au tout et comme sujet agissant dans ma vie. Deuxièmement, l'importance de maintenir une intention claire dans mes démarches existentielles et spirituelles et de ritualiser des moments

de passage clés afin de m'aider à concrétiser mes aspirations de vie. Troisièmement, j'ai trouvé comme alliée la Femme squelette qui m'aide à voir quand il est temps de laisser mourir le vieux (pensées, habitudes, dynamiques relationnelles) pour faire place à la vie qui pousse en moi et me permettre d'évoluer vers une vie plus vivante.

Finalement l'analyse de mon blason *Tisserande de terre fertile* comme dernière donnée symbolique fut très riche en apprentissages. Deux s'en dégagent particulièrement : l'injonction de rapatrier mon imaginaire spirituel et symbolique qui est un incontournable pour me sentir nourrie et en lien avec la vie. La lecture symbolique de la vie m'apporte une compréhension de celle-ci beaucoup plus riche et complexe. En mettant mon attention sur la symbolique des choses qui m'entourent, j'arrive à prévoir le prochain pas et à me laisser guider par l'intelligence de la vie. Finalement, mon deuxième apprentissage majeur aura été de comprendre qu'il y a une voie de passage désormais disponible entre les trois régimes de l'imaginaire; comme une permission intérieure à apporter dans le monde toute ma richesse intérieure à partir d'un lieu caractérisé par l'intime.

CHAPITRE 5

UN VOYAGE INITIATIQUE AU CŒUR DE MA LIGNÉE DE FEMMES MATERNELLE

On ne peut dilapider notre héritage, on doit l'accueillir, sans le juger, car tout ce qui n'est pas accepté ne peut pas être transformé; tout ce qui n'est pas assumé ne peut pas être sauvé.

Jean-Yves Leloup

Dans ce deuxième chapitre d'analyse de données, je vous invite dans l'intimité de ma lignée de femmes maternelle, au cœur d'un voyage transgénérationnel. Ce n'est qu'à la fin de mon parcours scolaire, à la maîtrise en études des pratiques psychosociales, que l'importance de mes legs transgénérationnels s'est imposée. Je tiens à rappeler à ce moment-ci que depuis 6 ans, j'habite à mi-temps avec mes parents, ma fille et jusqu'à dernièrement avec ma grand-mère maternelle. Un projet intergénérationnel assez ambitieux, un peu fou, très enrichissant par sa dimension des transmissions du savoir familial, comme un laboratoire des dynamiques relationnelles. Ce sont quatre générations de femmes de 11 ans, 32 ans, 53 ans et 92 ans réunies sous le même toit avec leurs fantômes, leurs non-dits, leurs joies, leurs besoins différents et leurs défis partagés. Ma grand-mère Claire est décédée le 27 octobre 2018. Le lendemain je trouvais son journal intime dans sa table de chevet. La lecture de ce journal a été une révolution autant dans ma vie que dans mon parcours de maîtrise. J'ai par la suite eu accès à ses mémoires, écrites lorsqu'elle avait 65 ans. Ces documents ont été des éléments déterminants qui orienteront, par la suite, les axes de ce présent mémoire.

Dans ce chapitre portant sur mes héritages familiaux et transgénérationnels, je vais vous présenter des extraits du journal intime et des mémoires de ma grand-mère que je vais mettre en dialogue avec les différents thèmes de ma problématique. À la suite de la lecture

du journal intime de Claire, j'ai réalisé à quel point nos empêchements et nos aspirations à une vie plus riche étaient similaires. Les résonances sont époustouflantes de similitudes : les mêmes défis relationnels, les mêmes rêves pour l'épanouissement de notre être et les mêmes questionnements. Je vais tenter de démontrer tout au long de ce chapitre qu'il est possible de transcender les loyautés familiales pour en faire des forces de dépassement et d'épanouissement. À noter que depuis le décès de ma grand-mère Claire, je n'arrive plus à l'évoquer par le nom avec lequel je l'ai toujours appelée : grand-maman. C'est comme si à sa mort, elle était redevenue une femme à part entière et non plus seulement ma grand-mère. Je la nommerai donc Claire au cours du prochain chapitre.

5.1 LE DÉFI DES GÉNÉRATIONS

Plus j'avancais dans ma recherche et plus je sentais le poids de l'impuissance face à ma quête. Devenir auteur de sa vie en actant ses aspirations les plus profondes et en vivant des relations riches et fécondes n'est chose facile pour personne. C'est à la fois un défi de taille et grandement stimulant. Dans mon cas, c'est une question qui habite tous les espaces de ma vie, autant au niveau professionnel que personnel, intime, social et relationnel. Je me considère comme une femme intelligente, sensible, persévérante et autonome, engagée dans une quête d'émancipation soutenue. Pourtant, entrer en action dans la réalisation de mes aspirations et dans des relations nourrissantes me semblait comme une montagne à franchir. Un défi qui me dépassait par des forces inconnues qui me maintenaient dans une posture de victime et tétanisée par l'impuissance, immobile. Serait-ce possible que mes legs transgénérationnels aient un lien avec cette inertie?

En habitant avec toutes les femmes vivantes de ma lignée maternelle, j'étais confrontée plus qu'à mon tour au miroir puissant des loyautés familiales. Le meilleur et le pire de moi se révélaient dans ce contexte particulier, et malheureusement parfois plus souvent le pire que le meilleur. Je qualifierais le lien avec ma mère de très harmonieux. Nous avons bien eu nos moments de tumultes et de prises de tête, mais je sens que je peux lui partager mes enjeux. Elle est disponible pour recevoir ce que j'ai à lui dire, m'entendre, en discuter et reconnaître

sa juste part, autant dans nos conflits présents que mes souffrances d'enfance. Cohabiter avec Claire était un tout autre enjeu. Je me reconnaissais énormément dans le malaise apparent de ma grand-mère à vivre des relations plus intimes, même avec nous. Autant dans son silence, son manque d'investissement dans la vie familiale, sa gêne et sa difficulté à nommer ses besoins. Voici un extrait d'un chapitre des mémoires de Claire portant sur ses valeurs et qui décrit cette difficulté à entrer en relation :

Ce qui me fatigue le plus chez moi ce sont mes manques de capacité à accueillir, à entrer en relation et à communiquer aisément avec les personnes que je côtoie plusieurs fois par semaine. Il me semble que je n'ai rien à leur dire que simplement « Comment ça va ». Quand je vois Jeannine, ma belle-sœur, rire aux éclats et parler longuement avec ces mêmes personnes que je connais, j'envie son pouvoir, sa facilité à faire des compliments appropriés, sa facilité à rencontrer les gens, à se faire aimer et à se faire des amis. Est- qu'un jour je serai capable d'entrer en relation? Depuis plusieurs années je me suis donné des moyens pratiques pour être plus accueillante, plus attentive, plus à l'écoute des personnes que je rencontre. Mais je suis souvent mal à l'aise et consciente de mon manque de naturel. Je me contente d'une grosse caresse, d'un bonjour le plus chaleureux possible et de phrases anodines puis je me tais et reste à l'écoute. Avec certaines personnes, j'aimerais tant être capable de vraiment communiquer.

Mémoire de Claire, chapitre Valeurs

En bref, je me sentais cernée de tous les côtés en sa présence, comme un miroir beaucoup trop net de certaines parties constituantes de ma personnalité. J'en étais même arrivée à me formuler une sorte de pacte intérieurement, en coupant les ponts avec ma lignée de femmes maternelle pour ne plus en faire partie. Cela était trop confrontant, trop frustrant de sentir que j'avais hérité de tant d'impossibilités et que Claire ne semblait pas avoir fait sa juste part afin que nous soyons toutes un peu plus libres de vivre une vie heureuse. Du moins, j'avais l'impression qu'elle avait abandonné le combat de soulager notre lignée de ses entraves personnelles. Avant de lire son journal, je vivais énormément de colère à son égard et un sentiment d'abandon. Malheureusement, le seul mécanisme de défense qui m'était disponible à ce moment était le rejet.

5.1.1 Le mutisme comme injonction relationnelle

Le silence ou plutôt le mutisme est l'élément qui marque le plus ma relation avec Claire dans ma vie adulte. Il aura certainement caractérisé les six dernières années avec elle. Voici un extrait de mon journal de bord écrit suite à sa mort puis de son journal intime. Ils décrivent le passage d'une relation riche avec elle dans ma tendre enfance, au mutisme au courant de mon adolescence puis sa relation à l'expression et tout ce qu'elle renfermait :

Je me souviens d'elle, dans mon enfance, comme une femme douce, généreuse et souriante. Je me souviens des chansons qu'elle nous chantait à ma sœur et moi lorsque nous allions dormir chez elle. Des marches que nous faisons avec elle pour aller au parc, des moments de cuisine collective à l'approche de Noël et des après-midis à travailler dans son jardin. Les odeurs de sa maison me reviennent à l'esprit tout en évoquant ces souvenirs. Tout semblait si simple lorsque j'étais encore une enfant. Au fur et à mesure que je vieillissais, le contact semblait plus difficile à avoir avec elle... Doucement, le silence s'est installé entre nous. Les jeux d'enfants n'étaient plus d'actualité et nous avons peine à entrer dans des dialogues plus intimes. Combien de fois, je l'ai vue aller faire la vaisselle, plutôt que de profiter avec nous des conversations enflammées que nous avons en famille après le repas. Comme nous aurions aimé qu'elle troque l'amusement aux tâches, mais ce petit quelque chose qui priorisait le devoir et d'un peu retiré restait figé en elle. Puis, il y avait le poids du silence qui nous enveloppait, la peur qu'elle ne soit pas bien et qu'elle ne dise pas ses besoins. La peur de ne pas être à la hauteur de son bonheur et la difficulté d'entrer en relation ensemble.

Laurence-Alex Falquet, 30 octobre 2018

M-C fait sa super woman. Je me sens si loin d'elle. C'est un peu mon miroir. J'ai le sentiment qu'elle me ressemble. J'aimerais tant être près d'elle. Dieu que j'ai des problèmes à communiquer. J'ai mal à la tête. J'ai mal. J'étouffe. J'ai l'impression de me retrouver 25 ans en arrière. Pognée dans un rôle de victime. J'aimerais ça être près de mes enfants. Qu'on m'appelle souvent, qu'on m'invite à manger dans leur maison, qu'on prenne soin de moi un petit peu. (Je vois Lise qui est choyée). Je le sais bien que c'est moi la coupable, c'est moi qui devrais faire en sorte pour aller chercher le réconfort. Je ne suis pas capable. Je me ferme comme une huitre. Je refoule mes sentiments. Je nie mes besoins. Je joue à la super woman moi aussi. Je compense en donnant service, etc.

Ça fait plus de 40 ans que je me pile dessus. Aujourd'hui je me sens coupable de tous les maux. Je vais probablement réussir à oublier ma souffrance et à continuer mon chemin comme d'habitude. C'est au moment où je me sentais bien, en paix avec moi-même, au moment où je pensais avoir atteint un semblant de sérénité que tout

le passé est à rouvrir avec ces douleurs, ces sentiments d'échec, mon silence, mes comportements de victime, mes pleurs et ma grande tristesse.

Claire, 14 mai 1994

J'ai dans le corps de longues heures de silence mutique partagées en présence de Claire. L'extrait de son journal ci-haut décrit bien le poids du silence que je sentais entre nous. Bien autre qu'un silence plein et paisible, c'est le poids de ses tourments que je ressentais. Ses attentes que je vienne nourrir le lien entre nous, voire même de la sauver de son malaise intérieur étaient des attentes que je n'arrivais pas à combler et un poids trop lourd à porter pour me permettre d'aller vers elle. Je ne me sentais pas libre d'être qui je suis, car clairement je ne serais pas à la hauteur de ses besoins de reliance déficitaires depuis trop longtemps.

C'est pourquoi, je le qualifie plus de mutisme que de silence. Selon le dictionnaire Larousse, « le mutisme est un refus ou une incapacité psychologique de parler. C'est une attitude consciente et/ou un état inconscient d'une personne qui choisit de se taire ou qui refuse de parler ». Je rajouterais que, pour moi, le mutisme a des apparences de non-expression dans le monde extérieur (silence), mais est caractérisé par une cacophonie intérieure de tout ce qui n'arrive pas à se dire dans le réel. Contrairement au mutisme, le silence tel que je l'entends ici, est décrit par Danis Bois (<https://danis-bois.fr/>), comme un état de bien-être et de relation à soi qui s'apparenterait à la pleine présence. Il nous dit que la « pleine présence permettra de créer les meilleures conditions d'accès au silence collectif et individuel et à cette alchimie qui étonne toujours lorsque le silence se transforme en présence à autrui à soi et au monde. »

Dans la littérature scientifique, on dit que le mutisme peut subvenir suite à un traumatisme. Comme nous le précise De Becker (2012) dans ses recherches sur le mutisme sélectif chez les enfants, « l'inhibition peut correspondre à une modalité réactionnelle face à un traumatisme » (Rosolato, 1976). Voici un autre extrait du journal intime de Claire qui décrit une sorte de coupure (trauma) entre sa vie de jeune fille et de femme mariée qui serait à l'origine de son mutisme :

Pendant de nombreuses années après mon mariage, j'ai fait l'apprentissage de la solitude. Je vivais sans partager avec personne mes peines et mes culpabilités. J'allais chercher de la joie dans la nature et l'amour auprès de mes enfants et le réconfort dans la prière. Dieu seul était mon ami. Toute petite j'ai été éduquée à donner, à partager avec mes frères et sœurs. J'étais une enfant, une ado, une jeune adulte de gang. Une coupure s'est formée à mon mariage. Privée de ma gang d'amis, de ma famille, loin de chez nous, avec un homme inconnu, je me suis vue revenir avec moi-même comme confidente. Je ne pouvais exprimer mes sentiments profonds, comme j'avais appris à me réaliser à travers mes projets, je me suis toujours investie dans l'action. En ce moment, je me demande auxquels de mes proches à qui je pourrais me confier, sans me sentir gênée ou jugée.

Claire, 27 février 2005

À l'inverse de Claire, j'ai eu l'impression de vivre avec ces affects dans le corps depuis ma plus tendre enfance. Toujours selon De Becker (2012) les dynamiques de mutisme sont qualifiées « comme un trouble anxieux (phobie sociale), étant donné les signes caractéristiques liés à l'inhibition et aux signes corollaires manifestés » qui peuvent se transmettre de génération en génération. Il ajoute que l'« on peut dès lors s'interroger sur une possible participation de facteurs génétiques dans la transmission transgénérationnelle du mutisme ». Pour sa part, De Neuter (2014) nous invite dans les notions transgénérationnelles des non-dits et du mutisme des enfants, en nous rappelant qu'ils sont comme des éponges par rapport aux personnes de leur entourage, particulièrement leur famille proche. « C'est qu'ils entendent, plus souvent qu'on ne le croit, les conversations des adultes mais aussi qu'ils perçoivent ce qui se dit non verbalement, caché derrière ce qui se dit consciemment ou encore derrière les silences qui sont parfois plus éloquents que de longs discours ».

L'extrait du 14 mai 1994 invite aussi dans ma collecte de données une posture de victime, où Claire se maintenait. Je me sens aussi prise dans une telle dynamique où j'attends de mes relations qu'elles viennent nourrir un espace en moi qui n'arrive pas à se sentir vivant autrement ou à se mettre en mouvement pour sa propre vie. Je le perçois dans les attentes que j'entretiens envers mon amoureux, mes amies et mes contextes de vie. Je réalise depuis peu que cette dynamique m'empêche d'entrer dans des relations vivantes et nourrissantes. Le poids des attentes anéantit toute tentative de reliance et de liberté dans le lien. En observant la manière dont j'entre en relation, je peux observer que même mes gestes de générosité sont

sous-tendus par un besoin de reconnaissance qui a pour but de m'attirer de l'amour et de l'attention. Dans mon cas, le point de départ est une grande timidité et une non-assurance de mes besoins. De plus, je dirais que l'incapacité d'entrer en action pour ma vie vient d'un lieu à l'intérieur de moi complètement figé par la peur de l'intimité. L'amalgame du mutisme et de la posture de victime entraîne une impossibilité d'entrer dans des relations intimes, au lieu de créer de l'altérité et de la fécondité.

Toutes ces ressemblances entre les caractéristiques psychiques de ma grand-mère et les miennes sont trop éloquentes pour penser au simple fruit du hasard. J'ai moi aussi appris, au sein de ma lignée de femmes maternelle à taire, voire même nier mes besoins et ma capacité à aller vers l'autre pour trouver soutien et réconfort. Mais aussi à ne pas développer ma curiosité de l'autre et ne pas nourrir mes relations par ma présence et mon engagement en celle-ci. C'est pourquoi, je fais l'hypothèse d'un legs transgénérationnel qui expliquerait ma difficulté à exprimer mes besoins et mes insatisfactions en relation. Et donc, la possibilité d'entrer dans des relations riches et fécondes où chacun se nourrit du lien dans une interaction d'altérité et de collaboration en participant activement au bien-être de chacun et de la relation. De plus, je crois que ce sont ces mêmes ressemblances ou plutôt mes réactions à ces ressemblances qui m'empêchaient d'entrer réellement en relation avec Claire.

5.2 POINT DE BASCULE

Tout a basculé le premier septembre 2018, lorsqu'un bon matin, ma grand-mère Claire a fait un accident cardio-vasculaire (ACV). Nous étions tous les cinq réunis (mon père, ma mère, ma fille, moi-même et ma grand-mère) pour le déjeuner quand Claire est devenue confuse et a perdu l'usage de ses membres externes à gauche. C'est moi qui ai remarqué la première que quelque chose clochait. S'en est suivi un branlebas de combat; l'appel au 911, l'ambulance, l'inquiétude, l'attente, rassurer ma fille, l'hôpital. Mis à part l'impressionnant de la situation, même si cela n'était pas son premier ACV, je suis tombée dans un mélange d'émotions contradictoires et puissantes qui m'a plongée dans un malaise qui a duré tout le mois de septembre. Le lendemain de son admission à l'hôpital, elle a refait un autre ACV qui

l'a laissée entre la vie et la mort pendant deux semaines. Ensuite, elle avait perdu trop de capacité physique pour revenir à la maison, nous devions lui trouver une résidence pour la suite de ses jours.

Dans la semaine qui a suivi son ACV, à un niveau plutôt égocentrique j'ai souhaité en secret la mort rapide de ma grand-mère pour les raisons énoncées ci-haut, notamment la colère et le sentiment d'abandon. Cela me soulageait beaucoup de penser que nous serions tous allégés. Je me vivais en présence du poids de son silence qui créait un malaise généralisé dans la maison. Il devenait même difficile d'avoir des conversations fluides, avec mes parents et ma fille, dans la vie au quotidien lorsqu'elle était avec nous. Je sentais la lourdeur généralisée de sa présence, un certain jugement envers nous et une quête de proximité que nous n'arrivions pas à combler. C'est comme si en sa présence, les relations entre nous n'arrivaient plus à trouver leurs voies naturelles de l'intimité, de la joie et de la légèreté. Je n'arrivais simplement pas à « être » librement en sa présence. Je crois que la lourdeur de son silence était le résultat de ses attentes et de ses non-dits à notre égard, tel que décrit plus haut. Je me sentais toujours épiée et jamais à la hauteur. Cette culpabilité ambiante amplifiait des tensions dans la maison et dans nos dynamiques relationnelles familiales. D'un point de vue plus altruiste, je souhaitais tout autant sa mort rapide. Claire était prête à aller rejoindre les siens et nous le communiquait assez fréquemment depuis quelques années, comme le témoigne le prochain extrait de son journal intime :

Je pense tous les jours à mes fins dernières. Je sais que ce sera bientôt. Je ne crains pas ces jours à venir. Je sais que je vais rencontrer Marie qui m'aidera et me guidera. J'espère que je verrai Dieu face à face et qu'il me fera un souvenir. On ne sait pas comment ça se passera cette rencontre. Mais j'ai hâte de le voir ce Bon Dieu que j'aime. Je pense qu'il me sourira et m'aidera à trouver le chemin que je mérite. J'espère revoir ma mère et mon père ainsi que mes frères et ma sœur. En attendant je m'en vais à la messe et irai à la retraite prier pour vous tous, morts et vivants.

Claire, 3 juin 2017

Malgré qu'elle pût jouir de la sécurité et du soutien de sa famille en habitant avec mes parents, elle avait toujours ce regard triste. Elle vivait beaucoup de solitude, comme c'est le cas chez plusieurs personnes âgées. Dans son cas, c'était à la fois un choix et une

impossibilité biographique de faire autrement, de par sa nature timide et ses facultés cognitives en décrépitude. Plus que tout, je souhaitais lui éviter la solitude d'une résidence pour personnes âgées pour ses derniers moments de vie. Nous la soupçonnions aussi d'être en dépression depuis quelques années. Elle perdait doucement le goût à la vie sociale et semblait s'enfermer dans un monde imaginaire hermétique. C'est en lisant ses mémoires que j'ai constaté que cette attitude n'était pas seulement le fruit de la vieillesse, mais une caractéristique de sa personnalité qui la suivait depuis un long moment, comme en témoigne le prochain extrait :

Je suis une personne très renfermée depuis ma petite enfance. J'ai appris à tout garder pour moi, à cacher mes émotions, à me retirer dans mon monde intérieur. Je suis très pudique et je laisse rarement quelqu'un pénétrer mon univers secret de plaisirs ou de souffrances. Je n'ai jamais eu de confidente. Quand les douleurs et les aléas de la vie m'étouffaient je me confiais au Christ, je priais et je me réfugiais dans la nature.

Mémoires de Claire, chapitre Valeurs

Cet extrait témoigne d'une autre caractéristique qui nous relie fortement, Claire et moi. Comme je l'amenais dans mon paragraphe *Le défi de l'intime* du chapitre problématique, ma capacité à entrer en relation d'intimité est possible seulement dans un sens. Je peux être une confidente hors pair pour mon entourage, et à la fois rester complètement anonyme dans le lien. Mon blocage se trouve dans l'ouverture de mon intimité à l'autre, cette orientation semble complètement atrophiée. Je comprends maintenant que cette manière d'être me dépasse et est un héritage de ma grand-mère qui elle, l'a peut-être héritée de sa propre mère.

Au courant de cette semaine, tout allait bien pour moi en apparence, ma grand-mère venait de faire un AVC, mais la vie continuait. Je ressentais même un grand soulagement qu'elle ne soit plus à la maison. Consciemment, je refusais presque que cet incident m'affecte. Tant et aussi longtemps que je restais dans la négation, je me préservais de plonger dans des sentiments plus profonds de colère, de tristesse et d'abandon. Mes nuits, par contre, étaient hantées de rêves et de longs moments d'insomnie. Je me réveillais en sursaut pensant que l'hôpital venait d'appeler pour nous signaler son décès. Je craignais ce moment, en réalité. Plus les jours avançaient et plus la colère, la culpabilité et mon sentiment de tristesse

me rattrapèrent de jour comme de nuit. Puis, coup de théâtre, suite à son deuxième AVC consécutif, elle perdit la capacité de communiquer. Quelques sons sortaient encore de sa bouche, formant des semblants de mots déformés, mais il n'était plus possible de savoir si elle avait bien compris ce que nous lui avions demandé ni ce qu'elle tentait de nous dire. Elle était désormais vraiment isolée dans son monde, entre réalité et imaginaire, malgré qu'elle reprît doucement des forces physiquement. J'étais complètement révoltée à l'idée que son enjeu de vie fondamental l'ait rattrapée à un point tel de la rendre réellement muette. Je me retrouvais devant l'injonction radicale de regarder ces dynamiques miroirs à l'intérieur de moi sous peine de terminer ma vie ainsi aussi. Du moins, c'est l'épée de Damoclès que je sentais pendre au-dessus de ma tête.

Autant je tentais de mon mieux de tenir ces sentiments à distance, autant je ne pouvais me résoudre à ce qu'elle décède sans que j'aie réussi à faire la paix avec elle, avec moi au final. J'ai pu commencer à apprivoiser mes sentiments en parlant avec des amies proches, ma famille et mon amoureux. Ce qui ressortait le plus est que j'aurais sincèrement aimé avoir une relation beaucoup plus harmonieuse avec Claire. Retrouver en ma grand-mère une confidente, une complice, une alliée, mais rien de tout cela ne s'était donné naturellement malgré mes remises en question fréquentes et mes efforts de dépasser ce sentiment d'impossibilité d'entrer en relation avec elle. Je vivais constamment avec le poids de la culpabilité et le sentiment d'échec. Celui de ne pas être à la hauteur de ma capacité à l'aimer pendant les dernières années de sa vie. De ne pas arriver à faire abstraction de ce que cela éveillait en moi pour lui offrir une présence aimante et rassurante.

5.2.1 La vie qui s'échappe

Puis les jours se sont écoulés doucement avec la peur de moins en moins pressante de sa mort imminente. Les médecins nous disaient qu'elle pouvait vivre encore longtemps avant un prochain AVC qui marquerait fort probablement la fin de sa vie, car ses deux carotides étaient obstruées presque à 100%. Ironie du sort, c'était toute la région de la gorge et donc de la parole qui faisait défaut, d'autant plus que ce sont ces artères qui nourrissent le cerveau

à partir du cœur. J'y voyais une symbolique puissante de l'expression de ses impossibilités expressives. Dans ses mémoires, je découvrais que Claire se considérait comme une personne très rationnelle, voici ce qu'elle disait à ce sujet : *« J'ai toujours fonctionné intellectuellement; toutes mes décisions étaient prises avec ma tête et très peu avec mon cœur. Il me fallait tout rationaliser »*. Définitivement prisonnière seule dans sa tête, peut-être était-ce un soulagement au final pour elle? Elle pouvait s'adonner à un de ses passe-temps préférés : observer le monde se dérouler devant elle, sans y intervenir.

[...]Je cherche à comprendre ce qu'ils vivent en les observant, en épiant leurs allées et venues. J'ai des grandes difficultés à discuter avec les personnes avec qui j'ai vécu des situations que je souhaiterais changer. Trop souvent, je laisse traîner les choses et demeure insatisfaite. Je finis souvent par me retirer des relations.

Mémoires de Claire, Mes valeurs

Je retrouvais un peu d'espace intérieur pour m'adresser au malaise qui m'habitait tout de même constamment. Ce sont clairement des espaces de parole partagés qui m'ont permis, sans nécessairement tout comprendre, d'exprimer librement les sentiments qui m'habitaient et que je n'osais partager avant. J'ai pu expliciter autant ma projection de son abandon face à notre lignée familiale que la colère qui en résultait. Tout autant que ma culpabilité de ne pas arriver à passer par-dessus pour avoir une présence aimante et ainsi avoir l'impression de redonner ce qu'elle m'avait offert comme amour au courant de ma vie. À chacune de mes venues dans les Laurentides, je passais la voir à l'hôpital avec une certaine appréhension, mais déterminée à cultiver plus de paix dans mon lien avec elle. Mes plus beaux moments étaient lorsque que je m'asseyais sur son lit pour lui masser les jambes et les bras avec sa crème préférée. Il m'était plus facile d'exprimer ma tendresse par le toucher. Elle appréciait grandement ces moments de douceur, je sentais tout son corps se détendre, il devenait comme une éponge à caresses. Nous n'avions pas besoin de nous échanger un seul mot, je pouvais l'aimer de cette manière avec un cœur abondant.

Grâce aux grandes capacités d'organisation de ma mère et à un réseau solide et solidaire, Claire a pu avoir deux fois par jour des visites de gens qu'elle aimait durant son séjour de presque deux mois à l'hôpital. Le 25 octobre 2018, elle a finalement été transférée

dans une résidence de personnes âgées qui semblait la moins pire dans la région. Nous étions à la fois soulagés qu'elle quitte enfin le milieu froid de l'hôpital et inquiets de découvrir la suite, en espérant qu'il y ait plus de chaleur humaine.

Le samedi suivant, soit deux jours après, je me suis rendue à la résidence Desjardins avec ma fille Livia pour aller lui rendre visite. À notre arrivée, une amie de la famille qui a pris soin de Claire durant les derniers mois nous y attendait pour faire le « changement de shift ». J'étais heureuse de retrouver Sonia afin d'appivoiser ce moment de présence avec ma grand-mère qui n'était toujours pas si simple pour moi, d'autant plus depuis qu'elle ne parlait plus. Je vous partage un récit phénoménologique d'un moment passé avec elle lors de cette journée :

Je me souviens, je suis dans le salon du troisième étage de la Résidence Desjardins. Nous venons d'appeler Josée, car Claire semblait vouloir lui parler. En remontant de la salle à manger elle appelait son nom en marmonnant. Puis, Claire, Livia et moi allons au piano. Livia et moi partageons une chaise, tandis que Claire est installée dans sa chaise roulante à notre droite. Livia joue des pièces apprises à l'école, Claire observe attentivement et tente de reproduire les gestes. Elles jouent à tour de rôle et j'essaie aussi, par moment, d'emboîter le pas sans grand succès. Claire pianote avec dextérité des accords et des agencements de notes aléatoires. Malgré un manque d'expression, elle paraît beaucoup aimer cette activité qui semble la replonger dans de lointains souvenirs. Même avec la fatigue qui se fait sentir, elle continue à jouer. Je me dis qu'elle veut profiter pleinement du moment et de notre présence. Je ne savais pas qu'elle avait joué du piano dans sa jeunesse, je ne l'ai jamais entendue avant. Je découvre un pan de sa vie venant d'une autre époque.

Claire s'endort par courts moments dans sa chaise roulante pendant que je suis en train de jouer du piano. Je lui demande si elle désire aller faire sa sieste d'après-midi. Elle me fait signe que oui de manière très déterminée. Livia se met aux commandes de la chaise roulante et nous partons vers sa chambre. Arrivées à la chambre, je me demande intérieurement si nous serons capables de la mettre au lit sans aide. Livia place la chaise roulante sur le bord du lit et se met en place. J'emboîte donc le pas! Je suis impressionnée par son aplomb. Nous aidons Claire à se mettre debout, puis à pivoter pour qu'elle s'assoie sur son lit pour finalement se coucher. Comme nous ne sommes pas très habiles, Claire est basse dans son lit et nous rions un peu. Je me mets à la tête du lit, non sans faire tomber quelques objets sur sa table de chevet, pour la remonter à l'aide du piqué. Je lui demande si elle est confortable et elle me dit que oui par un signe de tête. Je n'en suis pas si certaine, mais comme elle ne parle qu'avec des gestes, c'est difficile de savoir

réellement. Je replace quand même un peu son oreiller et ses jambes pour qu'elle soit bien droite. Au moment où je m'en vais l'abriter elle m'indique qu'elle veut enlever ses pantalons en commençant à les descendre. Nous nous aidons mutuellement à le faire. Finalement, je remonte la couverture sur ces épaules. Livia lui demande si elle veut son chapelet et lui met dans la main. Claire est tout emmitouflée dans sa belle couverture blanche, elle paraît toute petite dans son lit. Je la borde tendrement en lui caressant la tête et lui souhaitant une belle sieste. Je dis à Livia de venir lui dire au revoir et elle s'approche. Livia lui caresse la tête à son tour et lui donne un baiser sur le front. Déjà, Claire a les yeux fermés et nous partons sans faire de bruit.

Laurence-Alex Falquet, 27 octobre 2018

Au moment de quitter la résidence, j'avais le cœur brisé de la laisser seule ainsi. Je l'imaginai se réveillant de sa sieste seule et entourée de gens inconnus, elle qui était habituée à être avec sa famille à domicile. Mais tout cela était chose du passé, elle avait quitté la maison depuis deux mois et clairement elle n'y reviendrait pas. En même temps je sortais avec le sentiment du devoir accompli. Mon temps avec elle avait été moins confrontant que je le pensais et la tendresse échangée mettait un baume sur mon cœur. Sans le savoir, ce doux moment était le dernier avec elle... Le soir, pendant que j'étais chez une amie pour le souper, ma mère m'appela pour m'avertir que Claire était décédée vers 17h. À peine trois heures après notre départ de la résidence. Ce fut à la fois un choc, parce que nous étions avec elle il y a à peine quelques heures et un soulagement, car elle n'aurait pas à vivre le supplice de la résidence.

5.2.2 Un premier pas vers la réconciliation

J'avais dans le corps l'expression de la vie dans toute sa fragilité. Mon premier réflexe fut de prendre ma fille dans mes bras et de lui dire à quel point nous étions chanceuses d'avoir pu passer ses derniers moments avec elle. Nous aurons été les dernières de son entourage à pouvoir l'embrasser, prendre soin de son corps et de son âme. J'ai été subjuguée par l'intelligence de la vie et par cette chance inédite de pouvoir lui faire mes au revoir, même inconsciemment. Ce moment est venu remplacer dans mon cœur tous les autres de colère et de rancune. C'est comme si ma vie me rappelait qu'elle est bonne pour moi, que je pouvais

commencer à faire la paix avec la relation avec ma grand-mère. En bref, je pouvais commencer à m'intéresser aux dynamiques que créaient mes legs transgénérationnels, allégée des ressentis pris dans cette relation terrestre.

Mes parents, mon oncle et ma cousine sont allés veiller ma grand-mère une partie de la nuit, une fois qu'elle fût déplacée à l'hôpital. Elle avait été changée et portait son éternelle jaquette de nuit et son chapelet. Elle semblait paisible selon leurs dires. Pour ma part, c'est dans l'intimité de mon lit que je l'ai veillée pendant que ma fille dormait paisiblement à côté de moi. Encore une fois, c'est le soulagement qui se faisait ressentir dans mon corps, elle était enfin en paix. Je me souviens d'une conversation avec elle où elle me disait qu'elle avait bien hâte de voir son Dieu en face pour enfin découvrir de quoi il avait l'air. Claire était une femme très pieuse dans son enfance et bien qu'elle se soit éloignée des rituels religieux durant ses années de mère de famille, elle est restée très croyante et de plus en plus dans l'âge d'or. Plus que religieuse, ma grand-mère était une femme spirituelle. Elle entretenait une relation avec son Dieu très intime et méditative. La prière était d'ailleurs sa manière la plus aisée de nous aimer. Elle nous répétait sans cesse qu'elle priait pour nous tous à tous les soirs et durant la messe. Je l'espérais en voie vers la rencontre ultime et la retrouvaille avec ses parents et ses frères et sœurs. L'aînée d'une famille de six, il ne restait que sa sœur cadette aux prises avec de multiples problèmes. Nous étions d'ailleurs sûrs qu'elle allait aussi l'enterrer, tant elle garda une bonne santé jusqu'au deux derniers mois avant sa mort.

5.3 LA RÉVÉLATION : LA TROUVAILLE DU JOURNAL INTIME DE CLAIRE

À notre réveil le lendemain, toute la famille était réunie, même ma tante qui avait fait le trajet de nuit par autobus depuis Rimouski pour tenter de voir sa mère une dernière fois avant qu'elle ne parte à la morgue. L'ambiance était douce, comme suspendue. Les enfants de Claire, ainsi que mon père, se sont mis à parler des funérailles en découvrant ses dernières volontés dans un vieux dossier de cuir qu'elle gardait précieusement. On aurait dit une relique sortie d'un autre temps. Ce document réunissait tous les actes de naissance et de baptême des enfants et d'elle-même, ses anciennes cartes d'identité et autres paperasses. Nous

découvriens que son nom complet était Marie-Claire Gertrude Lamont, chose que même ma mère n'avait sue avant aujourd'hui. Un peu plus tard, Marie-Audrey, ma cousine, Livia et moi-même sommes allées chercher les choses de Claire à la résidence où elle a séjourné à peine 48 heures. Je me souviens de l'endroit aussi chaleureux que lugubre, avec toutes ces personnes âgées qui erraient dans les corridors. Cela donnait vraiment l'impression d'être dans une garderie, mais pour une clientèle de quatre-vingts ans et plus.

À notre retour, nous sommes allées placer ses choses dans sa chambre. Josée, ma tante, y était déjà et nous l'avons rejointe dans le lit de Claire pour jaser un peu et se remémorer des souvenirs. Voici un autre récit phénoménologique qui décrit le moment qui suivit :

Je suis dans la chambre de Claire avec Josée 24 heures après son décès. Marie-Audrey vient de partir, nous étions toutes trois couchées ensemble dans le lit de grand-maman. Je m'assieds sur le bord du lit et commence à regarder dans le tiroir de sa table de chevet à droite. J'y découvre des enveloppes contenant des cartes d'affaires et autres papiers, des fixations de pôles à rideaux destinés à Josée, un carnet d'autographes où il y a la signature de ses professeurs d'école normale, etc. Finalement, je trouve un journal intime sur des tons de vert avec des motifs fleuris. J'ouvre le journal et tombe sur des inscriptions datant de 1998. Josée me dit qu'elle a aussi trouvé des lettres, dans son autre table de chevet, écrites par Claire, celles-là datent de 1969. Des lettres d'amour tristes, destinées à mon grand-père qu'elle n'aurait jamais envoyées. Je commence la lecture du journal au moment où elle vient de signer les papiers de divorce. Au fur et à mesure, nous découvrons les sentiments gardés secrets de Claire. Tout ce qu'elle n'a jamais eu la possibilité de dire. Il y a beaucoup de détresse, de tristesse et de manque de courage, mais surtout beaucoup de rêves déçus. Nous remontons un peu plutôt, au début du journal, nous sommes en 1988. J'ai accès pour la première fois aux aspirations de ma grand-mère. Son souhait de vivre une relation amoureuse riche et profonde, son rêve de communion avec l'être aimé et surtout son désir immense d'être capable de communiquer ses sentiments. Chose qui a été le défi de sa vie et qui n'a malheureusement pas été au bout de ses aspirations. Nous y trouvons aussi des poèmes d'amour arrachés à des moments bénis avec un amant à l'Île-aux-Coudres. Des témoignages répétés de sa chance d'avoir de si beaux enfants, ses inquiétudes par rapport à eux, sa peur de les déranger, sa grande solitude, son amour pour ma fille et sa soif secrète de vivre intensément.

Laurence-Alex Falquet, 28 octobre 2018

À ce moment, j'ai l'impression de trouver les morceaux de casse-tête manquants de ma quête de femme au sein de ma lignée maternelle. J'ai enfin accès à ses mots, des mots secrets

qui me manquaient terriblement pour entrer en relation avec elle et avec moi. Je retrouvais du cœur pour tous ces silences, son manque de compétences relationnelles, son apparent désintérêt et tous les jugements que j'ai sentis au cours des dernières années. J'étais si en colère de son manque de chaleur humaine et de l'impossibilité d'entrer en relation avec elle que j'avais baissé les bras au lieu des armes. Pourquoi était-elle aussi aimante avec les gens moins proches d'elle et pourquoi cela était-il si difficile d'aller à sa rencontre, moi qui étais de sa famille. J'avais l'impression qu'elle nous avait abandonnés à notre sort, muselés et poings liés. Que nous devions continuer à nous dépatouiller avec toutes ses impossibilités. Je retrouvais du cœur pour son courage sans borne à avancer dans cette vie ardue. Malgré tout, elle aura toujours été aussi aimante, à sa façon, dans le secret de son âme. Elle n'aura jamais arrêté de prier pour nous, pour notre salut, pour que nous avancions sur le chemin qu'elle a si bien commencé à tracer. Je me rends compte que nous portions les mêmes rêves, celui d'une vie plus riche et plus féconde. Celui de réinventer les schèmes relationnels et d'oser exprimer sa voix, son être et finalement d'avoir le courage de nos aspirations!

À ce moment des souvenirs précieux me reviennent en tête. Parmi mes moments préférés avec Claire, durant notre cohabitation, ce sont les longues heures où elle me racontait ses souvenirs d'enfance. J'étais fascinée par la réalité des années 30, la généalogie de notre famille, les fêtes avec les cousin.e.s, le jardin immense de grand-papa Albert et l'allée de lilas pour se rendre à la maison familiale. Lorsqu'elle commençait à raconter ses souvenirs, une lumière particulière se mettait à pétiller au fond de ses yeux et son cœur devenait immense. Elle possédait une mémoire impressionnante pour son enfance, même au moment de ses pertes cognitives. Clairement ses souvenirs d'enfance, qui restaient bien vivants en elle, goûtaient l'Éden, comme un paradis perdu qui s'était doucement effondré après son mariage avec mon grand-père. Peut-être était-ce le lieu où elle se réfugiait pour soutenir la solitude de ses vieux jours? J'aurais rêvé de connaître cette époque bénie où la technologie n'avait pas encore commencé à envahir les sphères relationnelles et où le dur labeur apportait une satisfaction tout autre d'être en vie. Je porte, moi aussi, l'empreinte de cet Éden que je tente bien humblement de ne pas oublier et de recréer à ma mesure, dans mon lieu de vie actuel.

5.3.1 Réintégrer ma lignée de femmes maternelle

Cette trouvaille eut l'effet d'un électrochoc pour moi! Ma grand-mère ne m'avait-elle pas seulement transmis des impossibilités? Immédiatement, je me suis sentie réintégrer ma lignée de femmes maternelle, mais l'avais-je déjà quittée? Du moins, j'avais subitement l'envie d'en faire partie totalement, d'assumer et les loyautés familiales, les impossibilités et les trésors qui s'y cachaient au-delà des apparences. Plus que tout, j'avais le désir de recommencer à marcher pour ma lignée, autant pour honorer les femmes qui m'avaient précédées que pour celles qui viendront, dont ma fille, ma mère, ma nièce et ma tante sont les plus importantes à mes yeux, en ce moment. Je m'attrapais dans le corps mon arrière-grand-mère Marie-Louise Dona Treo de Coeli, mon arrière-arrière-grand-mère Joséphine Lamarche et mon arrière-arrière-arrière-grand-mère Clémence Amyot qui ont participé à ma venue sur terre. Je réalise ma chance de m'être fait parler de mes ancêtres autant de fois par Claire, qui était passionnée par son arbre généalogique, mais aussi de les avoir vues maintes fois en photos. Cela me donne accès à un petit bout de leur quotidien, à l'époque où elles ont vécu, à ce qu'elles ressentaient par leur regard et ce qu'elles aimaient. Je me reconnaissais dans mes ancêtres et cela m'apportait beaucoup de paix intérieure après ces derniers mois de tumulte.

Je réalisais à quel point cet éloignement de ma lignée m'avait tenue à distance de moi-même, dans mon cheminement de femme et d'humaine. En refusant de m'y incarner, je refusais l'ensemble de leurs héritages, autant les côtés les plus sombres à transcender que ceux plus lumineux à cultiver. En acceptant de reprendre ma marche sur le chemin de ma lignée maternelle, j'ai réintégré à l'intérieur de moi toutes les forces et les qualités de Claire ainsi que des autres femmes qui m'ont précédée. Tout autant que les blessures en lien avec la difficulté à communiquer, à entrer dans des relations d'intimité afin de sortir d'une inertie victimaire. Je me rends compte, maintenant, que c'était le seul moyen de vraiment avancer sur ces questions qui sont au centre de ma recherche. Je reconnais l'histoire de vie sociale de ma grand-mère Claire. Son audace, sa détermination d'avoir travaillé, même après son mariage et d'être retournée aux études à 50 ans. Son implication auprès des personnes de

l'âge d'or et sa volonté infinie pour sauvegarder leurs droits et leur dignité. J'ai beaucoup d'admiration pour la femme d'action qui a monté des projets grandioses à partir d'un rêve et qui a mobilisé des centaines de bénévoles à sa cause grâce à son énergie légendaire. J'ai, sans contredit, hérité de toutes ses belles valeurs et ses qualités admirables, j'en porte une gratitude immense. Voici un extrait de l'hommage que je lui ai rendu lors de ses funérailles qui synthétise bien les effets de la découverte de son journal intime dans ma vie :

Chère grand-maman Claire, je m'engage à continuer de faire vivre tes aspirations à travers ma vie, car je porte les mêmes. Je suis la digne petite-fille des femmes Lamont, Treo de Coeli, Lamarche et plus encore. Je m'engage à muter nos impossibilités et à libérer la parole emprisonnée des femmes de notre lignée maternelle. Je te suis reconnaissante pour tous les sentiers que tu as ouverts, ceux où je vais continuer de marcher avec courage et audace. Ces autres que je vais ouvrir moi-même en ta mémoire et au nom de ma fille. Merci pour tous les legs, merci pour cette complicité secrète qui nous a portées malgré les silences. Je vais porter dignement ta mémoire à travers mes gestes et mes actes de réinventement. Je vais m'évertuer à être porteuse de ta générosité, de ton amour, de ton courage et je vais le mettre au grand jour pour que tu puisses à ton tour en profiter d'où tu es. Je fais la paix avec la vie qui aura été la nôtre... Continue à prier pour nous.

Laurence-Alex Falquet, 9 novembre 2018

Encore plus, je découvre que c'est à une nouvelle partie de mon cœur que j'ai désormais accès. Toute cette énergie d'amour refoulée pour les femmes de ma lignée, je la gardais emprisonnée en cage, en recréant directement un de mes legs transgénérationnels. Ma mère, ma grand-mère et mon arrière-grand-mère ont toujours été dépeintes comme des femmes sévères, froides et rigides, autant avec leurs enfants que leur mari. Sans le savoir, je reproduisais ces schèmes dans mes relations de proximité. À l'exception de ma fille avec qui j'ai une liberté d'amour sans borne. On dit d'ailleurs que je suis la première mère dans cette lignée à être aussi maternante, peut-être même trop. Il faut dire qu'il y avait du rattrapage à faire, dis-je le sourire aux lèvres et avec un clin d'œil. Je me reconnais, par contre, dans les attentes que je porte dans ma relation de couple et dans ma manière de devenir très dure quand l'être aimé ne répond pas à mes exigences.

Réintégrer ma lignée de femmes maternelle, c'est accepter que je porte cette même rigidité de base dans le corps et qu'elle dicte beaucoup de mes comportements. C'est

consentir à plonger dans mon cœur souffrant pour sonder ses besoins non répondus, retrouver mon pouvoir d'agir et faire des actes concrets pour la réalisation de son apaisement et de mes aspirations. C'est laisser le droit à l'autre d'être différent en apprenant à m'en nourrir dans des relations de collaboration et de partage. C'est surtout apprendre à ne plus voir l'autre comme une menace à mon intégrité, mais faire le pari du dialogue sincère en étant pleinement ancrée dans ma valeur humaine profonde. C'est une quête transgénérationnelle de réappropriation de ma vie de femme pour un avenir plus libre et plus riche.

5.3.2 Opportunité de renouvellement

Un mois après le premier AVC de Claire, soit le premier octobre 2018, mon amoureux et moi sommes allés visiter une maison à vendre à Rimouski. Cela faisait bien quelques mois que je regardais de temps à autre les maisons pour nourrir mon rêve de devenir éventuellement propriétaire, même sachant que nous n'avions pas encore nécessairement les moyens financiers pour ce faire. Mon rêve de devenir propriétaire était fait de mon envie d'avoir un espace de création, de beauté et de sens. Une maison bien à moi représentait un lieu où je pourrais déposer mes valises, recevoir ma fille dans un lieu où elle se sentirait bien chez elle, même de passage et finalement planter mes racines, après 6 ans de déambulations entre le giron familial, les appartements de passage et la colocation. J'avais des fantasmes de bois chaleureux, de lumière abondante et de verdure, mais aussi de volume et d'espace pour créer de multiples ambiances de ressourcement, de rencontre et de créativité. L'envie de rassemblement et de communauté était toujours aussi grande en moi, celui d'un retour à la nature et à la simplicité aussi. Je me voyais déjà faire un jardin dans la cour, avoir des tablées pleines d'amis pour festoyer, créer un nid familial douillet et avoir des moments de dépôt pour connecter avec ma part spirituelle et existentielle. Grâce à tout cela, enfin arriver à respecter un rythme de vie en harmonie avec mes besoins.

Mon amoureux qui a un esprit plus pragmatique que le mien, ne portait pas tant attention à mes investigations, mais il avait accepté de venir avec moi cette fois-ci. Nous sommes arrivés rue du Boisbrillant, devant cette maison immense au « look » un peu

particulier. Dès les premiers pas, nous avons été impressionnés par la majestuosité de la maison et par l'intelligence des espaces créés par l'architecte de l'époque. Nous sommes tout de suite tombés sous le charme de cette maison et ce fut un coup de foudre pour V. Tout y était : le volume, des fenêtres à profusion, du bois en abondance à l'intérieur, une cour intime pleine d'arbres, une cheminée et surtout assez d'espace pour que fusent différentes idées de projets d'avenir.

Il faut croire que cette maison nous attendait, car tout s'est déroulé très rapidement! Nous l'avons visitée un lundi, le lendemain je partais pour les Laurentides et V allait remplir l'offre d'achat avec l'agente d'immeuble après sa journée de travail. Le mercredi, l'offre d'achat était acceptée et nous commençons les démarches avec la banque, ce qui nous occupa un bon mois. À la fois enivrant et donnant le vertige, tout cela était un peu irréel. Quelques semaines plus tard, un ami me demanda ce que cela me faisait d'acheter une maison au moment même où ma grand-mère était en voie de nous quitter, sachant les enjeux que je vivais par rapport à elle durant cette période. J'avoue que la question ne m'était jamais encore venue à l'esprit. J'y ai vu un rapprochement très significatif et une occasion de créer un renouvellement de mes schèmes relationnels! Serait-ce possible de faire un pas vers le renouveau avec l'achat de cette maison et donc dans un engagement plus intense dans ma relation de couple?

L'achat de la maison nous força, mon amoureux et moi, à communiquer nos aspirations personnelles et relationnelles dans ce pas que nous allions franchir. Acheter une maison était bien plus que de s'engager 25 ans à payer notre hypothèque, c'était aussi un pas de plus dans l'envie de répondre à l'appel profond de nos âmes, d'éventuellement créer une famille ensemble, un avenir commun pour les années à venir. Pour moi, c'était l'occasion de mettre à l'épreuve du feu mon engagement dans une vie plus vivante et assumer concrètement mes désirs d'une plus grande liberté de parole en relation. Mon enjeu serait d'arriver à nommer les aspirations qui m'habitaient et de les acter dans ma vie au quotidien en relation. De trouver des lieux d'altérité qui respectent à la fois mes besoins et mon rythme de vie, en considérant ceux de mon amoureux sans me sentir menacée, ni en m'effaçant. La prise de conscience

était foudroyante et les défis à venir pour y arriver bien intimidants. Comme tout changement humain, ce genre de transformation prend du temps, de la patience et de la bienveillance. L'achat de la maison devenait mon rituel pour commencer à fouler le chemin de la transformation. Il était hors de question de penser à me mettre dans une telle situation sans m'engager concrètement à débiter un travail pour dépasser mes dynamiques personnelles et relationnelles qui me faisaient tant souffrir. Je me devais d'inviter dans cette nouvelle maison plus de santé afin de m'ouvrir un avenir à la hauteur de mes rêves de plus-être personnel et de bonheur en relation. À ce moment, Claire était encore vivante et je ne me doutais pas que la trouvaille de son journal intime allait transfigurer cet engagement pour le reste de ma vie, mais c'est comme si je m'y préparais déjà.

Nous avons déménagé le premier décembre, entourés de nos familles et amis. Le soir même nous avons rempli la grande table à dix places de la salle à manger pour partager un repas, le rêve semblait déjà prendre forme.

5.4 TRANSFORMATIONS

Un autre évènement marquant, suite au décès de ma grand-mère, fut sans contredit ses funérailles. Pour l'occasion, ma tante m'a proposé d'écrire un texte commun afin de le lire ensemble lors de la cérémonie de commémoration. L'inspiration m'est venue très rapidement et nous avons finalement décidé de témoigner en solo de ce que nous avons besoin d'honorer en lien avec la vie et le départ de Claire. Tout de même, cette idée nous a donné le courage de nous mettre à l'écriture individuellement et d'aller sonder nos sentiments profonds pour l'occasion. Je vous en ai déjà livré un extrait à la page 107, ci-haut. Ici, j'ai plutôt envie de vous partager les effets de ce rituel de passage pour moi. Voici un extrait d'un courriel que j'ai écrit à mon amoureux et à une grande amie afin de leur donner des nouvelles à la suite de la fin de semaine des funérailles de Claire :

Ces deux derniers jours de passage m'ont permis de mesurer les pas accomplis sur ce même chemin au cours des cinq dernières années à Rimouski. Si vous m'aviez vue hier, offrir mon vibrant témoignage aux gens rassemblés pour venir lui faire un

dernier hommage, vous auriez été si fiers de moi. C'est le cœur finement placé au bout de mes paroles que j'ai réussi à mettre dans le monde l'intimité de mon âme et de mon cœur rassemblés. Des larmes chaudes de gratitude coulaient sur mes joues de femme émue et c'est le trémolo dans la gorge que je suis arrivée à exprimer, témoins présents, la libération de la voix des femmes de ma lignée maternelle. Quel moment puissant! Aujourd'hui, nous l'avons couverte de fleurs avant de fermer le cercueil. Elle était si belle et paisible, puis nous l'avons accompagnée vers la maison de Dieu. Nous avons terminé notre chapelet de rituels à l'église, son endroit de prédilection, en chansons, en paroles et en pleurs de joie tout en mesurant la perte de sa présence terrestre. Je suis soulagée de la sentir en paix, à la rencontre de son dieu adoré, elle attendait ce moment depuis longtemps. Ces moments vont me permettre de vivre mon deuil, de commencer à déplier toute la richesse de cette complicité silencieuse qui a porté notre vie ensemble.

Laurence-Alex Falquet, 11 novembre 2018

Le passage le plus important de cette lettre de nouvelles est celui où je parle de la libération de la voix des femmes de ma lignée maternelle. Comme vous avez pu le lire plus tôt dans ce chapitre, l'expression de ses affects a toujours été un enjeu pour Claire. Dans sa biographie, elle parle aussi de sa mère comme une femme assez sévère, observatrice et peu généreuse en manifestation d'affection. Elle ne dit nulle part clairement que sa mère avait des difficultés du même ordre, mais je constate que les manifestations sont semblables. J'avance donc l'hypothèse d'une transmission transgénérationnelle de l'impossibilité d'exprimer ses sentiments et ses besoins en relation. Je pousserais même ma réflexion, en disant que c'est une impossibilité d'apparaître dans le monde à partir de l'intime. Au moment où j'offrais mon texte de témoignage, lors de la célébration de commémoration, j'ai été surprise de ma capacité à me laisser être et voir vulnérable en public. J'avoue que 5 minutes avant mon passage à l'avant je n'aurais soupçonné un tel tourbillon de tristesse et de reconnaissance. Il m'est habituellement impossible de pleurer de manière aussi libre devant une assemblée avec qui je n'ai pas de lien de confiance et de sécurité bien établi. Je me sentais soutenue par une force plus grande que moi, ma lignée de femmes maternelle!

Depuis ce fort moment d'émotion et de transformation rituel, j'observe que ma capacité à m'exprimer en contexte d'intimité est beaucoup plus fluide. J'arrive désormais à avoir accès à mes insatisfactions, mes besoins et à rapidement entrer dans mon pouvoir d'agir en les communiquant à la personne appropriée. J'explore aussi une nouvelle aptitude à passer à

l'acte pour répondre à mes besoins directement, mais sans passer par-dessus le moment crucial de les mettre en dialogue. Loin d'être un acte purement divin, cette nouvelle capacité est sous-tendue par tous mes efforts acharnés à dépasser mon malaise à communiquer et oser transgresser mes loyautés familiales. Malgré tout, cette force, je l'attribue très certainement à ce rituel de passage et à l'acceptation de réinvestir ma place dans ma lignée de femmes maternelle.

5.4.1 Chuter pour mieux avancer

Vers la mi-mars, cinq mois après le décès de Claire, je me suis mise à me sentir complètement étouffée dans ma relation de couple et dans ma nouvelle maison. Me semblait-il que je n'arriverais jamais à dépasser mes impossibilités transgénérationnelles. Je projetais dans ma relation de couple tout le potentiel refoulé que je n'arrivais pas à acter dans le monde et un état dépressif m'envahissait. Je me sentais épuisée et emprisonnée dans mon propre corps, ma tête et mon cœur. Comme un animal en cage, j'étais prête à tout saccager autour de moi pour respirer de nouveau librement. Cela ne pouvait continuer ainsi! Je touchais à une grande absurdité de travailler aussi fort, depuis deux ans et demi, à retrouver le pouvoir sur ma vie afin de vivre mes aspirations profondes en relation et arriver à un tel cul de sac. La violence ressentie était trop intense pour que je croie que mes insatisfactions ne viennent que de l'extérieur.

Je me sentais frustrée d'être aussi fatiguée, mais qui avait le pouvoir de se coucher plus tôt pour avoir le nombre d'heures de sommeil dont j'ai besoin? Je me sentais épuisée d'avoir l'impression de devoir porter toute la charge mentale de la maison sur les épaules, mais qui avait le pouvoir d'en faire un peu moins et de demander de l'aide? J'étais désespérée de ne pas voir advenir le couple collaboratif dont je rêvais tant, mais qui avait le pouvoir de tendre la main à l'autre pour créer de nouvelles dynamiques? J'étais désabusée par rapport à cette vie qui ne m'offrait pas les opportunités de me réaliser en tant que femme humaine, mais qui avait le réel pouvoir de passer à l'action pour créer la vie à laquelle j'aspire? La réponse était

la même à toutes ces questions : je suis la seule à avoir le pouvoir de créer ma vie afin qu'elle me nourrisse pleinement.

Une grande bascule s'est produite à ce moment et mon regard s'est enfin tourné vers moi. Je n'étais plus la victime de mes contextes, impuissante et piteuse. Ce fut la fin de la plainte! Quelles sont les conditions dont j'avais besoin pour me sentir pleinement satisfaite de ma vie, autant dans mes sphères personnelles, professionnelles et spirituelles? Comme vous pouvez le constater, il n'y a rien de si nouveau dans cette prise de conscience, et pourtant j'avais accès à une nouvelle couche de compréhension par rapport à la prise de pouvoir sur ma vie. Je décidai de me trouver un psychologue pour faire la lumière sur cette force de conservation qui m'empêchait d'aller dans mon plein potentiel et de prendre rendez-vous avec une femme qui fait des lectures d'âme. Je vous expliquerai dans le prochain chapitre en quoi cela consiste et comment cela a grandement nourri ma question de recherche.

Belle coïncidence, j'étais à la veille, dans mon processus d'écriture, de commencer à rédiger ce chapitre portant sur mes legs transgénérationnels. Il faut croire que cela me travaillait le corps au point de perdre le nord. Je me souviens de m'être dit, à ce moment, que je me donnais six mois pour tenter de percer les voiles qui déformaient ainsi ma réalité et que je ne prendrais aucune décision pour ma vie avant d'avoir vu plus clair dans mes impossibilités. Heureusement, j'ai rapidement trouvé un psychologue avec qui j'ai commencé un suivi afin de m'adresser à ces questions. Déjà, le fait de pouvoir me confier à quelqu'un de neutre m'apporta beaucoup de paix et me permit de retrouver un ancrage. Je tente, au moment même où j'écris ces lignes, de trouver ce qui bloque pour me permettre de faire un pas de plus dans la direction de mes aspirations profondes. La piste qui s'offre encore le plus à moi est celle de mon rapport à l'intimité en relation.

Ce qui m'apporta un bien fou fut de me lancer dans l'écriture de ce chapitre. C'est comme si l'anxiété d'incompréhension qui agissait dans mon corps a pu faire du sens avec la réalité de ma lignée de femmes maternelle qui me coule dans les veines. J'ai commencé par retranscrire le journal de Claire afin de bien me plonger au cœur des transmissions transgénérationnelles. Cela me permit, notamment, de lire le journal en entier et dans l'ordre,

moi qui ne l'avais lu que par bribes. Au fur et à mesure de la transcription, les ponts de cohérences se créaient. Ce sentiment fut fortement accentué avec la lecture de sa biographie qui comportait des chapitres sur ses parents, ses grands-parents et ses arrière-grands-parents. Encore une fois, il m'est impératif de nommer l'immense chance d'avoir accès à mes ancêtres ainsi! Les répétitions que j'ai pu découvrir et les compréhensions qui les accompagnent seront décrites plus tard dans le chapitre compréhension¹.

En guise de conclusion de ce deuxième chapitre d'analyse de données transgénérationnelles, j'espère vous avoir démontré à quel point il est possible de s'appuyer sur nos legs familiaux, comme pierre d'assise, afin de se propulser vers l'épanouissement de son être. La lecture du journal intime de Claire ainsi que de ses mémoires m'a permis de faire du sens avec ma propre vie en réalisant que mes empêchements tiraient leurs racines dans les transmissions transgénérationnelles. Je réalise que la compréhension de celles-ci me soulage d'une analyse psychologisante de mes enjeux et m'enlève un poids énorme sur les épaules. Ce que je croyais être des impossibilités définitives ont en fait été le terreau fertile de mon déploiement personnel et m'ont donné envie de marcher mon chemin aussi au nom de mon clan familial. En m'invitant dans les parts les plus souffrantes et mystérieuses de ma lignée de femmes maternelles, j'y ai découvert des forces de dépassement inestimables, en m'appuyant sur leurs aspirations. C'est l'acte symbolique de réintégrer ma lignée maternelle qui m'autorise à me reconnecter avec mes aspirations profondes, car je reconnais les mêmes que celles des femmes qui m'ont précédée, tel le désir de vivre des relations basées sur l'ouverture, la communication et la collaboration. Surtout, la mise en dialogue avec mes loyautés familiales m'a aidée à m'engager dans une croisade pour marcher dignement vers la libération de ma lignée de femmes maternelle et de mon âme.

Je veux être libre, tout d'abord, de mon histoire biographique, en n'oubliant pas d'où je viens, ni par quoi je suis façonnée. Sans oublier la mémoire de mes ancêtres enchaînés à leur destin et des autres qui ont ouvert de nouvelles voies de passage. De ces gens courageux et dévoués qui font que j'ai pu trouver le chemin jusqu'à cette vie, la mienne, enfin prête à

¹ Dans le chapitre 7, on trouvera un tableau synthèse des répétitions transgénérationnelles.

faire un pas de plus vers la libération de ma voix, de la voix de mon clan. J'apprends à m'inscrire dans un chemin de vie beaucoup plus grand que le mien en m'invitant dans mes lignées familiales. J'apprends à me réfléchir et à me voir à travers ces générations de femmes qui m'ont précédée avec leur espoir, leurs aspirations, mais aussi les impossibilités qu'elles m'ont transmises.

Je vous laisse avec un petit texte que j'ai écrit à l'hiver 2019, lors du cours optionnel de récit autobiographique à la maîtrise. Il avait pour but de me présenter au groupe à partir des territoires qui m'habitent. J'ai décidé de vous le partager en conclusion, car il démontre ma réintégration au sein de mes lignées familiales ainsi que les axes qu'elles m'ont donnés pour ma vie future.

Je suis la terre de mes ancêtres

Une grande allée de lilas menant à une maison de bois coloniale au toit de tôle, telle une allée royale aux fragrances printanières. Je suis cette véranda où entre le soleil pour bercer les siestes des enfants et le travail des femmes. Une suite nuptiale pour les amants clandestins lorsque le silence de la nuit enveloppe les cœurs endormis.

Tout autour il y a la forêt boréale et les montagnes du bouclier canadien au loin. Mais dedans, il y a la terre craquelée du sentier, séchée par le soleil et menant au poulailler. Il y a la terre grasse du jardin et l'ombre à l'orée du bois. Je suis les framboises qui piquent la langue, les tomates juteuses qui éclatent sous la dent, je suis les bleuets qui tachent les lèvres gourmandes des jeunes gens.

Je suis aussi ce bateau qui traverse l'océan atlantique, quittant la France pour rejoindre le Canada et tous les souvenirs d'une enfance bénie. Je suis cette déchirure au cœur de l'adolescence de mon père. Une terre nouvelle pour y créer sa vie, ses joies et transcender mes défis d'incarnation.

Je suis maintenant l'horizon du fleuve St-Laurent qui ouvre mes territoires intérieurs et me donne de l'air. Le vent souffle, le vent fouette, il nous rappelle à notre humilité d'hommes devant la force de la nature. Je suis le vent qui souffle si fortement qu'il ouvre les ailes, déploie les âmes et embrase le cœur.

Laurence-Alex Falquet, 22 février 2019

CHAPITRE 6

MISE EN ABYME : UN VOYAGE ENTRE LES DIFFÉRENTES VIES DE MON ÂME

*Ce qui advient dans le visible n'est qu'un effet,
parfois retardé, de ce qui s'est auparavant passé
dans l'invisible.*

Christian Bobin

Ce sixième chapitre est une rencontre surprenante entre l'univers symbolique et celui transgénérationnel vus précédemment dans l'analyse de mes données. Ils sont tous deux portés par un aspect qui fait place à l'inconscient et à l'invisible. Ce chapitre se veut une transition entre mes chapitres d'analyse de données et celui de mes compréhensions. Un moment marquant dans la fin de mon processus d'écriture est survenu à la suite d'une « lecture d'âme » que j'ai reçue à la fin avril 2019. La résonance des symboliques qui ont émergé de cette lecture d'âme donnent de la profondeur aux dernières pièces du casse-tête de ma recherche. Comme des poupées russes, s'emboîtant les unes dans les autres, j'ai interrogé ma vie actuelle, ce qui m'amena à faire des liens transgénérationnels avec les femmes de ma lignée maternelle pour finalement en faire d'autres avec mes « vies antérieures » ici.

Ce chapitre de transition se veut un clin d'œil symbolique aux données précédemment exposées, parce que j'y reconnais des dynamiques relationnelles à l'œuvre dans ma problématique. Je vous invite, tout comme moi, à vous laisser porter par le pouvoir de l'imagination active, grâce aux symboliques évoquées lors de ce moment de rêverie éveillée qu'a été la lecture d'âme.

Dans ce chapitre, je vais tout d'abord brièvement exposer ce qu'est une lecture d'âme telle que je l'ai vécue. Par la suite, je vais raconter brièvement chacune des deux vies

antérieures qui m'ont été racontées ainsi qu'une reprogrammation dans ma vie actuelle. Je vous invite donc une fois de plus dans le paradigme herméneutique, en mettant les éléments de ma lecture d'âme en résonance avec ma vie pour en faire plus de sens, dans une phénoménologie existentielle. Au sujet de l'herméneutique, Huston (2008) nous dit :

« C'est ainsi que nous, humains, voyons le monde : en l'interprétant, c'est-à-dire en l'inventant, car nous sommes fragiles, nettement plus fragiles que les autres primates. Notre imagination supplée à notre fragilité. Sans elle – sans l'imagination qui confère au réel un Sens qu'il ne possède pas en lui-même – nous aurions déjà disparu, comme ont disparu les dinosaures » (c.f quatrième de couverture).

Contrairement au règne animal, l'humain fait du sens avec sa vie à partir d'histoires, de récits et de fictions afin de supporter le vide de l'univers et le silence de la nature. Elle ajoute que,

« Élaborées au long des siècles, ces fictions deviennent, par la foi que nous mettons en elles, notre réalité la plus précieuse et la plus irrécusable. Bien que toutes tissées d'imaginaire, elles engendrent un deuxième niveau de réalité, la réalité humaine, universelle sous ses avatars si dissemblables dans l'espace et dans le temps » (2008, p. 30).

Les « vies antérieures » qui seront racontées postérieurement ici sont de toute évidence de pures fictions, élaborées à partir de la lecture d'âme, dont il sera question bientôt. Elles portent quand même un sens – mystérieux et éclairant tout à la fois – pour les enjeux de cette recherche.

*Entrée sur ces fictions, constituée par elles, la
conscience humaine est une machine
fabuleuse... et intrinsèquement fabulatrice
Nous sommes l'espèce fabulatrice.*

Nancy Huston

6.1 LECTURE D'ÂME

Une lecture d'âme, dans la forme que j'ai expérimentée, consiste à une rencontre téléphonique de deux heures qui se déroule en deux étapes. Pour des raisons de compréhension et d'allègement du texte, je vais nommer la personne qui m'a offert la lecture d'âme : Marie (nom fictif). La première étape consiste à nommer nos intentions et ce que nous voulons comprendre, libérer et guérir. La deuxième étape est la lecture d'âme en tant que telle. Une lecture est très simple. Marie est en canalisation et non en transe, elle est totalement consciente et peut interagir de sorte à poser des questions ou à répondre. À ce moment, Marie se connecte dans l'énergie, par l'entremise de ce qu'elle appelle la guidance, avec l'histoire ou l'historique de l'âme. Par la suite, la guidance lui présente des images et des morceaux d'histoire, tel un film, qui sont arrivées dans le passé. Soit dans la vie actuelle (en enfance) ou dans des vies passées (intra-utérines ou antérieures) et elle a accès à la mémoire des ancêtres afin de trouver la source des enjeux vécus actuellement. L'endroit où la mémoire du blocage a débuté n'est pas important. Ce qui importe est d'agir sur la mémoire qui a créé l'obstacle afin d'en être libéré.

La lecture commence toujours au moment où Marie voit la personne avancer sur son chemin de vie actuel, ou pas, selon ce qui bloque dans son corps. La guidance lui présente les histoires de l'âme et les guérisons par des images et des symboles afin de s'adresser directement à l'inconscient. Le but est d'aller à la racine du blocage afin d'éliminer la mémoire cellulaire première pour cesser de répéter le blocage. Une fois le lieu et la racine identifiées, une porte s'ouvre sur une vie antérieure. Après avoir vu tout l'épisode traumatique, raconté fidèlement avec les décors, les sentiments intérieurs et les contextes, on fait ce que Marie appelle une correction énergétique, qui est une reprogrammation. La guidance nous ramène au début de l'histoire et nous la représente mais avec des modifications pour que le traumatisme soit évité. Le but final est qu'il ne reste que les corrections, lavées de la mémoire traumatique, afin de ne plus la subir dans la vie actuelle.

6.1.1 Ma demande

La demande que j'ai faite à Marie, ou plutôt mes intentions, était que cette lecture d'âme agisse tel un rituel de libération. Je lui expliquai qu'en ce moment, j'étais à la fin d'un grand processus de maîtrise qui m'amenait à aller à la rencontre de mes enjeux fondamentaux, notamment sous l'angle transgénérationnel. J'avais pu faire des liens entre ma difficulté à désirer ma vie, à devenir auteure de celle-ci, à arriver à communiquer mes besoins, à créer des relations nourrissantes et des répétitions transgénérationnelles.

Je lui exprimai que je me sentais dans un moment charnière de ma vie, à l'aube de ma trente-troisième année, l'âge de la résurrection! J'étais à la fin d'un cycle de sept ans, soutenu par de fortes croissances au niveau personnel et existentiel. Le nouveau cycle avait déjà commencé avec l'achat d'une maison avec mon amoureux et nous prévoyions avoir des enfants prochainement. Plus que tout, j'étais face à de grandes peurs d'avoir enfin tout ce dont j'avais toujours rêvé pour être heureuse, mais de ne pas arriver à atteindre mes aspirations au bonheur à cause de blocages ou de schèmes relationnels répétitifs. Mon but était d'aller sonder les blocages qui appartiennent à ma lignée de femmes maternelle, grâce à la lecture d'âme, pour avoir accès à de nouvelles compréhensions et voies de passage.

Je formulai aussi l'intention de retrouver ma capacité et le droit de jouir pleinement de ma vie et de mon corps qui s'était atrophié suite aux abus sexuels vécus dans mon enfance. Voici un extrait textuel, de ce que je lui partageai ce jour-là :

Je sens toute la potentialité qui sommeille en moi, mais je me sens prise derrière une barrière qui m'empêche de la réaliser pleinement. Je sens une grande impuissance face à ma vie et je peux facilement me sentir victime de mes contextes. Je me sens remplie de désirs et d'élans, mais j'arrive assez rarement à les concrétiser, ce qui me crée beaucoup d'insatisfactions. Mon intuition est que toute cette impuissance ne m'appartient pas totalement, cela doit aussi venir de mes lignées familiales et peut-être même de mes vies antérieures. Je veux changer la dynamique où j'attends que les autres viennent répondre à mes besoins ou me donner le sentiment d'être en vie pour retrouver mon pouvoir d'agir et devenir auteure de ma vie. Pour cesser de sentir que je suis en train de passer à côté de ma vie.

30 avril 2019

6.2 CHEMIN DE VIE

La lecture d'âme commence, je suis sur mon chemin de vie. Marie constate que je semble complètement perdue, comme si je ne reconnaissais pas que ce chemin de vie était bien le mien. Ou plutôt, comme si je n'avais pas confiance qu'il était le mien. La guidance me dit « c'est ici, c'est bien le tien, tu peux le marcher », mais quelque chose à l'intérieur de moi m'empêche de le voir réellement. Ensuite, elle me dit « couche-toi par terre et regarde ». Je me couche sur le sol qui est de la terre battue et je me mets à toucher la terre. Cela me connecte directement à mon féminin et à ma lignée de femmes. Je commence à me tordre au sol puis à me tenir le ventre en gémissant. Je veux entrer sous la terre afin d'y rejoindre mes ancêtres. Je veux être si connectée à mes ancêtres que j'aimerais mieux être morte. Comme une loyauté à vouloir être auprès d'elles pour les honorer et comprendre ce qu'elles ont vécu.

Je me demande ce que je fais sur mon chemin au lieu d'être près des femmes de ma lignée. Je n'arrive pas, dans ma vie actuelle, à rester sur mon chemin singulier parce que cela m'empêche de rester connectée à mes ancêtres. Tranquillement je me dissous dans le sol afin d'aller les rejoindre. Toutes mes cellules se dissocient pour entrer dans la terre. Cette sensation me fait un bien fou, je vis enfin de l'appartenance en allant à leur rencontre. C'est comme retourner dans le ventre de ma mère et enfin rentrer à la maison. Tous mes besoins sont comblés, je me sens en sécurité, il n'y a plus de sensation de manque. Par contre, mes ancêtres ne veulent pas que je reste ici. Elles veulent que je retourne sur la terre pour continuer à marcher ma vie pour œuvrer au nom de notre lignée. Malgré beaucoup de résistances, j'accepte d'y retourner. Elles me disent qu'elles vont toujours rester connectées à moi et qu'elles vont m'accompagner sur mon chemin actuel. Je me résigne à y aller. De retour sur mon chemin de vie, je me sens isolée dans un monde froid. Je n'arrive pas à me connecter aux autres humains, cette vie ne m'inspire pas. L'image qui vient à Marie est que l'on m'a sortie du paradis pour aller en enfer et que je dois me débrouiller seule pour survivre. Je me mets à avancer à petits pas avec un grand sentiment de solitude, puis une porte s'ouvre sur ma première vie antérieure.

6.3 PREMIÈRE VIE ANTÉRIEURE : L'HOMME INUIT

Je suis un homme Inuit, qui habite dans le pôle nord. L'environnement est très aride et je dois me rigidifier le corps et l'esprit pour arriver à survivre et ainsi subvenir aux besoins de ma famille. J'ai une femme et deux enfants. Ma femme est très connectée avec eux, mais je reste à l'écart affectivement et physiquement par manque de savoir-faire relationnel. Cela me fait souffrir, mais je ne sais comment faire autrement, alors je vis une vie de chasseur solitaire, auto-exclu de ma famille. Un jour, ma femme meurt par étouffement lorsque je suis parti en expédition. Lorsque je reviens, mes enfants sont tétanisés de peur, je ne sais que faire et je dois me résoudre à trouver quelqu'un pour s'occuper d'eux pendant que je chasse. Nous nous rendons dans un village loin de notre igloo et je trouve une vieille dame qui accepte de prendre soin de mes enfants, mais ils ont peur d'elle. Je suis presque toujours parti chasser et ils s'ennuient énormément de leur mère et en sont profondément malheureux. Cette situation va apporter beaucoup de situations d'abus (violence), mais les enfants se résigneront à cette triste vie. Ils finissent par se révolter et notre relation se détériore. Finalement, je meurs seul dans le froid, en ayant l'impression que j'ai gâché ma vie et ma famille. Les croyances qui en ressortent sont que la vie n'est pas facile et qu'il faut s'adapter, même si nous n'y sommes pas heureux. La vie est rude, elle nous met à l'épreuve pour tester notre endurance et j'ai échoué. Je suis en échec face à la vie. Je n'ai pas réussi à trouver ma place et j'ai tout gâché.

6.3.1 Reprogrammation

La correction débute alors que je suis dans le même scénario initial. Un bon matin, le blizzard est si fort que je reste à la maison plutôt que d'aller chasser. Je décide, avec surprise, de m'écouter et de me faire plaisir en m'offrant ce repos. Toute ma famille est aussi très étonnée et tente de s'adapter à cette nouvelle dynamique. À un moment, mes enfants jouent et viennent m'interpeller. Je suis un peu mal à l'aise, car je ne sais comment entrer en relation avec eux. Un peu plus tard, ma femme vient vers moi et me propose de me donner quelques conseils pour développer un lien plus fort avec mes enfants ainsi qu'avec elle. Elle

m'explique que c'est quelque chose qui doit partir du cœur. C'est un élan qui émerge naturellement sans avoir à le relativiser par la tête. Jusqu'à présent toutes mes actions sont déterminées par ma tête, je ne sais comment interagir autrement. Elle me demande quels sont les moments où je sens mon cœur s'éveiller ou ceux où je suis ému. Je lui réponds que cela m'arrive parfois quand je regarde le lever ou le coucher du soleil. Elle m'invite à porter mon attention sur les sensations qui se créent lors de ces moments et à les cultiver afin d'apprendre à me mettre en action à partir du cœur. Je me mets à l'exercice de manière engagée et j'arrive doucement à développer une belle relation avec ma femme et mes enfants.

Je suis beaucoup plus présent à la maison et nous partageons les tâches en famille, autant domestiques que celles de la chasse. La collaboration et le plaisir d'être ensemble nous unissent et la joie émane dans notre foyer. À un moment, nous décidons de nous rapprocher d'un village afin de nous relier à une communauté au cas où il nous arriverait un drame. Cette nouvelle vie nous apprend à nous relier et nous fait vivre un sentiment d'appartenance. Chacun des membres de la famille se fait des amis et notre vie est plus équilibrée entre la famille et le social. J'ai beaucoup plus d'ouverture en relation. Quand je suis connecté à mon cœur, je m'aime, tout devient plus fluide et la relation avec les autres devient facile et nourrissante. L'isolement est terminé! La famille s'est ouverte sur le monde afin que chacun puisse répondre à ses besoins et s'épanouir tout en restant ensemble. La nouvelle croyance est que la vie est belle quand on l'approche par le cœur. Elle est généreuse et nous apporte ce dont nous avons besoin facilement. C'est l'abondance, je suis bien entouré.

6.4 DEUXIÈME VIE ANTÉRIEURE : LA FEMME PIÉGÉE

De retour sur mon chemin de vie, le froid a quitté mon corps. Je marche désormais sous un soleil éblouissant, il m'apporte une présence bienveillante et je ne me sens plus seule. Je regarde devant moi, je vois plus clairement mon chemin. Il me reste une certaine incrédulité de réaliser que c'est vraiment le mien. La guidance m'exprime que c'est bien mon chemin, que je suis sur le bon. Je peux avancer en confiance, de belles surprises m'y attendent. Je reprends ma marche de manière plus enthousiaste, par contre quelque chose bloque au niveau

de mes jambes. Il y a une croyance qui dit qu'avancer sur mon chemin va me mener dans des pièges, je dois me méfier... une deuxième porte s'ouvre :

Je suis une femme qui habite au cœur de la forêt avec son mari. Il est trappeur et artisan et quelque peu rustre. Dans la forêt environnant notre maison il a posé des pièges à gibier afin d'en récupérer la peau, les dents et les os pour en faire de l'artisanat. Il est assez compulsif et accumule beaucoup, il y a plein de carcasses d'animaux morts qui traînent sur notre terrain. L'odeur est infâme et notre cour ressemble à un dépotoir ou un cimetière. Je me sens complètement prise au piège dans cet environnement lugubre, car j'ai peur d'aller dans la forêt avec tous ses pièges et je suis incapable de sortir profiter de l'extérieur vu la puanteur. Je lui dis à plusieurs reprises que je ne suis pas bien, que je me sens envahie et que j'aurais besoin qu'il se ramasse un peu. J'ai beau lui communiquer que cela me dégoûte et de nommer mes limites, il ne m'écoute pas et continue comme si je n'existais pas. À un moment j'en ai marre de cette vie et je décide de partir, de le quitter. Je n'ai d'autre choix que de passer par la forêt pour rejoindre le village le plus proche.

En chemin, je marche sur un piège qui se referme sur mon pied et me blesse gravement. Je hurle de douleur et tente d'appeler à l'aide dans l'espoir que mon mari m'entende et vienne me secourir. Je suis trop loin de la maison et il ne m'entend pas. Je suis tellement en colère de m'être fait prendre dans l'une de ses trappes! Même moi, il m'aura eue dans l'un de ses pièges. La douleur est si intense que je perds connaissance. Il va finalement me retrouver un peu plus tard et m'amener chez le médecin le plus proche pour voir ce qu'il y a à faire pour mon pied. Malheureusement, nous sommes assez pauvres et le médecin ne me donnera que le minimum de soin avec l'argent que mon mari lui offre. Je retourne à la maison fiévreuse, il n'y a plus rien à faire, le médecin nous conseille seulement de prier. Je suis encore inconsciente, mais une partie de moi est enragée. Je voulais fuir cet homme et je n'y arriverai que par la mort. Je meurs au bout de mes souffrances, le corps en voie de putréfaction. La croyance est que je suis prise au piège où que je me trouve, autant sur mon territoire qu'en relation. Quand je tente d'en sortir, d'autres pièges trouvent mon chemin et me ramènent au piège initial. La vie est une série de pièges et je suis impuissante face à elle.

6.4.1 Reprogrammation

La correction débute alors que j'exprime à mon mari mes limites face à ses activités et à l'état de notre maison. Étant donné que je me sens envahie par ces activités, je lui propose de séparer les espaces. Tout l'arrière de la maison pourra être son territoire, il pourra mettre tous les pièges qu'il veut dans la forêt, entreposer ses animaux morts et faire son artisanat dans une pièce réservée. Moi, je vais occuper l'avant de la maison pour faire pousser mon jardin, profiter de la nature et avoir ma pièce afin de faire sécher mes plantes médicinales. J'accroche même des petits fanions dans la forêt pour délimiter le tout. Je peux enfin reprendre mon espace sans avoir peur de tomber sur des pièges ou être habitée d'une colère constante de ne pas être vue et reconnue. De cette manière mon mari comprend enfin et respecte mes limites. À un moment, il se sent lui-même envahi par tout son bordel et me demande s'il peut empiéter dans le salon. Je lui réexplique qu'il a son espace, que j'ai le mien et que le salon est une pièce commune où il ne peut y avoir d'animaux morts, tel que le précise notre entente initiale.

Je l'invite plutôt à aller vendre son artisanat au marché le dimanche afin de créer de l'espace et de faire un peu d'argent. Comme il est assez timide et sauvage, il n'aime pas vraiment cette idée, mais je lui propose de venir avec lui. Le dimanche nous nous rendons au marché et il vend tout ce qu'il avait apporté. Le dimanche suivant, nous décidons d'y retourner, mais j'amène aussi des choses que je fais comme des tisanes et des bouquets de fleurs. À chaque dimanche nous nous déplaçons de marché en marché à travers les villages avoisinants. Cette nouvelle activité nous stimule énormément dans notre créativité, autant au niveau personnel que relationnel, car nous avons maintenant un projet commun. Nous redevenons partenaires et complices. Nous nous mettons même à créer des pièces d'artisanat ensemble que nous vendons aussi. Cette nouvelle rentrée d'argent nous permet de faire des sorties en amoureux et de nous gâter un peu. Grâce à la créativité, le bonheur revient, car j'arrive à répondre à mes besoins sans être envahie. Je me donne ma juste place au sein de mon couple et sur mon territoire.

Lors d'un marché du dimanche, un enfant orphelin vient vers nous parce qu'il est intrigué par notre art. Nous l'invitons à la maison pour manger et au fil du temps il devient notre fils adoptif. Nous lui transmettons notre savoir-faire et notre passion de l'artisanat et des plantes. La présence du jeune garçon vient donner un nouveau sens à ma vie, celui de faire le bien autour de moi. La nouvelle croyance est que la vie est une série de réussites et d'opportunités pour faire le bien. Elle nous offre des chances et des mains tendues en permanence, c'est à nous de les saisir. La vie est joie, plaisir, succès, abondance et réalisation grâce à la créativité et à la collaboration. C'est en s'exprimant et mettant ses limites que l'altérité advient.

6.5 LA PEUR DES HOMMES

Comme après la première vie antérieure, nous retournons sur mon chemin de vie pour voir où j'en suis rendue. Je marche maintenant librement, le blocage au niveau de mes jambes est désormais parti. Plus j'avance sur mon chemin, plus je prends de l'expérience, j'ai confiance en moi et j'avance de manière fluide. Puis, un homme s'approche et une peur envahit mon corps. J'arrête d'avancer. Je lui dis directement, avec un ton très méfiant : « *Ne me touche pas, qu'est-ce que tu veux?* ». Lui, il veut simplement être mon ami, mais je ne le crois pas. Je me dis qu'il est impossible qu'un homme veuille simplement être mon ami, il veut certainement plus que cela, il doit avoir des arrière-pensées en vue d'abuser de moi. Toutes les approches que les hommes font envers les femmes ne peuvent être anodines, il y a forcément du désir sexuel, une menace. Il y a une partie de moi, méfiante, qui pense que c'est impossible de croire à la bonté des hommes.

Cette fois-ci, Marie m'invite à plonger dans un blocage qui appartient à ma vie actuelle, mon histoire d'abus sexuel. Je lui raconte brièvement avec qui, comment et quand cela s'est déroulé dans mon enfance. Le but est toujours d'empêcher que le blocage arrive une première fois. Marie commence par me demander si je trouvais, à ce moment, que Karl (abuseur) le frère de ma jeune amie était spécial. Je lui raconte brièvement que toute cette famille était assez étrange pour moi, c'était mon premier choc culturel en sortant du nid familial. Je me

souviens que les jeux sexuels ont d'abord commencé avec mon amie Fannie. Nous faisons des jeux de rôles où nous explorions des caresses sexuelles douces. Sans me rappeler les circonstances qui m'amènèrent à avoir ces mêmes jeux avec son frère, cela a rapidement dégénéré dans une sexualité plus adolescente. D'autres jeunes hommes se sont joints aux jeux et Fannie aussi avait un « partenaire ». Cette période de ma vie est déjà racontée dans mon chapitre problématique.

6.5.1 Reprogrammation

Marie m'invite directement dans la reprogrammation. Elle voit que dès que je rencontre cette famille, je me tiens loin de Karl. La rupture avec les valeurs de mon milieu familial est trop grande et je suis méfiante. Je vais me dire qu'avec ces gens-là, il faut que je sois vigilante et à l'écoute de mes intuitions afin de saisir ce qui est bon pour moi. Au-delà de l'attrait de la nouveauté et d'une fausse promesse de liberté, je reste centrée sur mes besoins. Marie voit que dans la situation que j'ai vécue, il y avait un phénomène d'addiction à la nouveauté et à la découverte de mes hormones, sous-tendu par une influence de groupe. Quelque chose de moi en voulait toujours plus, désirait faire partie du groupe et m'empêchait de faire des choix éclairés. Au contraire, dans la reprogrammation, je vois tout de suite que quelque chose cloche et cela m'amène à être vigilante. Des jeux de découvertes, comme des mauvais coups, se passent, mais rien en lien avec la sexualité. Je reste dans mon centre et je me demande toujours si cela dépasse mes limites.

Au moment où mon amie me propose d'aller dans des découvertes d'ordre plus intime, je sens un blocage dans mon corps et j'ai un gros haut-le-cœur. Les signaux sont clairs et je ne peux les ignorer. Je dis à Fannie que ça ne me tente pas parce que je ne me sens pas bien. Je vais retourner chez moi et nous nous verrons plus tard. Le lendemain, la même situation se présente et tout de suite la nausée revient à la charge. Mon corps réagit plus fortement qu'hier et j'ai la diarrhée. Je fais des ponts entre les propositions d'explorations sexuelles et mes malaises physiques. Le surlendemain, je retourne chez Fannie et elle me dit que nous

allons laisser tomber les explorations sexuelles parce que cela fait deux fois que je ne me sens pas bien. Je suis d'accord avec elle.

De retour chez moi, ma mère me demande ce que je fais lorsque je vais chez mon amie. Elle est inquiète, car j'ai un peu maigri et elle me demande si je mange bien quand je suis là-bas. Je lui dis que l'on mange, mais que j'ai souvent la nausée. Ma mère est interpellée et me pose quelques questions pour trouver s'il y a quelque chose qui me rend malade. Je lui réponds que non, mais que c'est une famille différente et je ne m'y sens pas toujours bien. Elle m'invite à bien m'écouter quand je suis là-bas, mais surtout qu'à partir de maintenant, c'est plus moi qui vais inviter Fannie à venir jouer à la maison. Elle sera plus présente pour s'assurer que tout se passe bien et pour me permettre de reprendre du mieux. En discutant avec ma mère, nous découvrons qu'à chaque fois où il y a un aspect de rapprochement physique ou d'envahissement de ma bulle, je réagis. Ma mère me dit à quel point il est important de respecter mon intégrité physique. Elle m'explique qu'il se peut que cette famille ne soit pas vraiment consciente du respect des limites physiques des autres. Vu à quel point mon corps réagit fortement à cela, il est primordial que je me respecte dans ces situations. Ma mère m'enseigne sur la relation à mon corps et sur sa sagesse. Lui sait ce qui est bon pour moi. Au lieu d'avoir été mon école de la sexualité, trop hâtivement et dans de mauvaises conditions, cette famille aura été mon école du respect, de l'écoute de mon corps et de l'affirmation. Cela va me rendre plus forte, plus consciente de qui je suis profondément et de mes limites.

De retour sur mon chemin de vie, je me retrouve face à l'homme. Je suis beaucoup plus confiante et en possession de mes moyens. Le désir sexuel d'un homme posé sur moi n'est plus un enjeu. Oui, les hommes ont plus de désir, oui parfois ils arrivent moins à le contrôler, mais je n'en suis pas victime. En fait, je me dis qu'une chance qu'ils sont ainsi parce que les femmes ont plus de contraintes (hormonales) et l'humanité survivrait moins bien sans cette abondance de désir. Je les aime ainsi et j'ai confiance en ma capacité de dire non, sans que cela n'atteigne ma valeur personnelle si je n'ai pas envie de faire l'amour. Je ne sens plus que je dois répondre à leurs besoins au détriment des miens. Je me mets à avancer sur mon

chemin avec moins de peurs, beaucoup moins de blocages et plus de confiance en moi. Je suis plus connectée avec moi-même et satisfaite. Quand j'arrive à répondre à mes besoins sans être limitée par mes blocages, cela permet mon déploiement. J'avance en mon nom, forte et libre, soutenue par ma lignée de femmes maternelle.

En conclusion de ce dernier chapitre, je trouve incroyable de trouver dans ce moment de rêverie éveillée autant de résonances et de moyens concrets à tenter d'appliquer pour m'aider à répondre aux questionnements de ma vie présente. J'ai pu avoir accès à des symboliques où je me reconnais des manières d'être en relation et des aspects de ma personnalité m'empêchant la mise en action de mes aspirations. Ma lecture me laisse avec des voies de passages et des outils concrets pour continuer à cheminer. Cette compréhension résonne et apporte du sens à ce que je vis. Une fois de plus, cela participe à alléger le poids de mes enjeux en les élevant à un niveau plus large et me sauve d'une lecture psychologisante de mes troubles. Cela libère des espaces énergétiques de parole et d'affirmation de mes limites que j'aurai à mettre activement en pratique dans ma vie de tous les jours afin d'en voir les possibles effets.

CHAPITRE 7

ARRIVÉE EN TERRE PROMISE

Et qu'attends-tu pour le devenir, celui que tu attends?

Christiane Singer

Ce dernier et ultime chapitre de compréhension a pour but de mettre en lumière les conditions facilitantes cueillies sur le chemin parcouru au courant des trois dernières années pour tenter de répondre à la question qui a guidé cette recherche. Plusieurs compréhensions se sont données au fil de mes chapitres d'analyse par l'entremise de l'analyse en mode écriture. Ce dernier chapitre synthétisera l'ensemble des découvertes faites durant ce grand voyage initiatique en une compréhension aboutie menant vers la transformation de mes pratiques relationnelles avec moi, les autres et le monde. J'invite, tout d'abord, le lecteur dans la revisite de ma question de recherche qui a émergé de ma problématisation :

Qu'est-ce qui me permet d'incarner une posture où je deviens auteure de ma vie, à partir d'une voix assumée, afin de vivre mes aspirations les plus profondes faites de relations riches et fécondes, porteuses de sens?

Les objectifs de cette recherche radicalement en première personne étaient de :

Comprendre quels sont les éléments fondateurs qui participent à cette dynamique de mutisme, autant dans ma relation avec moi-même que dans mes relations interpersonnelles. Ces éléments ont été décrits dans le premier chapitre problématique de ce mémoire. Ils ont, par la suite, été appuyés par l'analyse de mes données transgénérationnelles et symboliques.

Déterminer de quoi sont faites mes aspirations profondes afin de cultiver les conditions favorables à leur déploiement. Celles-ci seront décrites dans le paragraphe suivant à partir des découvertes faites grâce à la lecture du journal intime de ma grand-mère Claire et de ses mémoires qui remontent jusqu'à quatre générations avant elle.

Extraire de mon parcours les voies de passages pertinentes qui m'ont permis d'oser ma parole en relation et d'acter l'affirmation de mes aspirations profondes. C'est grâce à l'analyse des données symboliques que j'ai pu mettre le doigt sur les conditions favorables à la reprise de ma parole pour affirmer mes aspirations profondes ainsi que ma singularité en relation.

Incarnier une parole qui devient auteure de sa vie et qui crée des relations riches et fécondes. Ce dernier objectif est le fruit de tout ce travail et se révèle être porteur d'une transformation de pratique qui se réalise désormais de manière quotidienne dans ma vie.

7.1 ASPIRATIONS PROFONDES ET RELATIONS RICHES ET FÉCONDES

J'aimerais en premier lieu décrire ce que j'entends par *aspirations profondes* dont les chapitres d'analyse de données m'ont permis d'enrichir une définition claire guidant désormais ma quête d'une vie plus vivante. Du moins, c'est le pari que je fais : une existence plus vivante passe par la réalisation de mes aspirations profondes, porteuses de sens, et de leur mise en dialogue avec le monde. J'approcherai, ensuite, ce que sont pour moi des *relations riches et fécondes* qui permettent à la fois à la personne que je suis de m'accomplir et de devenir meilleure, mais aussi de nourrir la relation en elle-même et avec la communauté environnante.

7.1.1 Aspirations profondes

Depuis le début de cette recherche, je suis portée par une envie viscérale de vivre une vie plus vivante. J'entends par là, une vie où je déploie tout mon potentiel dans les différentes

sphères de mon existence (personnelle, relationnelle, professionnelle, etc.) et que je mets au profit de ma communauté pour faire œuvre utile. Le terme « aspiration profonde » est apparu rapidement dans ma recherche, comme un concept assez flou, intuitionné, mais bien présent. Je désirais être plus heureuse en me réalisant comme être humain, en vivant au plus près des « choses » qui m’animent. J’avais bien accès à des désirs, à des préférences, mais je n’arrivais pas encore à bien définir ces « choses » en actes concrets pour atteindre un état de bonheur. Ricard (2010, dans son blogue personnel) parle des aspirations profondes de l’homme comme le but de son existence et une quête à accomplir. Il fait un lien direct entre la recherche de sens et celle du bonheur en précisant : « Qu'on ne se méprenne pas sur l'apparente simplicité de ce terme. Le bonheur, ici, n'est pas une simple succession de sensations plaisantes. Il s'agit d'une plénitude qui naît lorsqu'on a donné un sens à l'existence et que l'on est en conformité, en adéquation avec la nature profonde de son être ». Telle est donc ma quête, entrer en contact avec la nature profonde de mon être puis le traduire en action concrète afin d’être en congruence avec celle-ci. Toujours selon Ricard (2010) :

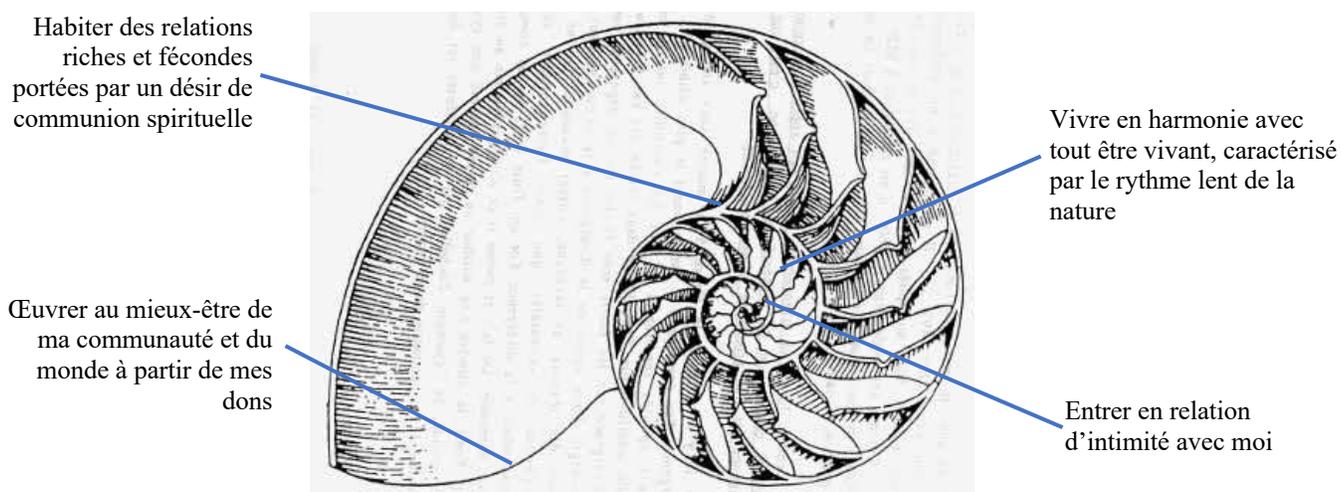
Le bonheur est le sentiment d'avoir su actualiser, au terme de notre vie, le potentiel que nous avons tous en nous, et d'avoir compris la nature ultime de notre esprit. Pour celui qui sait donner un sens à l'existence, chaque instant est comme une flèche qui vole vers son but. Ne pas savoir donner un sens à l'existence conduit au découragement et au sentiment d'inanité qui peuvent aboutir au désespoir.

Au cours de ma recherche, j’ai pu identifier quatre aspects majeurs pour accomplir mes aspirations profondes qui donnent du sens à ma vie. Ils interagissent ensemble comme des cercles concentriques ou une spirale itérative, dans une relation de causalité allant de mes besoins premiers pour aller vers l’accomplissement de mes aspirations ultimes. Le premier aspect est d’entrer dans une relation d’intimité avec moi-même qui est caractérisée par une relation au corps et au silence (décrite dans mon chapitre 4). Le deuxième est celui de vivre en harmonie avec une force plus grande que soi que je définis par la nature, dans un rythme lent et respectueux des cycles naturels de la vie. Cet aspect me met au contact de ma sphère spirituelle et, je le découvre, me nourrit grandement. Le troisième aspect est d’habiter des relations riches et fécondes, que je décrirai à la prochaine partie. Finalement, le quatrième

aspect est l'accomplissement des trois premières qui se traduit par œuvrer au mieux-être de ma communauté et du monde.

Voici une modélisation de ces quatre aspects que j'ai intégrés à la spirale de Fibonacci, créée à partir de ce que l'on appelle le nombre d'or. Mis à part sa définition mathématique, le nombre d'or symbolise la justesse esthétique. Il se retrouve dans plusieurs structures de la nature. J'ai choisi ce symbole parce qu'il représente, pour moi, une éthique du vivant où il est important de prendre soin de créer de la beauté et de l'harmonie en soi et autour de soi.

Tableau 2 : La spirale d'or



7.1.2 Relations riches et fécondes

Je trouvais important de prendre le temps de décrire le deuxième élément central de ma question de recherche qui est le désir d'habiter des relations qui sont riches et fécondes. Cet élément de ma quête fait partie intégrante de mes aspirations profondes pour l'accomplissement de mon être. Je suis une femme passionnée par les relations humaines en contexte de proximité. C'est à la fois mon don et l'origine de ma blessure ontologique. Je crois que c'est cette relation amour/peur qui a fait en sorte que je m'y passionne autant. Quand je dis de proximité, je sous-entends des relations à deux ou en petit groupe où l'intime peut se révéler dans les conditions de sécurité dont j'ai besoin et qui permettent

l'approfondissement du lien. Comme vous le savez, il m'était très difficile de vivre de telles relations d'altérité qui ont le potentiel de devenir riches et fécondes. Bien souvent, je ne permettais qu'à la relation de se donner à sens unique. Je restais un acteur accueillant et bienveillant à l'intime de l'autre sans être capable de révéler le mien. Dans ces conditions, je ne peux pas dire que la relation avait le potentiel d'être nourrissante, bien que satisfaisante en surface. Par contre, je vivais toujours cette frustration intense de ne pas me sentir en connexion réelle avec un autre. Je pouvais avoir accès à l'autre, sans que cela me touche vraiment et l'autre n'avait tout simplement pas accès à moi. Le lieu de l'intime en moi restait verrouillé autant pour recevoir l'autre dans une résonance sincère que pour exprimer ce qui m'habite avec vulnérabilité.

Voici les éléments que j'ai dégagés, grâce à mes données de recherche, qui caractérisent ce qu'est pour moi une relation riche, féconde et porteuse de sens pour ma vie. C'est à partir des cartes postales, d'extraits de journaux de bord ainsi que du blason que j'ai aperçu les effets intérieurs et extérieurs de ce que je découvre être une relation riche et féconde. J'ai compilé les différents effets dans un tableau afin de pouvoir en exprimer toute la complexité dans une forme simple. Avant tout j'aimerais nommer que la condition de base à toute relation riche et féconde est premièrement d'être et de cultiver une relation riche et féconde avec moi-même. Les conditions pour y arriver seront décrites tout au long de ce chapitre de compréhension.

Tableau 3 : Effets d'une relation riche et féconde

Relations riches et fécondes porteuses de sens pour ma vie	
Effets intérieurs qui indiquent que la relation est riche et féconde	
J'ai confiance que l'autre m'aime malgré mes blessures	Je ne me sens pas menacée par le déploiement de l'autre
Je me sens en sécurité	Je me donne la permission de ne pas être parfaite
Je peux m'exprimer en toute authenticité	La relation évolue dans les formes et le temps
Mon cœur aime abondamment et je sens du désir pour l'autre (pas qu'au sens érotique)	J'ai confiance que les épreuves qui nous arrivent nous rendent plus forts

Je ressors transformée et enrichie de la relation	La relation me met en contact avec ma créativité
Il y a une communion au niveau spirituel dans la rencontre des idées et/ou des corps (relation amoureuse)	Je peux être moi-même, sans filtre ou en ayant besoin de rester dans mes mécanismes de protection
Effets extérieurs qui indiquent que la relation est riche et féconde	
Des projets communs émergent de la relation	Les potentiels exprimés dans la relation nourrissent la communauté

7.2 DE L'IMPUISSANCE AU POUVOIR D'AGIR

Une bonne partie de mon processus à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales a été marqué par un fort sentiment d'impuissance face aux enjeux relationnels et existentiels rencontrés dans ma vie. Et plus j'avancerais dans ce processus, faisant des liens avec mes blessures d'enfance, mon système familial et transgénérationnel, plus je me sentais ensevelie sous des couches plus complexes d'impuissance. Tout d'un coup, ce n'était plus seulement mon histoire propre que j'avais à trimballer, mais aussi celle des femmes de ma lignée maternelle. J'avais leur silence dans la gorge, amplifiant le mien. Je portais leurs fausses couches répétées dans le corps, augmentant la blessure du féminin en moi. J'avais la marque des indécidités maritales et des abus sur ma peau, atrophiant ma capacité à faire confiance en relation. Je me sentais traquée comme un animal, ne sachant plus vers où me retourner pour trouver des voies de passages novatrices, mais surtout transformatrices pour m'offrir de nouvelles avenues de liberté intérieure. Comme décrit dans le chapitre d'analyse de données transgénérationnelles, j'ai vécu un moment de bascule et de retournement du regard à l'hiver 2019. Cette prise de conscience m'a permis d'arrêter de rejeter « la faute » de mes malheurs à l'extérieur de moi, mais plutôt de regarder honnêtement ce qui m'entravait de l'intérieur. Le premier acte de ce retournement a été d'apprendre à habiter l'inconfort cuisant du sentiment d'impuissance face aux pratiques que je tentais de renouveler. Voici un court extrait de mon journal d'itinérance qui témoigne de cette traversée du désert :

Habiter l'impuissance et tenter de rester vivant, malgré tout. Malgré les pulsions de mort existentielles et celles puissantes de la vie qui agrandit mon corps. Comment

faire pour rester vivante devant tant de souffrance qui me traverse, à même les générations, à même ma lignée maternelle ? Comment faire, lorsque mon cœur part en bataille, que ma gorge se noue et que les mots me manquent pour maintenir la relation ? Celle qui nourrit, celle qui construit, celle qui crée plus de vie. Comment faire, lorsque mes jambes se scient sous le poids des systèmes relationnels qui se répètent à mon corps défendant ? Quand malgré moi, mon corps emprunte des chemins, déjà trop bien tapés, pour se défendre d'un danger qui n'existe que dans ma tête et qui crée des réalités anciennes, désuètes. Il ne me reste que l'impuissance à habiter. Ce magma brûlant et trouble qui me secoue les chairs. Rester malgré le tremblement, me laisser transporter, prendre acte de mon théâtre intérieur et attendre. Attendre que la poussière retombe pour y voir plus clair.

Journal d'itinérance, hiver 2019

Là, réside dans ce texte une nouvelle voie de passage quant à la posture à adopter pour aller vers une mutation de mes comportements. Cette posture, anodine en apparence, laisse apparaître une aptitude clé, c'est-à-dire la reconnexion avec mon rapport à la spiritualité, que j'ai décrite dans l'analyse symbolique de mon blason. Accepter d'habiter l'impuissance, c'est tout d'abord accepter de faire confiance à l'inconnu, au mystère de la vie qui me dépasse. J'ai isolé cinq actions qui me permettent d'habiter l'impuissance de façon à laisser émerger de nouvelles voies de passages. Le premier acte de transformation de l'impuissance vers le pouvoir d'agir est d'admettre humblement la situation telle qu'elle est, dans toute ma désespérance. C'est ce sentiment profond d'impuissance qui amène un « stop ! » aux incessantes répétitions insatisfaisantes pour me connecter dans le lieu de ma spiritualité. Quand il n'y a plus rien à faire, il ne reste qu'à tourner les yeux vers le ciel en ayant la foi qu'autre chose m'attend. De ce lieu, qui me dépasse, mon corps et mes pensées s'élargissent. Je peux, à ce moment, reconnaître que les démarches qui ont été entreprises me ramenaient toujours aux mêmes conclusions. Cette posture m'amène à baisser les armes et à cesser un combat contre moi-même, une course effrénée au mieux-être, mais qui a comme point de départ la tête plutôt que le cœur (tel l'homme inuit). M'appuyer sur le plus grand que soi, représente faire confiance à mon corps, à mon âme et à leurs capacités de régénérescence. À partir de cette posture interne, je me sens connectée avec mon univers symbolique, lieu de communication avec le monde de l'inconscient. Il me reste ensuite à attendre que la poussière retombe, attendre que mon cœur s'ouvre et se retourne vers moi. Attendre et rester attentive

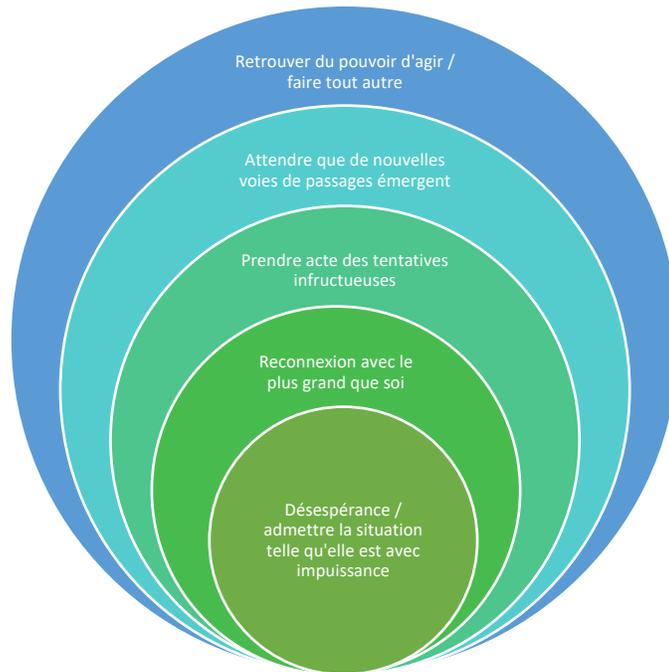
aux nouvelles informations qui arrivent de mon corps, de mon âme et de ce qui m'entoure par le langage symbolique. Voici un deuxième extrait de mon journal d'itinérance qui exprime cette dynamique :

La vie qui passe ne revient pas, et il est parfois difficile d'accepter les évènements qui s'y sont déroulés. Indépendamment de l'énergie mise à tenter de retourner dans ces moments disparus pour faire autrement, pour faire mieux, le temps qui s'écoule est perdu à jamais. Il n'y a d'autre choix que d'accepter cette fatalité. Je suis victime de mon histoire, de mes erreurs, de mes tremblements, de mes maladresses et le seul moyen de changer le cours de la vie est de prendre mon courage à bras le corps et de me poser dans mon propre chaos. Je suis responsable de rester attentive, d'écouter ailleurs, autrement afin d'entendre les informations qui émanent de mon corps. Puis, il y a un temps où il faut me laisser guider par une poïétique venant du corps afin d'emprunter de nouveaux chemins. Des chemins parfois sombres et épeurants, parce que nouveaux, parce qu'inconnus. Je dois prendre la chance de m'engager totalement dans une voie incertaine, parce qu'autre, pour enfin entrevoir de nouveaux horizons.

Journal d'itinérance, printemps 2019

J'ai mis ces cinq phases ou étapes dans un schéma intégrateur pour exposer la dynamique qui me permet de passer de l'impuissance au pouvoir d'agir. Mon alliée durant cette étape cruciale aura été la Femme Squelette, décrit par Pinkola-Estès (1996) dans son livre *Femme qui court avec les loups* pour expliquer les cycles vie/mort/vie. Lorsque la « mort » s'invite dans ma vie sous la forme de la désespérance, la Femme Squelette m'indique qu'un nouveau cycle de vie est sur le point d'apparaître. Je me rends aussi compte qu'à chaque nouvelle entrée dans un cycle de vie/mort/vie je fais instinctivement un geste ressource ou un rituel pour mettre dans le visible mes intentions invisibles. Le choix de la forme du schéma image l'effet que ce processus crée comme nouvel espace d'horizon intérieur et corporel en moi. Effectivement, lorsque je retrouve un sentiment de pouvoir d'agir, j'ai plus d'espace pour réfléchir, pour voir venir et accueillir les nouvelles avenues qui s'offrent à moi et finalement cela me permet de faire des choix novateurs pour faire tout autre :

Tableau 4 : Poïétique du pouvoir d'agir



Au final, c'est avoir accès aux potentialités inscrites dans une situation donnée ou dans mon corps qui débouche sur une création nouvelle, par un espace de dialogue avec la vie vivante. C'est cette force plus grande que moi, bienveillante, qui me guide pour me montrer le chemin du renouvellement. Tout d'un coup, un voile se lève, je me remets à voir ce que Ma Bodhi Salima voyait, jadis. Un espace poïétique et poétique s'ouvre en moi, sous-tendu par le langage symbolique en toutes choses. Celui-là même qui porte la sagesse de la vie pure en mouvement. La poésie des feuilles qui se balancent sous le souffle intégrateur du vent, m'indiquant comment accueillir les grands bouleversements, en dansant avec le chaos. Le chemin qui se dessine dans le ciel par le vol des oiseaux migrateurs qui reviennent au printemps qui s'annonce, m'enseignant le chemin de retour à moi-même. En habitant l'impuissance de manière consciente, je sors du cycle de répétitions. Je retrouve du pouvoir d'agir, car j'ai la disponibilité intérieure pour porter un regard neuf sur ma vie. De ce nouveau regard, je peux poser des actes novateurs depuis un lieu de sagesse intérieur, ancré dans le corps et le cœur, et non plus seulement à partir de la tête.

7.2.1 Impossibilités transgénérationnelles et promesses d'avenir

La découverte du journal de Claire, mais surtout la lecture de ses mémoires m'ont permis de recueillir plusieurs informations sur ma lignée de femmes maternelle. J'ai pu remonter jusqu'à cinq générations avant moi. Rapidement, j'ai constaté des similitudes dans les générations précédentes qui me renseignent sur mes legs transgénérationnels. Tout comme après la lecture du journal intime de Claire, j'ai été frappée par le nombre de ressemblances, tant dans les comportements que dans les traits de personnalité, avec mes aïeules. Dans le but de mettre en lumière les répétitions, j'ai compilé toutes les informations dans un tableau. On y retrouve le nom ainsi que les dates de naissance, de mariage et de décès de mes ancêtres. J'ai ensuite séparé le tableau en deux colonnes. Une première qui regroupe les aspirations et les forces que j'ai pu dégager des écrits de ma grand-mère, puis une deuxième avec les empêchements et les drames qui ont traversé leurs vies. Finalement, j'ai inséré un deuxième tableau avec les éléments de mes « vies antérieures » découverts lors de ma lecture d'âme. Mon but était de voir si au sein même de ma lignée de femmes maternelle et dans mes vies antérieures je pouvais trouver des forces de dépassement afin de transformer mes impossibilités transgénérationnelles en promesses d'avenir. Voici le fruit de ces recherches compilé dans les tableaux énoncés ci-haut :

Tableau 5 : Répétitions, femmes de ma lignée maternelle

Femmes de ma lignée maternelle	Aspirations/forces	Empêchements/drames
Jeannette Martin Vanson 19/10/1838 1861 (23 ans) 9/09/1919 (81 ans)	Entreprenante et aventureuse Son mari, ses belles-sœurs, ses filles étaient tous enseignants	Femme froide et distinguée
Clémence Amyot 10/10/1842 19/02/1860 (18 ans) 11/01/1934 (92)	Morte très vieille pour l'époque Cultivatrice	Aveugle en fin de vie
Amanda Rousseau 1863 02/07/1888 (25 ans) 1902 (39 ans)	Courageuse Travailleuse Cultivait la terre Enseignante	Morte en couche (hémorragie)
Joséphine Lamarche	Cultivatrice	Enceinte 24 fois/11 enfants

23/04/1866 18/10/1887 (21 ans) 12/04/1936 (70 ans)	Affectueuse avec ses petits-enfants	++ fausses couches Malade ou enceinte Air sévère
Marie-Louise, Donalda Treo de Coeli 2/10/1890 22/09/1920 (30 ans) 22/01/1970 (80 ans)	Créative/artiste Entrepreneure Amante de la nature Jardin potager Très travaillante Bonne cuisinière Distinguée Très instruite Bonne pédagogue Sociable, rebelle	Ablation d'un ovaire dans la trentaine ++ fausses couches Faiblesse aux poumons Très chrétienne Dépression ++ Regard intimidant Sévère, observatrice Peu de démonstration affective
Marie-Claire Gertrude Lamont 8/12/1925 22/07/1950 (24 ans) 27/10/2019 (92 ans)	Amante de la nature Avant-gardiste Jardin potager Très travaillante Sociable dans sa jeunesse Enseignante Entrepreneure Instruite Catholique pratiquante/Cultive une vie spirituelle	Ablation de l'utérus Bébé mort à la naissance Pleurésie /poumon Dépression ++ Frigide en amour Peu capable d'expression affective Incapacité à entrer en relation d'intimité avec les gens
Marie-Claude, Jeanne d'Arc Desjardins 8/05/1955 21/05/2005 (50 ans)	Instruite Femme d'action Travaillante/entrepreneure Croissance personnelle Engagée dans des causes sociales	Mère froide Axée sur la tâche Exprime peu ses émotions Faiblesse à l'estomac Deux avortements
Laurence-Alex Falquet 13/05/1986	Instruite Croissance personnelle Aime la nature/jardiner Axée sur la relation Développement personnel Travailleuse autonome/pédagogue	Faiblesse au foie Abus sexuels Peur de l'intime Difficulté d'expression Difficulté à passer à l'action Césarienne

Tableau 6 : Répétitions vies antérieures

Vies antérieures	Croyance galère/ Empêchements	Croyance ressource / Aspirations
L'homme Inuit	- La vie est rude et il faut s'adapter, même si nous n'y sommes pas heureux. Je suis un échec face à la vie. - Difficulté à entrer en relation avec sa famille - Rigidité corporelle et émotive	Solitaire Aime la nature
Reprogrammation		- La vie est belle quand on l'approche par le cœur. Elle est généreuse et nous apporte ce dont nous avons besoin facilement - Intimité relationnelle - Relation familiale

La femme piégée	- La vie est une série de pièges et je suis impuissante face à elle. - Difficulté à faire respecter ses limites	Relation de collaboration Habiter son territoire Cultiver la terre
Reprogrammation		La vie est joie, plaisir, succès, abondance et réalisation grâce à la créativité et à la collaboration. C'est en s'exprimant et en mettant ses limites que l'altérité advient. - Culture des plantes médicinales - Créativité et œuvre commune
La peur des hommes	- Les hommes ont des arrière-pensées et ne veulent qu'abuser de moi.	Liberté Découverte Plaisir
Reprogrammation		- Je suis à l'écoute de mon corps et je m'affirme pour le respecter. Je n'ai plus peur de perdre mon pouvoir devant les hommes. - Les différences sont formatrices

L'un des éléments qui me frappe le plus, en regardant le tableau de mes ancêtres, est le nombre de problématiques liées à l'utérus et à la maternité. Dans les informations recueillies, au moins six femmes sur huit auraient souffert de fausses couches, de problématiques lors de l'accouchement ou d'opérations au niveau du système reproducteur. Tel que décrit dans l'analyse de mon blason, l'utérus représente pour moi la fécondité ainsi que la création. Si je me laisse résonner sur ces deux thèmes, ils évoquent le lieu de pouvoir de la femme. Je vois un lien entre notre (moi et femmes de ma lignée) difficulté collective à mettre nos limites et notre capacité à créer la vie que nous désirons. L'utérus est aussi le lieu de l'intime, parce que caché dans le corps, mais aussi le lieu de tous les possibles, tel un four alchimique. Y aurait-il un lien entre les diverses blessures à l'utérus à travers les époques et notre difficulté à créer des relations d'intimité? Du moins, cela m'indique qu'une voie se trouve dans la pacification ainsi que la guérison du féminin afin de me permettre d'habiter l'intime en moi, puis dans et avec le monde. Avec cette lecture du féminin dans ma lignée de femmes maternelle, je peux facilement faire des ponts avec la froideur ou la rigidité exprimées en relation familiale (mari et enfants), comme conséquence des blessures à l'utérus. Je peux observer que ce sont souvent mes réactions premières lorsque je ne me sens pas respectée ou que je me sens brimée dans mon pouvoir d'agir.

Un deuxième aspect qui ressort à toutes les générations (sauf la première) et dans mes « vies antérieures » est un amour particulier pour la nature qui revient sous différentes formes, notamment avec la culture de la terre. Je ne peux évidemment pas revenir en arrière pour questionner mes aïeules, mais si je me fie à l'effet qu'a la nature sur moi, j'aime imaginer que c'était peut-être aussi un moyen pour elles de reconnecter avec leur nature profonde, libre et fougueuse (énoncée à quelques reprises chez différentes femmes de ma lignée). La seule chose que je sais est que cette propension à aller se ressourcer auprès de la terre s'est transmise de génération en génération. En tous les cas, je peux certainement m'appuyer sur ce goût pour la nature comme force de déploiement et comme pierre d'assise pour cultiver des moments en nature afin de rester au plus près de moi et de mes élans. Le contact avec la nature me permet d'entretenir ce dialogue intime avec la vie et ses éléments comme messagers ou comme inspirations. C'est une condition essentielle qui est revenue à plusieurs reprises dans ma recherche, comme piste de reprise de mon pouvoir, de création de relation d'intimité avec moi et comme manière de cultiver ma sphère spirituelle avec le plus grand de soi.

Dans chacune de mes « vies antérieures », ainsi qu'à plusieurs reprises au fil des générations, les femmes ont de la difficulté à entrer dans des relations d'intimité avec les autres. Lors des reprogrammations au sein de ma lecture d'âme, le premier pas pour construire des relations riches et fécondes a été la création d'une relation d'intimité avec moi-même. Pour ce faire, la présence d'une tierce personne est entrée en jeu pour enseigner comment respecter mon corps, reconnecter avec mon cœur, affirmer mes limites et mon territoire. Le premier acte était celui de donner de la valeur aux sensations que je vivais déjà puis d'oser leur donner corps en paroles dans le monde. Tout passe par le cœur et la voix afin d'entrer en dialogue avec la vie et les personnes autour de soi. Je réalise que c'est probablement ce qui a manqué cruellement aux femmes de ma lignée maternelle et qui a finalement participé à mes loyautés familiales. Au fil de mon processus de recherche, je me suis amusée à voir ces mêmes éléments se présenter à ma conscience de manière herméneutique afin de me montrer le chemin de la libération de ma voix pour devenir auteure

de ma vie. Vous verrez un peu plus loin dans ce chapitre, le processus que j'ai déterminé pour exprimer ma voix à partir de l'intime dans le monde.

Grâce à ces tableaux, j'ai pu me faire une bonne idée de l'ensemble de mes legs transgénérationnels et ceux de mes vies antérieures, autant au niveau des empêchements que des forces sur lesquelles m'appuyer. Je me suis rendu compte que les fondements de mes aspirations profondes se trouvaient à même mes générations précédentes. Le fait de les avoir mis en lumière valide ce que je ressentais, fait du sens avec mes élans présents et me guide pour orienter mes gestes de création d'une vie dont je deviens l'auteure. Pour n'en nommer que quelques-uns, j'aimerais mettre l'accent sur l'amour de la nature, le sens de l'entrepreneuriat, le goût de la transmission par l'enseignement, la créativité, le plaisir de cuisiner et un attrait particulier pour le développement personnel passant par la spiritualité.

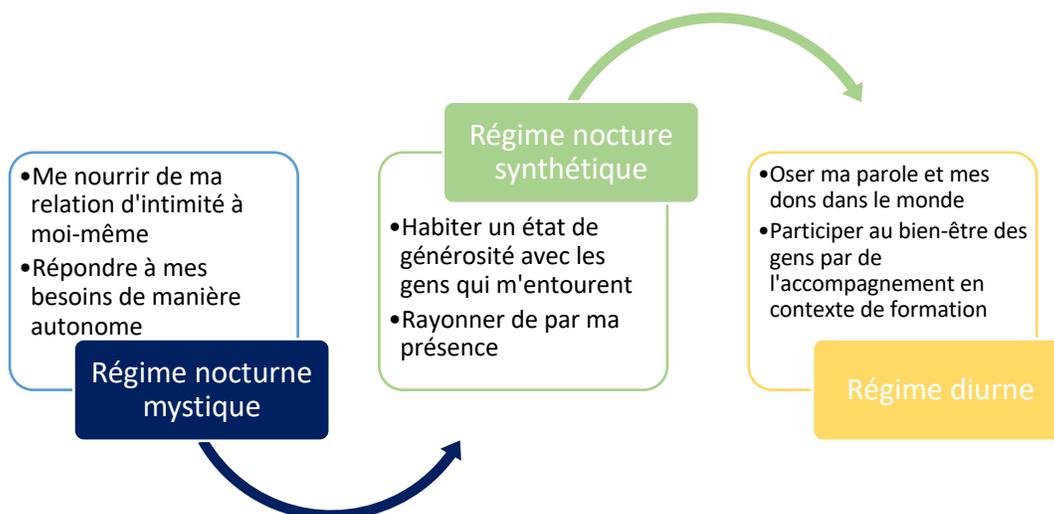
7.2.2 Passer d'une posture de victime à auteure de ma vie

Une fois mon pouvoir d'agir retrouvé grâce à une nouvelle poïétique et par la clarification de mes aspirations profondes, j'ai senti un désir d'engagement profond dans la libération de mon karma transgénérationnel et de ses empêchements. J'en ai eu assez de me sentir victime de mes ancêtres, de mes contextes et de mes propres empêchements biographiques. Surtout, une fois que j'avais réintégré ma lignée maternelle, je sentais l'injonction de faire ma juste part afin de permettre à ma fille, mes enfants futurs ainsi que leurs descendants d'être plus libres, pour qu'ils puissent à leur tour sentir ce besoin de dépassement. À l'époque où je vis, je sens que j'ai beaucoup plus le pouvoir de transformer mon destin, entre autres grâce aux avancements sociaux face aux droits des femmes. Je réalise ma chance de vivre dans un monde où la femme a désormais une place et une voix. Par contre, je constate que les conditionnements cellulaires des femmes en lien avec leurs droits est un travail à faire personnellement en premier lieu afin de faire collectivement une différence. C'est pourquoi, cette recherche est devenue une quête pour libérer ma parole, investir l'intime dans le monde et finalement devenir auteure de ma vie. Me semble-t-il qu'il n'y a pas de moyen plus efficace, de un pour retrouver mon pouvoir d'agir, de deux pour

montrer l'exemple aux jeunes filles et femmes que je côtoie. L'importance d'ouvrir de nouveaux chemins pour incarner cette tierce personne qui enseigne les voies du cœur afin de connecter avec sa voix, est une œuvre qui m'inspire profondément. D'ailleurs, une autre des répétitions que j'ai pu isoler dans les tableaux de mes répétitions est la vocation d'enseignement. Je suis moi aussi cette voie en faisant de l'assistantat dans des cours au baccalauréat au sein du département de psychosociologie à l'université du Québec à Rimouski et en offrant des formations dans le cadre de mon travail. Cette recherche me permet de voir à quel point il est important dans mon travail de faire une place particulière à la sphère existentielle, alliant mission de vie et sphère professionnelle. Je désire implanter de plus en plus cette dimension, même dans des milieux où il y a habituellement moins d'espace à cet aspect de l'humain.

Pendant longtemps, je me sentais dans cette même posture dont Claire parlait dans son journal intime. Une posture de victime qui attend que les autres la remplissent et lui donnent une mission, un axe. J'entretenais cette même dynamique envers les gens et la vie afin qu'ils me nourrissent de leur énergie d'amour et d'action pour combler mon sentiment d'existence. Cette dynamique venait aussi interférer dans mon souhait d'avoir des relations riches et fécondes. Je me suis rapidement rendu compte au fil de mes chapitres d'analyse de données qu'une relation se bâtit et doit être nourrie par chacune des personnes qui la constituent. Si je reste en position d'attente ou de manière reculée, la relation tourne en rond et ne peut se propulser avec l'intrant énergétique de tous. C'est entre autres en regardant cette problématique avec la lunette du concept des trois régimes de l'imaginaire de Durand (1969) lors de l'analyse de mon blason que j'ai pu voir comment passer des régimes nocturnes à celui diurne. Cela représente pour moi de sortir de l'ombre pour oser apparaître au grand jour avec mes dons afin d'œuvrer dans le monde. L'idée n'est pas d'habiter un seul régime, mais bien d'apprendre à naviguer entre les trois différents dans une dynamique interactive. Je vous propose un schéma qui démontre quelles sont les actions que j'ai dégagées pour y arriver :

Tableau 7 : Devenir auteure de ma vie



Devenir auteure de ma vie, en passant d'une posture de victime à celle d'auteure de ma vie m'a demandé, tel que décrit plus haut, d'apprendre à habiter l'impuissance afin de me reconnecter à une force plus grande que moi en ayant pour alliée la Femme Squelette. Cette première étape me permet de trouver des manières novatrices pour répondre à mes besoins sans attendre que les solutions et les actions ne viennent de l'extérieur. À partir de cela, je retrouve mon cœur qui se gorge de générosité. De cette présence nouvelle qui m'habite, je constate que plutôt qu'être avide ou en constante demande des énergies des autres, je fais rayonner la mienne. Cette présence me donne énormément de stabilité intérieure, je suis désormais sujet de ma vie. À partir de cela, je peux oser ma voix et offrir mes dons dans le monde en participant au bien-être des gens qui m'entourent par mes relations (sphère personnelle) et de l'accompagnement en contexte de formation (sphère professionnelle).

7.3 DE L'INTIME AU SOCIAL

Tel que décrit dans les deux précédents chapitres portant sur l'analyse de mes données transgénérationnelles et symboliques, j'ai vécu un fort sentiment d'apaisement face aux enjeux décrits dans ma problématique. Le fait de m'inscrire dans une trajectoire qui dépasse ma simple vie biographique, en y ajoutant l'histoire de ma lignée de femmes maternelle et de mes « vies antérieures », apporte un vrai soulagement, celui de ne pas être seule à porter

le poids de mes empêchements. Les difficultés vécues n'appartiennent pas qu'à mon incarnation actuelle, ainsi je retrouve du pouvoir à les dépasser, voire même à faire de ma vie une œuvre de création singulière. Quand je remets ces enjeux dans la cohérence de ma lignée de femmes maternelle, tout s'allège, le poids se distribuant ainsi sur cinq générations.

En prenant conscience des parts transgénérationnelles et des défis propres à mon âme, je peux aussi m'inscrire dans les forces de celles-ci. Je suis désormais consciente que ce qui semblait être des impossibilités sont en fait la mission de mon âme pour cheminer vers son salut. La peur associée à ce sentiment d'être piégée en ma propre vie et d'impuissance face à la lourdeur des héritages transgénérationnels me semblait trop lourde à porter. C'est l'une des raisons pour lesquelles j'avais tant de difficulté à entrer en contact avec les lieux vulnérables de ma personne. Je croyais que l'échec était assuré peu importe les moyens que je prenais pour tenter de déjouer mes enjeux. Je comprends, désormais, que ce système d'impuissance était en fait une stratégie de loyauté familiale inconsciente. C'est en m'ancrant dans les forces de dépassement et de résilience des femmes avant moi que j'arrive désormais à trouver l'espace pour entrer en relation d'intimité, libérée du voile qui s'était érigé entre moi et moi. Maintenant je sens que je ne suis plus la seule responsable de mes empêchements, mais que je suis garante de les transcender. Ce chemin d'humilité, j'accepte de le marcher en mon nom, celui de mes ancêtres, de mes enfants présents et à venir et des prochaines lignées. Cela me redonne de l'espace et la confiance nécessaire pour construire une relation intime avec moi, base première des relations riches et fécondes avec les autres auxquelles j'aspire tant.

Je ne me sens plus seule, je sais que je suis accompagnée par les femmes de ma lignée maternelle et l'intelligence de la vie où mon âme s'est incarnée. Cette prise de conscience m'amène à changer la croyance qu'il y a un danger à entrer en relation ou à me laisser altérer par les autres. La croyance ressource qui s'impose est que je peux m'appuyer sur la force du collectif et de ses richesses, en moi et à l'extérieur de moi, afin de devenir auteure de ma vie.

7.3.1 De l'intime à l'altérité, un chemin de réappropriation de ma parole

La compréhension la plus poignante, au terme de ces trois années de recherche, de collecte et d'analyse de données, est l'injonction à bâtir une réelle relation d'intimité avec moi-même. C'est la condition première pour me mettre au contact de ma nature profonde et me donner la solidité nécessaire pour acter, dans le monde, mes aspirations profondes à partir de ma voix singulière. Créer une relation intime avec moi-même me demande de cultiver les trois fondamentaux que j'ai découverts au courant de l'analyse de mes cartes postales, dans mes données symboliques. Ils sont constitués de mon rapport au corps et aux sens, le rapport au lieu et à la beauté et finalement le rapport au silence. Ce sont trois conditions incontournables afin de me permettre d'entrer en relation d'intimité avec moi. Être au contact de ma nature profonde signifie d'être au courant de ce que j'aime et ce que je n'aime pas, ce que je veux et ne veux pas, pour faire des choix en cohérence avec moi. C'est tout autant être au courant quand quelque chose me dérange et surtout donner de la valeur à mes affects et à mes besoins afin de réussir à les exprimer.

J'aimerais maintenant vous partager un récit phénoménologique d'un moment vécu lors d'un cours optionnel à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Nous étions en atelier de praxéologie qui permet, à partir de situations insatisfaisantes, de dégager de nouveaux savoir-faire. Le moment décrit ci-bas m'a permis de dévoiler un savoir tacite et de définir quel est le chemin intérieur qui me permet d'exprimer ma voix dans le monde, à partir de l'intime. Vous remarquerez qu'il y a des passages soulignés suivis d'un chiffre. Ces chiffres sont des balises pour faciliter la compréhension du schéma qui suivra afin de mettre en interaction les différents éléments ressortis :

Je me souviens,

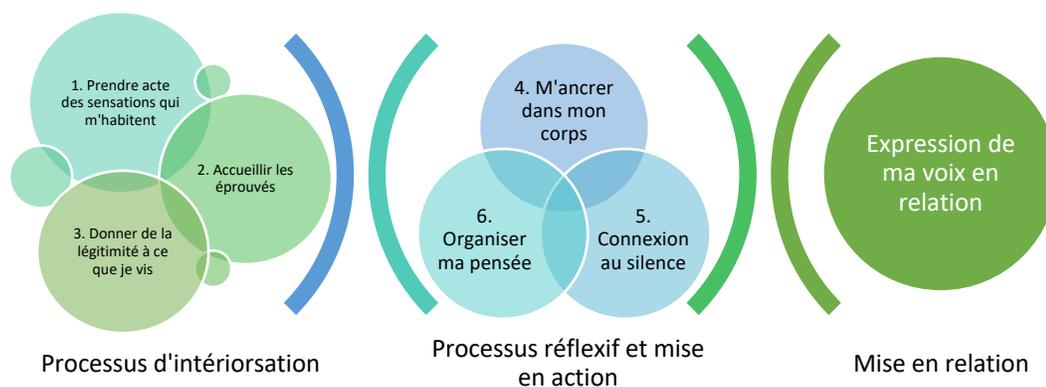
Nous sommes le samedi 18 mai, nous entamons notre deuxième après-midi de cours de la fin de semaine avec l'atelier praxéologique de Lynne. Il fait sombre dans la salle et je propose à mes collègues d'allumer les lumières afin de rester bien éveillés pour le travail qui nous attend. Les avis tergiversent et nous décidons un entre-deux. Nous allons commencer le travail les lumières fermées, puis nous les ouvrirons à la mi-parcours. Je suis fière d'avoir exprimé mon besoin au groupe. Je me suis sentie

entendue et reconnue dans mon besoin. Lynne commence à nous exposer la situation qu'elle veut travailler durant cet atelier. Elle nous parle d'un moment de tension qu'elle a vécu avec son amoureux. Une fois la lecture terminée, nous lui posons des questions de clarification. Je suis assise dans le cercle, derrière mon bureau comme mes collègues. À ma droite, il y a Monyse et Steeve à ma gauche. Dans ma perception, Steeve est loin, tandis que je sens Monyse toute proche. Plus nous avançons dans les questions de clarification et plus je sens une tension qui envahit mes trapèzes et mon cou¹. Mes idées s'agitent, je participe activement à cette étape de la praxéologie. En parallèle, un sentiment de colère se fraie un chemin jusqu'à moi¹. Le thème qui m'apparaît dans la situation de Lynne est le théâtre du masculin et du féminin blessés. J'échange un regard complice avec Catherine. Je me reconnais dans la situation qu'elle décrit, dans la difficulté de m'exprimer en toute liberté et en sécurité devant du masculin². Je prends acte de la tension dans mon corps qui augmente et je la nomme au groupe³. Monyse m'invite à bouger dans l'espace, au besoin, pour m'aider à gérer le tout. Nous entrons dans l'étape de la demande. Puis dans celle des résonances. Mon acuité sensorielle augmente. Je sens un inconfort à chaque fois qu'un homme prend parole². Les résonances des participants me semblent moralisatrices. J'ai un arrière-goût de patriarcat qui me roule dans la bouche. Je reste silencieuse, j'écoute à la fois les partages de mes collègues et ce qui s'agite dans mon corps⁴. Je tente de trouver le moyen de m'exprimer sans blesser ni sans m'écraser. Je me lève et m'étire derrière mon bureau pour tenter de calmer la tension dans mes épaules et mon cou⁴. Cela m'aide à me recentrer et je retourne m'asseoir. Je reste encore en silence afin de me remettre dans mes ancrages. Je m'apaise doucement, le silence revient en moi⁵. Je désire moi aussi offrir une résonance. Je ne veux ni donner de conseils ni sortir de grandes théories sur la reprise du pouvoir au féminin. Surtout, ne pas me positionner au-dessus de Lynne⁶. Au même moment, Monyse me dit qu'elle me trouve bien silencieuse. Elle me demande si je vais prendre parole. Je ne suis pas encore prête. Je laisse monter ce que je veux partager au groupe⁶. Je dois me donner la permission d'ouvrir un pan de mon intimité en racontant le retournement que j'ai vécu dans le dernier mois et demi avec Vincent⁵. Je dis à Monyse, en chuchotant, que je vais prendre parole après la personne qui parle. Ça y est, j'ai retrouvé ma stabilité. Je nomme au groupe que je m'apprête à mon plus grand défi : apporter l'intime dans le monde³. Tous m'envoient un regard chaleureux ou une parole réconfortante. Je me lance⁷!

Figure 6 : Exprimer l'intime dans le monde

À partir des différents éléments, j'ai constitué un schéma qui démontre clairement les étapes intérieures qui me sont nécessaires pour exprimer ma voix dans la relation tout en restant au contact de l'intime. À noter que les différents chiffres ne représentent pas nécessairement un ordre chronologique à respecter :

Tableau 8 : Expression de ma voix en relation



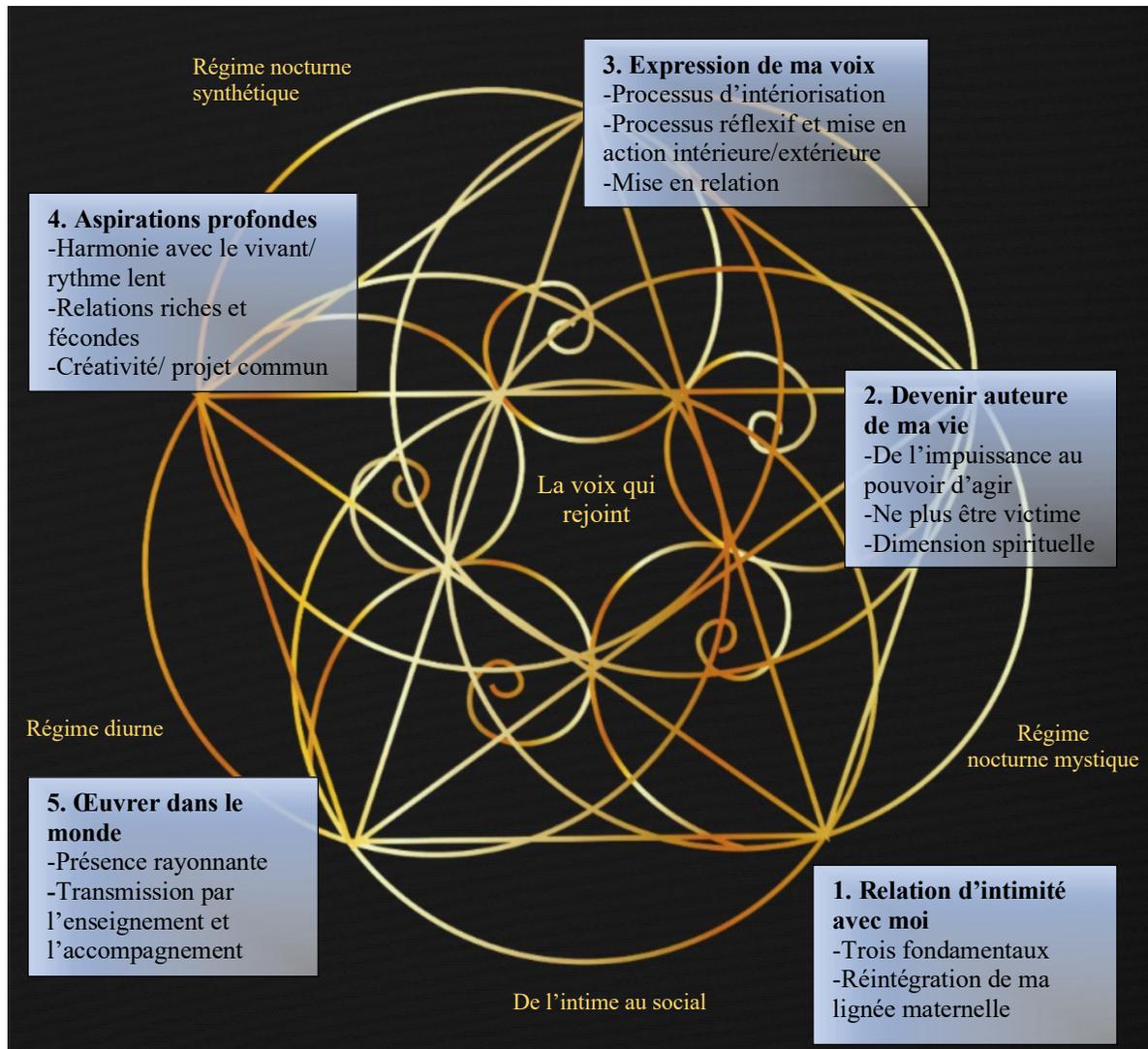
Depuis là, je suis capable d'entrer en relation d'intimité à l'autre dans une altérité transformatrice qui me nourrit et me permet d'exprimer ma sensibilité et mes dons dans le monde. Cette mise en relation, à partir de mon intime, permet la vraie rencontre. Celle qui touche, celle qui met au contact de soi par résonance à l'autre, celle qui transforme. Je me rends compte que ce type de prise de parole me permet de me transformer moi-même dans une alchimie d'interfécondité entre mon intérieur et l'extérieur. En osant ma parole je prends forme et en prenant forme, ma parole intime s'approfondit. Je note que la phase de validation passe notamment par l'extérieur, en allant valider ou en annonçant à mes interlocuteurs ce qui s'en vient. Cela me permet de poser les balises de sécurité dont j'ai besoin pour offrir ma voix en toute vulnérabilité et authenticité. Je m'assure ainsi qu'il y aura un ou des sujets pour accueillir ma parole.

7.3.2 J'habite ma voix, terre promise de tous les possibles

J'aimerais maintenant exposer un schéma qui intègre toutes les dimensions de cette recherche pour mettre en lumière le fruit de mon travail permettant de répondre à ma question de recherche, énoncée en début de chapitre. L'image du schéma représente, encore une fois, la spirale de Fibonacci en cinq exemplaires pour ne constituer qu'une seule forme

rassemblée. Je trouve cette image très parlante parce qu'elle représente ma vision du déploiement personnel. Une démarche itérative, formée de plusieurs processus distincts en interaction les uns avec les autres créant une évolution transformatrice :

Tableau 9 : Schéma intégrateur La voix qui rejoint



C'est ici que se termine le présent chapitre, visant essentiellement une compréhension globale de ma recherche, dans un effort soutenu pour répondre à ma question de départ, qui questionnait les conditions nécessaires pour me permettre de devenir auteure de ma vie de sorte à habiter mes aspirations profondes. Le processus de recherche heuristique que j'ai suivi

m'a amenée dans une série de prises de conscience sur différentes parties singulières de ma question de recherche pour en créer un ensemble cohérent, m'amenant à d'autres plus singulières et ainsi de suite. Tel que le décrit Craig (1978, p. 191) : « Le processus heuristique a tendance à passer de la totalité aux parties puis de nouveau à la totalité, du général au particulier et du particulier au général ». C'est ainsi que j'ai retrouvé ma voix, qui me permet d'exprimer en mots et en actes mes aspirations profondes. Celle-là même qui par sa singularité crée des relations nourrissantes et fécondes afin d'engendrer des projets communs, reliant et reliés.

CONCLUSION GÉNÉRALE : LA PAROLE LIBÉRÉE

*L'existence humaine ne peut être muette,
silencieuse, ni se nourrir longtemps de fausses
paroles, il lui faut ces paroles authentiques avec
lesquelles l'homme transforme le monde.*

Freire

*Au commencement était le Verbe, et le Verbe
était en Dieu, et le Verbe était Dieu.*

Évangile de Jean

Au terme de ce mémoire où je vous ai présenté l'ensemble de mes compréhensions, cueillies au fil de mon analyse de données et ayant comme point de départ ma problématique, il est maintenant temps de la récolte. Ces compréhensions m'ont permis, en répondant à ma question de recherche, de trouver les voies d'expression de ma voix afin d'accéder à mes aspirations profondes. Habiter une voix qui révèle l'intime dans le monde est comme arriver en terre promise. Cette terre que j'ai attendue patiemment, avec amour et découragement par moment. M'y voilà enfin arrivée, prête à découvrir et apprivoiser ses paysages. Un territoire vaste où je peux m'exprimer dans une liberté de plus en plus grande qui fait naître mon intimité dans le social. Me semble-t-il que tout reste encore à explorer dans cette nouvelle parole libérée.

C'est ce brûlant désir de liberté qui me tarauda sans cesse, qui se cacha dans chacun des recoins de ma vie, apparaissant à tout instant ou sommeillant en attendant le moment opportun qui aura guidé chacun de mes pas sur ce long chemin. Moi, je ne veux pas être une adulte qui réussit bien, je veux être une femme libre et accomplie, au carrefour de la rencontre entre l'universel, ma singularité et le collectif. Je veux être cette femme qui offre ses dons dans le social afin de participer à l'œuvre de l'humanité en marche. Une femme sauvage comme l'entend Pinkola-Estés. En partant étudier à Rimouski, c'est ce pari que j'ai tenté d'incarner et de transmettre à ma fille Livia. Quand je regarde les dernières années et la

magnifique jeune femme émotivement intelligente qu'elle devient, je me dis que ce pari était bon. Dans son livre *Femmes qui courent avec les loups* (1996), l'auteure nous décrit la nature sauvage des femmes comme étant avant tout instinctive et libre des asservissements de la société actuelle. Le mot « sauvage » ramène à sa forme originelle qui est celle de *vivre une vie naturelle* en harmonie avec les cycles extérieurs à elle, ceux de la nature, mais aussi ceux qui agissent à l'intérieur d'elle. Pinkolas-Estés décrit cette force rebelle ainsi :

Quand les femmes l'ont perdue et retrouvée, elles font tout pour la garder à jamais. Elles se battent pour cela, car avec elle leur vie créatrice s'épanouit, avec elle, leurs amours gagnent en profondeur, en signification, en bien-être, avec elle les cycles de leur sexualité, de leur créativité, de leur travail se rétablissent elles ne sont plus victimes désignées de la violence prédatrice des autres. Elles sont égales devant les lois de la nature, égale pour croire et lutter. [...] Elles savent instinctivement quand les choses doivent vivre et quand elles doivent mourir. (1996, p. 22)

Plus je réfléchis à la question de la liberté, plus je réalise que ce n'est qu'une histoire de conscience et de présence. Comme le dit si bien Yvan Amar (2005, p. 99) par rapport à la relation de conscience : « La relation de conscience oblige à devenir disciple de ce dont on était victime. Être disciple, c'est donc être disciple de toutes les situations. Mais au préalable, l'enseignement nous oblige à être des victimes conscientes pour ensuite devenir de véritables disciples de la vie ». Pour moi, être une femme libre c'est réussir à intégrer les structures sans perdre mon âme en échange de reconnaissance. En même temps, ne pas agir que par devoir comme l'ont fait mon arrière-grand-mère, ma grand-mère et ma mère, mais bien par valeur. Cette posture passe, pour moi, automatiquement par l'expression de ma voix intime dans le social. C'est ne pas suivre les dictats de la société aveuglément, mais le faire aussi quand il le faut, avec cœur et au bon moment dans une posture éthique en respectant le triptyque apporté par Ricœur (1989, p. 52-59) : Soi - l'autre - l'institution.

Être libre, c'est non seulement un verbe d'action pour moi, mais un état d'être qui prend racine dans la matière du corps. C'est un état de calme qui ne s'insurge pas à tout moment, qui n'a pas besoin de lever les armes pour se faire entendre, mais qui sait le faire avec une colonne solide et un cœur ouvert. D'ailleurs, être libre signifie aussi pour moi avoir un cœur curieux, aimant, nommant les peurs au fur et à mesure qu'elles se présentent sans les subir,

en y ajoutant le verbe. Telle est la quête que j'ai entreprise. Une quête folle, douce, dérangement, excitante, confrontante et sans relâche. Une quête qui m'a choisie et qui détermine mon chemin de vie, un engagement que je renouvelle à tout instant. Je ne me suis jamais autant engagée que dans cette quête de libération de ma voix au service de mes aspirations profondes.

Ultimement, c'est vers une liberté en relation que m'a conduite ce processus de trois ans à la maîtrise. Je peux désormais dire que je suis plus libre de mes réactions, qui trouvent notamment racine dans mon enfance, dans mes legs transgénérationnels et dans la trame de mon âme, en remettant ce qui appartient au passé au passé avec gratitude. Je suis maintenant en voie de devenir auteure de mes actions où je peux agir d'un lieu renouvelé, mais surtout conscient. Je suis disponible pour aller à la rencontre des gens tout en restant au courant des projections que je peux faire sur eux, avoir la curiosité de l'altérité sans replonger dans mes mécanismes de mutisme et d'enfermement. C'est-à-dire renforcer une relation d'intimité avec moi-même pour être capable d'exprimer ma voix et mes aspirations au fur et à mesure, afin de dénouer les malentendus qui s'accumulent naturellement dans les relations interpersonnelles afin qu'elles deviennent riches et fécondes. Lorsque je parle de relations riches et fécondes, je parle de relations potentialisées par le partage et l'altérité.

L'envie de communion, le besoin d'alliance et d'appartenance étaient devenus un appel urgent, comme un tambour qui résonne au creux de mon ventre sans relâche. Dès que je suis témoin de solidarité ou de communauté rassemblée dans un but commun, des larmes chaudes me montent aux yeux. Je sens le vent du changement sur mes joues, il me bouleverse les tripes, me déplace les aprioris. Quand la peur d'exister monte, il m'arrive de me poser à l'intérieur de moi et j'écoute le battement de mon cœur, je sens le flot sanguin me traverser le corps et j'entends taper le rythme rapide de la peur. La poitrine me serre, j'ai mal au ventre, mais je reste, je tiens bon et j'écoute résonner le battement du tambour. Je pose mon attention dans mes pieds, dans mon bassin et le rythme ralentit un peu. Je me tends la main, je m'enlace du dedans et la panique qui a pris mon cœur d'assaut se calme encore un peu. Doucement une chaleur s'imisce dans mon ventre et dans un mouvement léger j'accepte de me

rapprocher de moi. Puis l'anxiété disparaît ou plutôt perd de son emprise, puis ma voix se libère.

Au creux de mon ventre, j'ai fait la superbe rencontre de la Femme-Joie qui est l'expression même des élans de vie singuliers que je porte et qui me portent. Ma Femme-Joie m'attendait avec fougue et patience et c'est avec elle que je vais désormais chevaucher ma vie, supportée par le plus grand que Soi, afin de faire rayonner l'alliance dans le monde.

J'ai envie de me rassembler pour la cause humaine, car nous en valons la peine. Malgré les horreurs, malgré les abus, je veux croire que nous en valons la peine, ou plutôt la joie. Qu'il fait bon vivre au cœur chaud des humains, que l'alliance est possible même si je ne m'épargne pas de ma peur, même si je vais être parfois déçue. Je veux croire que le rêve de l'humanité est encore possible, j'en ai besoin pour faire un pas de plus vers mes aspirations profondes. L'espoir gagne doucement sur la peur, sur mes guerres intérieures et ce corps que je croyais comme un champ de mines commence à fleurir. Une vaste plaine tapisse mon ventre, comme en témoigne cet extrait de mon journal d'itinérance, suivi d'une résonance à ce même texte d'une collègue de maîtrise :

Le ventre lieu de tous les possibles... Cette partie du corps que je qualifie depuis longtemps de morte, cet organe de résonance atrophié, rigide. Tout d'un coup, sous les yeux neufs de mes alliés mon ventre devient un ultime territoire alchimique où pétillent des visages, de la dentelle d'humain, des rencontres qui relient... là où l'amour peut s'exprimer sans peur et sans gêne. Mon ventre qui se met à vibrer d'une profondeur bouleversante. Serait-ce mon ventre qui me rappelle à la vie, qui me montre le chemin à moi-même? Dans ce ventre, il y a des malaises, des fantômes, une enfant enfermée dans la cage des abus, des cicatrices superposées suite à ma césarienne, des mots qui restent coincés dans le tuyau : je suis... Belle et souveraine! Il y a aussi le désir de redonner la vie, de rire à gorge libérée, de pleurer de soulagement et d'émotion. Dans ce ventre qui vibre, il y a le cycle de vie/mort/vie, là où tout peut se métamorphoser. Dans mon ventre, les voiles se lèvent, les jours aussi. Dans mon ventre, il y a des nuits de veilles et des bras qui bercent... et si la communion passait par là? Ce serait inédit!

Extrait de mon journal d'itinérance, 2016

Ce ventre par lequel la connexion arrive, celui qui permet à "l'ensemble" d'étaler toute sa portée. Un ventre rempli de sourires pétillants où communiquer, où communier se fait sans peur et sans blessure, ni trahison. Et toujours ces entrailles,

ultime territoire alchimique, espace vivant et très actif qui manifeste les poussées de l'âme pour jaillir de la terre alors que les veilleurs surveillent "d'outre-tombe"! Un regard qui observe et analyse ce qu'il connaît si bien tandis que dans l'autre marmite alchimique, les poussées ont déjà amorcé le travail. Belle et souveraine! Des mots précieux qui avaient besoin de s'adresser à la bonne personne. Comme pour ne pas être dilapidés, dilués de toute leur portée de force et de puissance.

Résonances de France, 2016

Je suis ce cœur tambour, vivant, souple. Je suis la Femme-Joie! Je me souhaite un ventre brûlant d'où jailliront, par ma voix assumée, des élans de vie intégrateurs et créateurs de relations. C'est forte de ma réintégration au sein de ma lignée de femmes maternelle que je foule le chemin de ma vie. La femme que je deviens, je la désire mue par ses aspirations profondes et nourrie par des relations riches et fécondes porteuses de sens. Je me désire en congruence entre les pulsions qui m'animent et les actes que je manifeste dans le collectif, portée par le souffle du vivant. Je me souhaite de continuer à être courageuse sur le chemin initiatique qui guide chacun de mes pas et de rayonner par ma présence-sujet. Plus que tout, je me souhaite de ne jamais oublier d'où je viens, cette lignée de femmes insoumises et créatives portée par le souffle de la Femme Sauvage et joyeuse.

De nouvelles portes s'ouvrent, des aspirations inattendues se manifestent : « Je veux devenir un canal pour que se manifeste l'alliance dans le monde en apportant l'intime dans le social ». Cette recherche m'ouvre de nouveaux possibles, mais surtout plein de questions auxquelles j'ai envie de répondre. Qu'est-ce que l'intime? Comment se manifeste-t-il en chacun de soi? Quelles sont ses voies d'expression dans le monde? Comment l'intime, réintégré dans le social, participe-t-il à créer des alliances en soi, en relation et dans le monde? C'est avec surprise que j'accueille le désir de pousser mes recherches sous la forme d'un doctorat pour ensuite faire bénéficier mes recherches au plus grand nombre. C'est un chemin à suivre, une aventure à co-construire sous-tendue par les élans créateurs de la Femme-Joie.

J'aimerais terminer mon mémoire avec la poésie de ma chère grand-mère Claire. Ce texte découvert dans son journal intime me remet au contact de la beauté de la nature qui m'entoure et m'inspire une vie meilleure. C'est pour honorer ce même désir brûlant de

communion avec le vivant et les êtres chers que je me laisse porter, grâce à ses mots, par le mystère de mon existence et de ses cycles vie/mort/vie en une prière poétique que voici :

Nous avons bu :
La lumière de tes paysages
Les verts et les oranges
Les marguerites et les bleuets
Les rochers fleuris
Les petites fraises vermeilles
L'unique blanche repousse
Et l'insecte indigo de ton lac

Nous avons communié :
Aux transparences lumineuses
Nuages éclatés
Montagnes illuminées
Mer en diamant
Tes yeux, mes yeux

Nous avons humé :
Les vapeurs de tes parfums
Le salin de la mer
Les douces odeurs des roses sauvages
Le bon pain des champignons
Les sapinages des sous-bois
Et toi et moi

Nous avons mordu dans la vie
Comme des êtres en folie
Nous avons fait la fête
Nous avons fait la fête

Nous avons vibré de tous nos êtres
Comme les blés de mer,
amoureusement

Enlacent les blanches marguerites
Et se balancent au caprice du vent
Nous avons vibré de tous nos êtres

Nous avons partagé
Notre joie immense d'être ici,
maintenant
Nous avons partagé : Nos deux
solitudes
Nos vibrations énergisantes
Nos amours de la vie

Comme des êtres affamés
Nous nous sommes gavés de
tendresse
Nos corps avaient tellement besoin
de caresses

Nous nous sommes passionnément
communiés
Comme dans une symphonie de
Mozart
Nous avons fait vibrer les
montagnes
Et frémir le fleuve endormi

Puis doucement, calmement,
tendrement
À la lumière du ciel étoilé
Nos corps apaisés se sont fuis
Dans l'univers des sommeils
inconnus

Marie-Claire Gertrude Lamont, 11 juillet 1988

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ABRAHAM, N. ; TOROK, M. 1978. *L'écorce et le noyau*. Paris : Édition Flammarion, Collection : Philosophie , 479 p.
- AMAR, Y. 2005. *L'Effort et la Grâce*. Paris : Édition Albin Michel, Collection : Espaces libres, 205 p.
- ANCELIN SCHUTZENBERGER, A. 1993. *Aie, mes aieux!* Paris : Édition La méridienne, Desclée de Brouwer, 210 p.
- ARDOINO, J. 1993. « L'approche multiréférentielle (plurielle) des situations éducatives et formatives ». *Pratique de formation-analyse. Formation permanente*, no 25-26, janvier- décembre 1993, p. 15-34.
- BACHELARD, G. 1994. « Dormeurs éveillés ». Conférence de 1954 à la Sorbonne, archives sonores de l'institut Nationale de l'Audiovisuel. Paris : INA radio France disque compact.
- BARBIER, R. 1996. *La recherche action*. Paris : Édition Économica, 112 p.
- BARBIER, R. (s.d). « La recherche-action existentielle ». Dans le site personnel de René Barbier, www.barbier-rd.nom.fr/RInternet.Html
- BECKER de, E. 2012. « Le mutisme sélectif chez l'enfant : piste de compréhension et de traitement ». Dans la revue *Psychothérapies*, 2012/4 (Vol. 32), p. 239-248.
- BERGER, È. 2006. *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- BOBIN, C, 2004. *Louise Amour*. Paris : Édition Gallimard, Collection : Folio, 141 p.
- BOIS, D. 2006. *Le moi renouvelé : Introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Édition Point d'Appui. 251 p.
- BOIS, D. 2017. « Initiation à la pleine présence collective ». Dans le site personnel de Danis Bois. <http://danis-bois.fr/?p=1706>
- BOURHIS, H. 2005. *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : Edition Point d'Appui. 142 p.

- BOUTET, D. 2018. *Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude des pratiques en première personne*. Livre collectif par les professeurs à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Université du Québec à Rimouski.
- BOSZORMENYI-NAGY, I; SPARK. M, G. 1973. *Invisible loyalties: Reciprocity intergenerational family therapy*. New York: Edition Harper & Row, 408 p.
- CAMPBELL, J. 1991. *The makes of God 4: creative mythology*. New York : Edition Penguin, 504 p.
- CRAIG, P E. 1978. « La méthode heuristique: Une approche passionnée de la recherche en sciences humaines », Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse de doctorat intitulée : « The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching », Boston University Graduate school of education, p. 157-218.
- COLLECTIF. 1989. *La légende Arthurienne : Le Graal et la Table ronde*. Paris : Édition Robert Laffont, collection Bouquins, 1206 p.
- COUSIN, V. 2017. « L'approche somato-pédagogique de l'accompagnement, Condition d'émergence, repère épistémologique, cohérence théorique et pratique ». Mémoire de maîtrise. Université Fernando Pessoa, 163 p.
- DAMANT D. 1993. « La dynamique traumatisante des abus sexuels et leurs conséquences à long terme ». Dans : Revue *Recherche et pensée critique*, vol. 42, no 2, p. 51-61.
- DENZIN, N.K et Y.S. LINCOLN. 1994. « Introduction Entering the Field of Qualitative Research ». N.K. Denzin et Y.S. Lincoln (dir.), *Handbook of qualitative research*, 1-17. Thousand Oaks : Sage publication.
- DESCARTES, R. (s.d). « Méditations métaphysiques ». Chicoutimi : Les classique des sciences sociales. Une bibliothèque numérique : http://classiques.ugac.ca/classiques/Descartes/meditations_metaphysiques/meditation_s_metaphysiques.pdf
- DESLAURIERS, JP. 1991. *Recherche qualitative, guide pratique*. Montréal : Édition Chenelière, 142 p.
- DESLAURIERS, JP. 1994. « Les méthodologies qualitatives en recherches sociales : problématiques et enjeux ». Actes du colloque : Association canadienne-française pour l'avancement des sciences. Congrès Université du Québec à Rimouski. Québec : Conseil québécois de la recherche sociale, p. 89-99.
- DESMARAIS, D. et J.M. PILON. 1996. *Pratiques des histoires de vie : au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention*. Montréal, Paris : Édition de L'Harmattan.

- DOLTO, F. 1997. *La cause des enfants*. Montréal : Édition Robert Laffont
- DOMONICÉ, P. 1990. *L'histoire de vie comme processus de formation*. Paris, Montréal : Édition l'Harmattan, 225 p.
- DORION, H. 2014. *Recommencement*. Québec : Édition Druide, Collection : Reliefs, 224 p.
- DURAND, G. 1964. *L'imaginaire symbolique*. Paris : Édition PUF, Quadrige.
- DURAND, G. 1969. *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*. Paris, Edition Les presses universitaires de France. 550 p
- FREIRE, P. 1974. *Pédagogie des opprimés, suivi de conscientisation et révolution*. Paris : François Maspéro.
- GALVANI, P. 1991. *Autoformation et fonction de formateur : des courants théoriques aux pratiques de formateurs*. Lyon : Chronique Sociale.
- GALVANI, P. 1997. *Quête de sens et formation : anthropologie du blason et de l'autoformation*. Paris, Montréal : Édition de l'Harmattan.
- GABRIOT, B. (s.d). « A propos de la recherche-action existentielle de René Barbier ». Compte-rendu de lecture du livre Barbier R (1996). *La recherche-action*, Document électronique.
- 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 de maîtrise, Université du Québec à Rimouski, 306 p.
- HUGON, M.-A., et C. SEIBEL, C. 1988. *Recherches impliquées, Recherches action: Le cas de l'éducation*. Belgique : De Boeck Université.
- HUSSERL, E. 1913. *L'idée de la phénoménologie*. Trad. Fr. Paris : PUF, 1970.
- HUSTON, N. 2008. *L'espèce fabulatrice*. Paris : Edition Actes-sud, collection : Un endroit où aller, 208 p.
- JODELET, D. 2005. « Formes et figures de l'altérité » dans *L'autre : Regards psychosociaux*. Grenoble : Les presses de l'Université de Grenoble. Chap. 1, p. 23-47.
- JOSSO, M-C. 1991. *Cheminer vers soi*. Lausanne : Éditions l'Age d'Homme.
- KARSENTI, T. et L. SAVOIE-ZAJC. 2004. *La recherche en éducation : étapes et approches*. Sherbrooke: Éditions du CRP, 316 p.

- KOLB, D. 1984. *Experiential learning : experience as the source of learning and development*. New Jersey : Prentice-Hall.
- LAPOINTE, S., D. LÉGER, J.P. GAUTHIER, J.M. RUGIRA. 2013. « Ni dehors ni dedans : Articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation ». Dans : Bois, D., J.P. Gauhtier, M. Humpich et J.M. Rugira (dir.). *Identité, altérité et réciprocité*. Rimouski : Éditions Ibuntu.
- LAPOINTE, S. 2015. « Ni dehors ni dedans : Pour une approche sensible de la formation, du soin et de l'accompagnement Identité et altérité ». Dans Austray D., E. Berger, K. Grenier et D. Léger (dir.). *Identité, altérité, réciprocité*. Ivry-sur-Seine : Éditions Point d'Appui, p. 219-230.
- LEVINAS, E. 2006. *Altérité et transcendance*. Paris : La librairie française, 185 p.
- MORENO, J.L. 1965. *Psychothérapie de groupe et psychodrame*. Paris : Édition PUF, 469 p.
- MOUSTAKAS, C. 1990. *Heuristic research, design, methodology and application*. Newbury Park: Sage publication.
- NEUTER de, P. 2014. « La transmission transgénérationnelle ». Dans le *Cahier de psychologie clinique*, 2014/2 (n° 43), p. 43-58.
- PAILLE, P. et A. MUCHIELLI. 2003. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin Éditeur, 211 p.
- PILON, J.-M. 2003. « Les relations humaines à l'Université du Québec à Rimouski », *Interactions*, vol.7, no 1, p. 20-26.
- PINKOLA ESTES, C. 1996. *Femmes qui courent avec les loups*. Paris : Le livre de poche, 763 p.
- PINEAU, G. et Marie-Michèle. 1983. *Produire sa vie : autoformation et autobiographie*. Montréal/Paris : Éditions Albert Martin.
- PLANYI, M. 1959. *The study of man*. Chicago : University of Chicago Press, 102 p.
- RICARD, M. 2010. « Accomplir nos aspirations profondes ». Dans le site personnel de Matthieu Ricard : <https://www.matthieuricard.org/blog/posts/accomplir-nos-aspirations-profondes>
- RICOEUR, P. 1989. « L'éthique, la morale et la règle ». Dans : *Autres temps. Les cahiers du christianisme social*, no 24, 1989, p. 52-59.

- RICOEUR, P. 1990. *Soi-même comme un autre*. Paris : Édition Seuil, 432 p.
- RUGIRA, J.M. 2004. « La souffrance comme expérience formatrice : Lieu d'autoformation et de co-formation ». Rimouski : Thèse présentée à l'Université du Québec à Rimouski comme exigence partielle du Doctorat en éducation.
- SARTRE, J-P. 1943. *L'être et le néant*. Paris : Édition Gallimard, collection Tel, 638 p.
- SCHÖN, D. 1983. *The reflective practitioner*. New York: Basic Books.
- SCHÖN, D. 1987. *Educating the reflective practitioner*. San Francisco : Jossey-Bass.
- SIÉMONS, J-L. 1982. *La réincarnation, des preuves aux certitudes*. Éditions Retz, 163 p.
- SINGER, C. 1996. *Du bon usage des crises*. Paris : Édition Albin Michel, 147 p.
- SINGER C. 2001. *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Paris : Édition Albin Michel, 175 p.
- SINGER C. 2007. *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris : Édition Albin Michel, 140 p.
- SOUTY, J. 2006. « Gilbert Durant – La réhabilitation de l'imaginaire », *Sciences humaines*, no 176, p. 11-19.
- ST-ARNAUD, Y., R. LESCARBEAU et A. PAYETTE. 2003. *Profession consultant*. 4^e édition. Montréal : Édition Gaëtan Morin, 352 p.
- TESONE, J. 2013, *Dans les traces du prénom, Ce que les autres inscrivent en nous*. Paris : Presse universitaire de France, Le fil rouge, 224 p.
- VAN EERSEL, P. et C. MAILLARD. 2002. *J'ai mal à mes ancêtres*. Paris : Édition Albin Michel, 195 p.
- ZIMMERMANN, A. 1998. « La parole de l'adulte victime dans son enfance d'abus sexuels », *Revue juridique de l'Ouest*, 1998-1, p. 19-33.