



Université du Québec
à Rimouski

LA COHÉRENCE N'EST PAS UN SHOW DE BOUCANE
PARCOURS INTIME ET POLITIQUE DE RENOUVELLEMENT DE PRATIQUES

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales

en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© **JOËLLE CLOUTIER-BOULAY**

Juillet 2023

Composition du jury :

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

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

Karine Rosso, examinatrice externe, Université du Québec à Montréal

Dépôt initial le 15 décembre 2022

Dépôt final le 13 juillet 2023

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 Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

REMERCIEMENTS

Je suis pleine de gratitude pour ce parcours qui m'a permis d'approfondir des espaces de moi jusqu'alors inexplorés. Mon fabuleux réseau relationnel, composé de magnifiques personnes bienveillantes et aimantes, a définitivement contribué à adoucir, dynamiser et supporter ma route à la maîtrise. J'ai envie de remercier toutes les personnes qui font partie de ma vie, qui m'accompagnent dans mon quotidien et qui m'ont accompagnée tant dans mes moments de motivation que dans ceux de doute ou de découragement. Chacun-e à votre manière, vous êtes des perles sur mon chemin qui m'ont permis et me permettent encore aujourd'hui de continuer à avancer la tête haute, le cœur rempli d'amour.

Voici quelques remerciements particuliers à certaines personnes qui ont plus directement fait partie de ma démarche à la maîtrise :

Merci à Danielle Boutet, ma directrice de maîtrise. Tu as su m'accompagner avec bienveillance et délicatesse, toujours en me permettant de rester dans ma liberté. Nos échanges m'ont nourrie et permis de me remettre en question dans un environnement sécuritaire, empathique et sensible. Merci de m'avoir montré que c'était possible à l'université : notre lien m'a donné espoir.

Merci à ma mère Gaby, qui me soutient depuis le jour où j'ai découvert l'existence du programme de maîtrise. Ton intérêt envers ma démarche et ton *care* à de multiples niveaux ont rendu mon parcours tellement plus doux. Féministes de mère en fille, j'ai envie d'honorer ta contribution à la personne que je suis, celle-là même qui a écrit ce mémoire à la fois personnel et politique.

Merci à mon père Yvan, de qui je sais que j'ai le soutien inconditionnel. Ta présence attentive, ta sensibilité et ta réflexivité m'inspirent depuis de nombreuses années déjà. Ton

esprit critique et ta soif de liberté contribuent définitivement à la manière dont j'appréhende le monde aujourd'hui.

Merci à ma sœur Sarah, dont la présence aimante et la grande gentillesse m'apaise. Ta complicité, ta sollicitude, ton regard aiguisé et bienveillant m'ont servi de phares dans des moments clés de ma démarche.

Merci à Alex, fidèle partenaire aux premières loges de mon processus. Merci pour toutes ces soirées à m'écouter et à me lire, pour tes commentaires et ton accompagnement empreints de toute ta merveilleuse sensibilité. Merci pour le partage de notre amour et notre rage politiques au quotidien : ils ont servi de combustible à mon écriture.

Merci à Kat, ma douce amie. Notre complicité féministe et relationnelle depuis maintes années alimente les réflexions qui m'ont amenée à la rédaction de ce mémoire. Ton *care* et ton superpouvoir de l'espoir aussi : tu me rappelles que d'autres mondes sont possibles.

À Amé, merci pour ton enthousiasme, ton amour du jeu, tes encouragements inépuisables et ta confiance en moi. Tu m'as aidée à retrouver la motivation qu'il me manquait dans mes moments de découragement.

À philou, merci pour ta capacité à créer de la sécurité relationnelle et à prendre soin de mes espaces de vulnérabilité. Être en relation avec toi a un effet subversif sur des structures de pouvoir difficilement délogeables en moi. Tu es arrivé·e sur mon chemin de maîtrise au parfait moment. Notre lien *m'émeute*.

À Emma, merci d'avoir accepté de plonger dans cette aventure relationnelle avec moi. Si notre démarche a été stimulée par la maîtrise, elle n'aurait jamais pu mener à la profondeur de notre lien actuel sans ton courage et ta volonté de faire de notre amitié un projet à chérir.

Merci à mes collègues de la maîtrise, qui ont contribué à mes prises de conscience et à la transformation de mes pratiques. Un merci tout particulier à mes alliées les plus proches : Lola, pour ta complicité et ton *care since day one*, Sandra pour ton empathie et ta sensibilité bienveillante, Catherine pour ta joie et ta manière inspirante de t'accompagner, Alyssa pour

ta complicité politique et nos conversations qui passent toujours trop vite, Noémi pour ta profondeur et nos matins de rédaction.

Merci aussi à mes ami·es avec qui j'ai passé tant d'heures à discuter, (re)penser les relations, rêver d'un monde sans oppression, apprendre, rire, danser, lutter. Cyn, Ge, Nao, Joanie, Martha, Maki, Marianne, Mauve, Cam, merci d'être dans ma vie et de contribuer à faire de moi une personne meilleure.

AVANT-PROPOS

*No one told me. But I tell myself now. And I tell other femme¹ working-class, disabled leaders today: protect your heart.
It is okay if you build in boundaries.
It is okay if you are imperfect.
It is okay and good to build relationships where you are loved not just for your labor.
It is okay to say no to be everyone's mommy.
It is okay to not reply to everyone's email instantaneously.
It is okay to build relationships with the expectation that you both will make mistakes and you get to make amends and repair.
If someone comes shooting, you can give yourself some cover, not hand them your heart.
You are a renewable and also limited resource.
You deserve to be held.²*

Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha, 2018, p. 224

La utopía se construye en nuestro presente, se nutre de cada uno de los actos individuales y colectivos en donde somos capaces de generar, a partir de lo ya hecho, nuestra propia idea del mundo y las prácticas y los principios necesarios para transformarlo.³

Feministas Autónomas, 2014, p. 411

¹ L'usage du mot *femme* par cette personne ne réfère pas aux femmes cisgenres, mais plutôt à « une personne qui s'identifie à l'un des millions de genre *queer* ou féminin ». (Je traduis) (Piepzna-Samarasinha, 2018, p. 136)

² Je traduis : Personne ne m'avait dit. Mais je me le dis moi-même maintenant. Et je le dis à d'autres leaders *femmes*, en situation d'handicap, de la classe ouvrière aujourd'hui : protège ton cœur. /C'est correct si tu mets en place des frontières, des limites. /C'est correct si tu es imparfait·e. /C'est correct et c'est même bien de construire des relations au sein desquelles tu n'es pas seulement aimé·e pour ton travail. /C'est correct de refuser d'être la mère de tout le monde. /C'est correct de ne pas répondre instantanément aux courriels de tout le monde. /C'est correct de bâtir des relations avec l'attente que vous ferez chacun·e des erreurs et que vous vous excuserez, puis réparerez les torts causés. / Si une personne t'attaque, tu peux te protéger plutôt que de lui offrir ton cœur. / Tu es une ressource à la fois renouvelable et limitée. / Tu mérites d'être soutenu·e. (Dans cette traduction, j'ai dû faire un choix éditorial afin d'interpréter les accords à utiliser en français pour rester en cohérence avec le propos de la personne autrice. J'ai favorisé l'utilisation du point médian plutôt que de la féminisation, puisque l'usage de l'étiquette *femme*, dans le contexte, réfère à des personnes aux identités de genre diversifiées, qui peuvent utiliser une large variété de pronoms pour s'auto-identifier. On peut donc imaginer que ces personnes n'emploieraient pas toutes les accords féminins en français si on le leur demandait.)

³ Je traduis : L'utopie se construit dans notre présent, elle se nourrit de chacun de nos actes individuels et collectifs au sein desquels nous sommes capables de créer, à partir de ce qui a déjà été fait, notre propre vision du monde et les pratiques et principes nécessaires pour le transformer.

ADRESSE AUX LECTEURICES

*I know now that the major obstacle for me, personally, in completing this book has occurred when I stopped writing for myself, when I looked away from my own source of knowledge.*⁴

Cherrie Moraga, 2015a, p xxxviii

Ainsi l'écriture, en tant que situation d'énonciation, permet d'instaurer un dialogue entre soi et autrui, car autrui est toujours virtuellement présent[-e] dans la production d'écrit, comme [iel] l'est, plus généralement, dans la conscience personnelle.

Bouissou et Brau-Anthony, 2005, p. 115

J'ai longuement réfléchi à une manière de m'adresser à la personne qui me lira peut-être.
M'adresser à toi, ou à vous ?

Toi, c'est une formule qui pourrait impliquer une trop grande proximité, une proximité que tu ne veux peut-être pas avoir avec moi. Utiliser le *tu*, c'est étrange quand il s'adresse à une personne sans visage.

Vous, ça crée un écart entre nous, une distance de supposée politesse. Ça dépersonnalise un peu. Mon sujet est tellement personnel que je trouve étrange de vouvoyer une personne qui me lit.

Je n'ai toujours pas trouvé la bonne formulation, les mots qui sonnent justes pour te, vous interpeller. J'utiliserai donc les deux. Je ne sais peut-être pas comment m'adresser à toi ou à vous, je sais toutefois qu'il est très important pour moi de reconnaître le lien qui se crée entre nous par le biais de ce texte. Un espace relationnel qui est nécessairement existant. Je t'ai, je

⁴ Je traduis : Je sais que personnellement, mon principal obstacle dans l'accomplissement de la rédaction de cet ouvrage, s'est manifesté lorsque j'ai cessé d'écrire pour moi, lorsque j'ai perdu de vue ma propre source de savoir.

vous ai en tête depuis bien avant le début de ma rédaction. J'ai le souci que ce que j'écrive soit accessible. Qu'il se crée un espace de réflexion, potentiellement de reliance.

Je trouve le processus d'écriture ardu. Dans ma recherche, une fois que j'ai trouvé la réponse à ma question, il m'a semblé presque impertinent d'écrire : la transformation déjà agissante en moi, j'ai de la difficulté à trouver la discipline de m'asseoir tous les jours pour raconter, expliciter ma démarche. Lorsque j'ai parlé de ma baisse de motivation avec ma directrice de recherche, elle m'a dit : « Tu sais, pour écrire, il faut avoir envie de dire ». Après quelques secondes de réflexion, j'ai répondu : « Je ne sais pas si j'ai envie de dire, mais j'ai envie d'être en lien ». Pour moi, le partage d'une partie de moi par l'écriture me permet cela. C'est une manière de créer un pont entre toi et moi, entre vous et moi. Ou plutôt, d'offrir de créer un pont, car je crois fermement à ton, votre liberté de décision : choisir d'entrer en interaction avec mes mots ou non, de vous en laisser imprégner, de te les approprier, de les lire avec méfiance, de les questionner, de les rejeter.

Je crois qu'à force de me soucier de ton inclusion dans mon processus d'écriture, je me suis perdue de vue par moments. Si vous choisissez de poursuivre votre lecture, vous pourrez voir que c'est un enjeu qui se relie plutôt bien à ma recherche. Quand je me retrouve dans cet espace ou je n'écris plus pour moi, je remarque que mon écriture s'éloigne de ma sensibilité. Je n'ai plus de plaisir à écrire, je questionne chacun de mes mots afin de savoir s'ils sont appropriés pour l'autre, s'ils prennent suffisamment soin, si on risque de me les reprocher. Je me démotive. Quand je dis que j'écris parce que j'ai envie d'être en lien, je constate que c'est pour être en lien avec les autres, oui, mais avec moi-même aussi. Je désire créer un espace dans ce mémoire où j'arrive à rester reliée à moi-même puis, à partir de cet espace, mettre en place les conditions de notre rencontre. Un espace pour que nos singularités résonnent, se nourrissent, se transforment.

J'ai envie que tu te permettes de lire (ou non) mon mémoire d'une manière qui a un sens pour toi. Que vous puissiez choisir de lire une portion qui vous intéresse, mais pas les autres. Ou que tu te laisses la liberté d'arrêter de lire, à tout moment, peu importe la raison.

De mon côté, je m'engage à rester vraie, authentique à mon parcours. À rester proche de moi, pour livrer ce mémoire avec honnêteté. À partager cette partie de moi en transformation avec justesse, sincérité et vulnérabilité. À recevoir avec ouverture et humilité les rétroactions.

J'ai envie de liberté, de *care*, d'authenticité et de bienveillance dans notre lien. Et je m'y engage.

Merci d'être là.

RÉSUMÉ

La cohérence n'est pas un show de boucane est une recherche en première personne qui tisse à gros traits les liens parfois difficiles à identifier entre le personnel et le politique. Partant de mes inconforts face aux incohérences entre les valeurs anti-oppressives revendiquées et les actes dont j'ai été témoin dans les milieux militants que j'ai fréquentés, je me questionne sur ma propre cohérence politique au sein de mes relations interpersonnelles. L'intention structurant cette démarche en est une de renouvellement de pratiques : déceler mes zones d'incohérence afin de pouvoir trouver des moyens de les transformer. Par l'entremise d'une approche à la fois autoethnographique et praxéologique, j'ai donc passé au peigne fin certaines de mes pratiques relationnelles. Ces dernières m'ont informée de l'oppression patriarcale que j'ai intériorisée et que je reproduisais à mon insu envers moi-même au contact d'autrui. L'utilisation de différents outils méthodologiques, dont l'atelier de praxéologie et le récit phénoménologique, l'entretien d'explicitation et l'alignement des niveaux logiques, m'a permis d'explorer la manière dont ces incohérences se manifestent concrètement dans mes relations interpersonnelles, ainsi qu'une zone de cohérence déjà là. Je documente ensuite mon renouvellement de pratiques, qui passe par la subversion des mécanismes patriarcaux qui me traversent malgré moi. J'approfondis les bienfaits de la pratique de la communication écrite comme outil pour déjouer les enjeux du don de soi, d'effacement et du regard des autres qui m'affectent dans mon rapport à autrui.

Mots clés : anti-oppression, *care*, le personnel est politique, cohérence, patriarcat, oppression intériorisée, féminisme, autoethnographie

ABSTRACT

La cohérence n'est pas un show de boucane is a first-person research which outlines the connections between the personal and the political. Within the activist community I have been part of, I noticed with discomfort some alarming inconsistencies between the anti-oppressive values that were claimed and the way people were acting. These concerns have led me to question my own political coherence within my interpersonal relationships. The intention behind this process is one of renewal of practices. I intend to shed light on my discrepancies, in order to find ways of transforming them. Through an autoethnographic and praxeological approach, I combed some of my relational practices. It informed me about the patriarchal oppression that I have internalized and that I was unknowingly reproducing towards myself when in contact with others. Different methodological tools like the praxeological workshop, the phenomenological narrative, the explicitation interview and the alignment of logical levels allowed me to explore both how those inconsistencies manifest themselves concretely in my interpersonal relationships as well as a coherence area that was already there. I then document my practices renewal, which goes through the subversion of the patriarchal mechanisms I have internalized despite my will. I delve into the benefits of the written communication as a tool to thwart the challenges that comes with the self-sacrifice, the self-erasure and the outside gaze that affect me in my relationship with others.

Keywords: anti-oppression, *care*, the personal is political, coherence, patriarchy, internalized oppression, feminism, autoethnography

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	vii
AVANT-PROPOS.....	xi
ADRESSE AUX LECTEURICES	xiii
RÉSUMÉ.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
TABLE DES MATIÈRES.....	xix
LISTE DES TABLEAUX	xxii
LISTE DES FIGURES	xxiv
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
CE QUI M'EMPECHE DE DORMIR LA NUIT	2
STRUCTURE DU MEMOIRE	3
CHAPITRE 1 JOUER À LA COHÉRENCE	5
1.1 QUELLE COHERENCE ?.....	5
1.2 MISE EN CONTEXTE.....	7
1.2.1 Grève étudiante de 2012.....	8
1.2.2 Milieux militants	9
1.3 PRELUDE.....	9
1.3.1 Détresse existentielle et dynamiques patriarcales	9
1.3.2 Une lueur de sens.....	11
1.4 LUNE DE MIEL	12
1.4.1 Appartenir à un mouvement	12
1.4.2 Cohérence entre théories et actions politiques	13
1.5 RUPTURES.....	14
1.5.1 Trahison politique et confusion.....	14

1.5.2 Performer les bons codes	15
1.5.3 Le personnel est très politique	18
1.5.4 Émerveillement et désenchantement : la non-mixité en question.....	23
1.5.5 De l'importance de la relation, des émotions, du prendre soin.....	30
1.6 ESPOIR DE TRANSFORMATION.....	31
1.6.1 Les relations interpersonnelles comme terrain de jeu.....	31
1.7 QUESTION DE RECHERCHE	33
1.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE : SUBVERTIR LES SYSTEMES D'OPPRESSION AGISSANT EN MOI	33
CHAPITRE 2 CADRE DE REFERENCE.....	35
2.1 LE PERSONNEL EST POLITIQUE.....	36
2.2 CARE	39
CHAPITRE 3 LE VÉCU ORDINAIRE COMME SOURCE DE SAVOIR VALIDE.....	43
3.1 JE NE FERAI JAMAIS DE MAITRISE.....	43
3.2 BURN OUT, DESESPOIR ET LUMIERE	44
3.2.1 Recherche en première personne et éthique du <i>care</i>	47
3.2.2 Heuristique	51
3.2.3 Réflexivité et phénoménologie pratique	53
3.2.4 Analyse en mode écriture.....	55
3.3 LES DEUX FONT LA PAIRE : APPROCHES ET POSTURE DE VIE.....	56
3.3.1 Autoethnographie.....	57
3.3.2 Praxéologie	60
CHAPITRE 4 LES OUTILS DU NECESSAIRE FACE-A-FACE	62
4.1 ATELIER DE PRAXEOLOGIE	63
4.2 RECITS PHENOMENOLOGIQUES – JE-ME-SOUVIENS	66
4.3 ENTRETIEN D'EXPLICITATION ET AUTO-EXPLICITATION	68
4.4 ALIGNEMENT DES NIVEAUX LOGIQUES	70
4.5 LE CONTEXTE DE FORMATION DE LA MAITRISE.....	72
4.6 AUTOSUPERVISION DIALOGIQUE	74

CHAPITRE 5 AVEC VOUS, JE CESSE D’EXISTER.....	77
5.1 DU PERSONNEL.....	78
5.1.1 Le moment de bascule : l’atelier de praxéologie.....	78
5.1.2 Le nœud : ma relation à moi-même.....	81
5.1.3 Don de soi et effacement.....	84
5.1.4 Pression de performance et regard des autres.....	86
5.1.5 Imbrication entre don de soi, regard des autres et effacement.....	89
5.1.6 La double-fonction de l’effacement.....	93
5.1.7 Des dynamiques à recontextualiser.....	97
5.2 ... AU POLITIQUE.....	97
5.2.1 Antiféminisme : un bref retour sur ma première journée à la maîtrise.....	98
5.2.2 L’ennemi intériorisé.....	100
5.2.3 Abnégation.....	102
5.2.4 Paraître.....	107
5.2.5 « Individuelle » n’est pas l’adjectif qualificatif d’ « émancipation ».....	112
CHAPITRE 6 CREER DES ESPACES DE SECURITE.....	115
6.1 EXISTER DANS LE LIEN : LE COURS D’ENTRETIEN D’EXPLICITATION.....	115
6.1.1 Alignement des niveaux logiques.....	121
6.2 PRENDRE MES RESPONSABILITES, C’EST POLITIQUE.....	126
CHAPITRE 7 LA SUBVERSION DU PATRIARCAT ANCRÉ EN MOI.....	131
7.1 L’ECHANGE EPISTOLAIRE POUR EN FINIR AVEC LES NON-DITS.....	132
7.2 NOUVELLE RELATION SIGNIFICATIVE, CORRESPONDANCE ET CARE.....	137
7.2.1 Prendre des risques en toute sécurité.....	141
7.3 RENOUVELLEMENT RADICAL.....	143
CONCLUSION GÉNÉRALE.....	147
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	149

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1	65
Tableau 2	79

LISTE DES FIGURES

Figure 1. Représentation de l’ascension/descente de l’exercice d’alignement des
niveaux logiques inspiré de la grille de Robert Dilts..... 71

INTRODUCTION GÉNÉRALE

*the capacity to know ourselves is powerful – and power in people who are situated as abject is squashed at every turn for the very reason that it has the force to overturn injustice.*⁵

Nora Samaran, 2019, p. 60

Je n'ai jamais écrit un document aussi colossal de toute ma vie. Réservee et plutôt discrète, je suis la première étonnée de me voir déposer aujourd'hui ce mémoire d'une intimité particulière. J'ai parfois eu envie de laisser tomber le mémoire. Je me disais : maintenant que j'ai trouvé les réponses à mes questionnements, pourquoi prendre le risque de la vulnérabilité en publiant ? Si je publie aujourd'hui, c'est parce que des écrits intimes, vulnérables et politiques comme celui-ci m'ont permis de me sentir moins seule dans des moments de doute. Ils ont pansé mes blessures, attisé ma colère et nourri mon espoir lorsque j'en ai eu besoin. Je crois que la vulnérabilité et l'authenticité peuvent relier. Publier est aussi pour moi une manière de prendre le risque d'apparaître vraiment dans le monde, sans la façade que j'ai érigée au fil du temps, sans la volonté de performer dont je suis capable.

Dans la dernière année, une personne que j'aime m'a raconté avoir choisi délibérément de faire faire son premier tattoo à vie sur sa main. Un assez gros tattoo, difficile à manquer. Le choix de cette marque indélébile sur un endroit très visible de son corps lui est apparu comme une stratégie pour mettre un bâton dans la roue d'une potentielle version plus âgée d'elle-même qui voudrait essayer de se conformer au système. J'aime voir la publication de mon mémoire sous cet angle : un élément qui me rappelle celle que je suis, ou du moins celle que j'ai été. Un élément que je ne peux pas effacer ou cacher parce que ce serait plus socialement acceptable. C'est une façon de m'engager envers moi-même. Je suis cette personne en quête

⁵ Je traduis : la capacité à se connaître soi-même est puissante – et le pouvoir chez les personnes considérées comme abjectes est systématiquement écrasé précisément parce qu'il a la force de renverser l'injustice.

de cohérence et d'authenticité, cette personne avec des valeurs politiques à protéger, cette personne à ne pas trahir en cours de route. C'est un clin d'œil à celle qui, je ne l'espère pas, pourrait vouloir rentrer dans les rangs dans une décennie ou deux. Un clin d'œil symbolique à une Joëlle du futur qui pourrait vouloir cacher ses vulnérabilités et ses allégeances politiques passées⁶. Une façon de m'exposer, comme je n'ai jamais osé le faire auparavant.

CE QUI M'EMPÊCHE DE DORMIR LA NUIT

Qu'est-ce qui vous empêche de dormir la nuit? est la question que nos professeur·es nous ont posée dès la première fin de semaine de cours à la maîtrise. Cette question, au départ, je l'ai accueillie avec un certain scepticisme. Je trouvais le ton quelque peu dramatique. J'étais surtout agacée, parce que je ne voyais pas comment la thématique qui m'intéressait à ce moment-là pouvait se relier à leur question : elle ne m'empêchait pas de dormir la nuit. Je suis effectivement arrivée à la maîtrise avec l'intention de travailler sur le sujet du *care*. J'avais envie de trouver des manières de pratiquer le *care* d'une manière subversive. Même si la thématique du *care* m'interpellait depuis plusieurs années, qu'elle berçait mon quotidien tant en pratique qu'en théorie, je ne pouvais pas dire qu'elle m'empêchait de dormir la nuit. J'étais donc bien embêtée par cette question qu'on nous posait. À la question *Qu'est-ce qui vous empêche de dormir la nuit?* Je répondais intérieurement : rien. Il faut dire que j'ai généralement le sommeil facile.

Ce n'est que vers la fin de la première année de maîtrise que j'ai réellement réussi à mettre des mots sur l'enjeu qui m'habite, me tourmente depuis longtemps déjà. Dans une conversation avec ma directrice de recherche à propos de mon sujet, cette dernière m'a suggéré de laisser de côté le concept de *care* pour élargir mes horizons. Elle m'a reflété que je semblais déjà bien connaître et maîtriser les théories autour de cette notion et que peut-être que cela m'empêchait d'avoir une vue plus globale de ma problématique de recherche. Elle

⁶ Que ce soit pour des raisons réactionnaires ou de transformation de mes valeurs, peu importe dans quelle direction.

m'a dit : « Peut-être que tu vas interagir avec l'idée de *care*, peut-être qu'elle va finalement s'avérer centrale, mais j'ai l'impression qu'en la plaçant déjà au centre, tu es en train de réduire toi-même ton horizon de découvertes ». Je suis ressortie de son bureau un peu confuse et bouleversée dans mes certitudes. Finalement, cette intervention de sa part m'a été particulièrement bénéfique, puisque c'est grâce à cet élargissement de mon champ de recherche que je suis arrivée à trouver ce qui m'empêchait vraiment de dormir la nuit. Parce que oui, ça m'arrive parfois, même si j'ai un bon sommeil. C'est ainsi que la thématique de la cohérence est apparue comme une évidence dans ma recherche. Depuis plusieurs années, je suis heurtée par les incohérences dont je suis témoin entre les valeurs ou principes revendiqués par les gens et leurs pratiques concrètes. J'ai été particulièrement troublée par ce constat lorsque je me suis impliquée dans les milieux militants universitaires. Ça fait plusieurs années que je reconnais et que je suis heurtée par l'écart qu'il y a entre les valeurs politiques anti-oppressives revendiquées par certaines personnes dans les mouvements sociaux et leur non-actualisation dans les relations interpersonnelles. Je ne fais pas exception à la règle, ce qui me rend particulièrement mal. Je n'aime pas le sentiment que laisse l'incohérence en moi, il s'apparente à celui de la trahison. J'ai donc décidé de chercher des manières de réduire l'écart entre mes valeurs anti-oppressives et mes pratiques relationnelles. Afin de pouvoir réduire cet écart, j'ai dû commencer par identifier les zones d'incohérence, ainsi que les zones de cohérence dans mes pratiques, pour pouvoir ensuite travailler à renouveler mes pratiques qui le nécessitaient. Après avoir procédé à une mise en contexte permettant de situer la personne lectrice, c'est un récit de cette démarche de recherche sur le thème de la cohérence que je livre dans ce mémoire.

STRUCTURE DU MÉMOIRE

Dans le premier chapitre *Jouer à la cohérence*, je présente ma problématique et ma question de recherche. Je dresse un portrait des événements des dix dernières années de ma vie qui m'ont menée à me questionner sur les enjeux de cohérence entre mes pratiques dans mes relations interpersonnelles et mes valeurs politiques contre les oppressions.

Dans le deuxième chapitre *Cadre de référence*, j’approfondis brièvement deux notions clés nécessaires à la compréhension de mon mémoire : le principe « le personnel est politique », ainsi que la notion de *care*.

Dans le troisième chapitre *Le vécu ordinaire comme source de savoir valide*, j’aborde mes assises épistémologiques et leur cohérence avec mon envie de faire de la recherche autrement que ce qui est généralement valorisé et dominant dans les milieux universitaires au Québec.

Dans le quatrième chapitre *Les outils du nécessaire face-à-face*, je présente les différents outils méthodologiques que j’ai utilisés pour créer mes données de recherche et, ce faisant, m’approcher un peu plus chaque fois de la réponse à ma question.

Dans le cinquième chapitre *Avec Vous, Je cesse d’exister*, je présente une première partie de mes données. Ce chapitre aborde mes découvertes quant aux incohérences politiques qui se logent dans mes pratiques relationnelles. Mon premier constat, majeur, réside dans le fait que la source d’incohérence la plus urgente à traiter est dans la manière dont je me traite moi-même lorsque je suis en relation avec autrui. J’y explore les enjeux patriarcaux du don de soi, de l’effacement et du regard des autres.

Dans le sixième chapitre *Créer des espaces de sécurité*, je présente la portion de mes données qui documente une pratique que je considère déjà cohérente avec mes valeurs anti-oppressives. J’approfondis ma pratique de l’excuse et de la prise de responsabilité pour mes actions, ainsi que ses implications aux plans personnels et politiques.

Dans le septième chapitre *La subversion du patriarcat ancré en moi*, je raconte et documente les actions concrètes que j’ai entreprises pour tenter de transformer mes pratiques, de réduire l’écart constaté entre mes valeurs anti-oppressives et ma pratique relationnelle envers moi-même au contact d’autrui. Je traite plus spécifiquement de ma pratique de la communication écrite comme espace de renouvellement.

CHAPITRE 1

JOUER À LA COHÉRENCE

1.1 QUELLE COHÉRENCE ?

Quand ça arrive, je ressens toujours une pointe d'irritation. Cette préoccupation que mes ami·es soulèvent, je la comprends parce que je l'ai portée aussi, mais ce n'est pas vraiment le sujet sur lequel je me penche dans ma maîtrise et je ne sais pas comment leur expliquer sans entrer dans un long monologue complexe et décousu au sein duquel je risque de nous perdre toutes les deux. Alors je ne le fais pas.

Ne pas trop se mettre de pression pour essayer d'être en cohérence avec nos valeurs. Je sais très bien pourquoi c'est la première réflexion qui interpelle mes ami·es. J'ai de l'empathie pour les personnes aux valeurs de gauche radicale que nous sommes. Dans les milieux au sein desquels j'ai milité, j'ai souvent été habitée par un sentiment de ne pas « être assez ». De ne pas en faire assez. La crainte que chacun de mes faits et gestes soient jugés, passés à la loupe. Pas assez radicale. Trop réformiste. Incohérente. Inadéquate. N'utilise pas le bon vocabulaire. Impertinente. Pour en avoir déjà discuté avec elleux, je sais que mes ami·es ont subi le même traitement intransigeant de la part de leurs pairs. Les milieux militants de la gauche radicale universitaire francophone, surtout à Montréal selon mon expérience, sont empreints de codes implicites, de luttes de pouvoir et de conflits. Plus j'ai tenté d'intégrer ces milieux, plus je suis tombée en mode d'hypervigilance face à mes propres faits et gestes. Surtout, ne pas faire de faux pas, sinon je risque de me faire critiquer amèrement. Je risque d'avoir honte et d'avoir l'impression d'être une imposteure, une *fake*. Empêtrée dans mes propres enjeux de désir d'approbation sociale et de souci du regard des autres, ces milieux ont alimenté mon sentiment d'inadéquation et ma peur de déplaire. Pour être acceptée, j'en suis venue à performer une nouvelle palette de codes sociaux de la manière la plus exemplaire possible, sans réfléchir activement sur le sens de ces codes-là pour moi, sur la raison pour

laquelle je les reproduisais. Lorsque mes comportements, choix ou réflexions s'écartaient de ce qui était préconisé par les milieux que je fréquentais, j'agissais en cachette, par peur d'être jugée. Je n'arrivais pas à assumer ma divergence, mes goûts, mes choix. Puisque ma valeur et mon estime personnelle étaient directement liées au regard des autres sur moi, j'ai beaucoup agi en fonction de ce que j'ai cru que les autres attendaient de moi. Surtout, éviter de déranger, de froisser, de contrarier qui que ce soit.

2015-2016. Il est aux alentours de midi, je viens de terminer mon cours du matin et mon ventre gargouille de faim. Je longe le corridor un peu labyrinthique et joliment décoré de graffitis militants qui mène au Café Aquin, le café étudiant autogéré des sciences humaines à l'UQAM. Je dois y rapporter la tasse maintenant vidée du café velouté que j'étais venue chercher à ma pause. Quand j'y entre, je reconnais quelques visages familiers. Des personnes que j'ai déjà croisées dans des actions ou des manifs sont installées çà et là sur les divans et tables à leur disposition sous l'éclairage de néons. En balayant rapidement la pièce du regard, je constate qu'il n'y a pas de place de libre. Ce n'est pas grave, je ne prévoyais pas manger ici de toute façon : mon lunch n'est pas végétarien, encore moins végan. Après avoir déposé ma tasse sur le chariot prévu à cet effet, je continue donc mon chemin, en quête d'un lieu à l'abri des regards où je pourrai manger le pâté chinois contenu dans mon petit plat tupperware rose sans craindre d'être jugée pour ma consommation d'aliments issus de l'exploitation animale.

Ne pas trop se mettre de pression, mes ami·es me le disent avec spontanéité et insistance, parce que, comme moi, iels ont été mal, anxieuses, coincé·es dans cette exigence de pureté militante. Le problème, en fait, c'est qu'il est impossible d'être à 100% cohérent·es avec nos valeurs radicales dans la société oppressive dans laquelle nous vivons. Nous existons au sein de systèmes d'oppression qui nous traversent. Plus nos valeurs s'écartent de celles de la société dans laquelle nous existons, plus il sera difficile d'avoir des pratiques en cohérence avec celles-ci. C'est normal.

Je comprends donc tellement le lieu d'où vient la préoccupation de mes ami·es. C'est évidemment une préoccupation que je porte moi-même et qui, on le verra plus loin, a une place dans mon processus réflexif sur mes pratiques. Or, ce n'est pas du tout l'angle, ni le sujet principal de ma recherche. La pointe d'irritation que je ressens, elle est liée à mon constat qu'à force d'avoir voulu agir selon nos valeurs, nous avons côtoyé certains milieux qui nous ont éteint·es. Ils ont éteint une partie de nos flammes qui nous donnaient envie de

devenir collectivement les meilleures versions personnelles et politiques de nous-mêmes. C'est précisément pour cette raison que je pourrais affirmer que ces milieux dans lesquels j'ai évolué ne représentent pas la cohérence dans mon expérience. Au contraire : ils sont devenus synonymes d'enfermement, de restriction, de trahison, d'intransigeance, d'hypervigilance, de violence. Je me suis retrouvée écrasée au sein des espaces mêmes dans lesquels je m'étais vue me déployer quelques années auparavant. Trop préoccupée à m'assurer d'agir de manière irréprochable, j'ai perdu de vue l'humaine derrière les idées et les théories. À certains moments, dans ces espaces collectifs, je me suis sentie plus seule et étrangère que nulle part ailleurs. Pour moi, ce n'est pas ça, la cohérence. La cohérence, c'est aussi reconnaître qu'il n'est pas réaliste de m'exiger d'agir selon mes principes en tout temps et en tout lieu. C'est entamer un processus de réflexion conscient sur mes valeurs et mes pratiques. C'est ne pas me trahir moi-même ou m'oublier dans le processus. C'est choisir mes combats. C'est me sentir unie, reliée à d'autres par la manière dont je suis dans le monde. Pour moi, la cohérence, me sentir en cohérence, ça n'éteint pas : ça attise.

1.2 MISE EN CONTEXTE

Ce chapitre de problématique est construit sous la forme d'une mise en récit de mes dix dernières années sur le chemin sinueux de la quête de cohérence. Afin de pouvoir bien appréhender le contexte dans lequel mon parcours se situe, je commence par faire une petite présentation de deux éléments qui occupent une place centrale dans la construction de mes réflexions à ce sujet à ce moment-là : la grève étudiante de 2012 et les milieux militants. Dans les sections suivantes, je raconte de manière chronologique l'histoire d'amour et de ruptures que j'ai entretenue avec les milieux militants, ainsi qu'avec mes idéaux.

1.2.1 Grève étudiante de 2012

La grève étudiante du printemps 2012 est un événement qui a marqué l'histoire du Québec par les proportions que le mouvement a prises : s'échelonnant du 13 février au 7 septembre 2012, c'est la plus longue grève étudiante de l'histoire de la province et même du pays. Le sujet de discord est la hausse des frais de scolarité universitaires annoncée par le gouvernement au pouvoir (le parti libéral de Jean Charest). Nous luttons pour l'accessibilité à l'éducation et contre sa marchandisation. Le carré rouge devient le symbole de ce mouvement de lutte : il signifie « contre la hausse des frais de scolarité » au départ, puis devient plus largement un symbole d'appui au mouvement étudiant. Au plus fort de la mobilisation, 310 000 étudiant·es (sur 400 000) sont en grève (Lambert, 2014, para. 4). Assez rapidement, le mouvement prend une telle ampleur qu'il mobilise toute la société. C'est le principal sujet traité dans les médias, des actrices de différentes sphères sociales prennent position publiquement en faveur ou en défaveur du mouvement (artistes, professeur·es d'université, syndicats, travailleuses, partis politiques, etc.). Des manifestations ont lieu à tous les jours dans différentes villes du Québec. Le gouvernement de Jean Charest est hostile au mouvement et utilise différents stratagèmes pour tenter d'y mettre fin (démagogie, peur, imposition de loi spéciale forçant le retour en classe et restreignant le droit fondamental de manifester, etc.) La réponse violente et répressive de l'État Québécois face au mouvement de grève suscite la grogne populaire. À la fin du printemps et au début de l'été 2012, le ras-le-bol face aux mesures du gouvernement en place amène une transformation du mouvement, qui devient plus explicitement populaire. Des personnes un peu partout au Québec sortent chaque soir sur leur balcon, casseroles à la main, pour faire du bruit en guise de manifestation de leur mécontentement face au gouvernement Charest. C'est dans ce contexte que je m'initie au militantisme. Définitivement, l'intensité propre à un mouvement d'une telle ampleur, auquel j'ai participé en étant au front, a grandement façonné mon militantisme et mes positionnements politiques d'aujourd'hui.

1.2.2 Milieux militants

Le militantisme étant un mot qui recouvre une vastitude de réalités, je crois qu'il est important de préciser de quels milieux militants il est question dans mon mémoire. Je réfère particulièrement aux milieux étudiants universitaires francophones de gauche que j'ai fréquentés. Ils regroupent majoritairement des personnes blanches issues des programmes d'études en sciences humaines, sociales et politiques, en arts et en éducation, sans être exclusifs à ces caractéristiques.

Une des particularités du militantisme étudiant, c'est qu'il est beaucoup structuré autour des associations étudiantes de programmes ou de faculté. Les associations étudiantes sont constituées d'un conseil exécutif, élu en assemblée générale. Les membres du conseil exécutif sont chargés de mettre en application les décisions prises en assemblée générale, de faire le suivi des dossiers. Le principe démocratique à l'honneur est la démocratie directe, où chaque personne membre de l'association étudiante a la même possibilité d'apporter des propositions et de voter lors des assemblées générales. L'assemblée générale est dite « souveraine » : c'est l'instance ultime où les propositions sont adoptées par les membres qui désirent être présentes. C'est notamment en assemblée générale que l'on vote la grève, des positionnements politiques, parfois l'organisation de manifestations. En parallèle de l'association étudiante, divers comités sont formés et contribuent à la vitalité universitaire (comité femme/féministe, comité LGBTQIA+, comité mobilisation, etc.)

1.3 PRÉLUDE

1.3.1 Détresse existentielle et dynamiques patriarcales

Ma période de scolarité de cégep n'est définitivement pas la plus glorieuse de ma vie jusqu'à présent. J'ai 18 ans, je vis une peine d'amour que j'ai moi-même provoquée, je me sens intérieurement très malheureuse et mon estime personnelle est considérablement basse. Témoin des gens autour de moi qui s'animent en parlant de leur(s) passion(s), je me sens

étrangère : on dirait que je n'aime rien. Je n'arrive pas à trouver réellement quelque chose qui me fait vibrer. Incapable de me rassurer moi-même ou de m'accorder quelque valeur, je me cherche dans le regard des autres. Des hommes (cisgenres), surtout. Je deviens très préoccupée par mon apparence physique, voire un peu obsédée : je ne peux sortir de chez moi sans maquillage, sans avoir les cheveux (déjà lisses) lissés à l'extrême. Je me compare à toutes les femmes (cisgenres) qui croisent mon chemin, physiquement, intellectuellement. Complexée par mes tout petits seins, je porte des soutien-gorge trop grands pour moi qui créent l'illusion que j'en ai des plus gros que ce que j'ai réellement. Je refuse d'avoir des relations sexuelles sans porter de brassière. Je porte des vêtements et souliers inconfortables pour des raisons purement esthétiques. Je fais du sport le visage beurré de couches de maquillage, incapable de tolérer mon reflet au naturel. Je reçois beaucoup de compliments sur mon apparence physique. Je sens que les regards se tournent lorsque je marche en public. J'ai l'impression d'exister. Quand je me démaquille le soir, je me trouve laide. Je ne me reconnais pas.

Les moments en solitaire m'étant intolérables, je surcharge mon horaire pour être bien certaine de ne pas me retrouver face à mon vide intérieur. Je fréquente plusieurs gars différents, parfois deux ou trois à la fois sans les en informer. Je sais que ce ne sont pas des personnes avec qui je partage beaucoup de points communs, mais ça m'est égal : ce dont j'ai surtout besoin, c'est d'être validée. Leur regard sur moi, leur envie de coucher avec moi me donnent l'impression d'être quelqu'une. Je n'ai jamais d'orgasme et plutôt que de prendre conscience que ces gars-là n'ont en aucun cas le souci de mon plaisir en tête (je ne porte pas ce souci non plus, d'ailleurs), j'en viens à la conclusion que je ne suis simplement pas capable d'avoir des orgasmes lors de relations sexuelles avec un partenaire⁷. Certains d'entre eux développent des sentiments amoureux pour moi. Bien que je puisse ressentir une certaine forme d'amour à leur égard, j'apprécie surtout le reflet de moi-même qu'ils me renvoient. Je m'arrange donc pour les garder dans mon entourage et leur faire miroiter qu'une relation est peut-être possible, tout en maintenant la latitude de pouvoir continuer à aller chercher de la

⁷ À cette époque, je crois être hétérosexuelle.

valorisation dans les bras d'autres personnes en même temps. Je dors peu et développe une addiction aux boissons énergisantes, qui me permettent de maintenir mon rythme impossible au sein duquel j'arrive à obtenir d'excellents résultats scolaires. Ma mère s'inquiète pour moi. Un peu honteuse et trop déconnectée de moi-même pour prendre le temps de réfléchir à mes actions, je continue donc à boire mes boissons énergisantes et à vaquer à mes activités en cachette. Je suis une jeune de 18 ans malheureuse et insécure, coincée dans la toile d'araignée du patriarcat.

1.3.2 Une lueur de sens

En parallèle de tout cela, j'entends parler du mouvement de grève qui se trame. Pendant l'année scolaire 2010-2011, plusieurs membres de l'association étudiante du cégep de Sherbrooke nous abordent pour parler de la hausse des frais de scolarité inacceptable qui s'en vient.

Automne 2010. Je suis assise à une table deux places située tout près d'une fenêtre dans un corridor du Cégep avec mon ami Sam. On sort de notre cours de philosophie et discutons tranquillement du contenu abordé lorsqu'une femme de l'association étudiante vient nous voir. Debout à côté de nous, elle nous tend chacun-e un petit morceau de papier sur lequel il y a des informations à propos de la hausse des frais de scolarité annoncée par le gouvernement Charest. Elle nous invite à venir à la prochaine assemblée générale : il y aura un vote de grève. À peine a-t-elle terminé de parler que mon ami, sur la défensive, affirme : « Moi je ne vois pas pourquoi on ferait la grève en ce moment. Est-ce que d'autres moyens ont été essayés? De toute façon, je pense que c'est normal que les frais de scolarité soient augmentés en même temps que le coût de la vie. Il faut faire notre part ».

Dans un silence gêné, j'observe attentivement la personne de l'association étudiante lui répondre. Je l'écoute et essaie de retenir ses paroles, parce que bien que je n'aie pas tous les arguments pour appuyer mon senti, je suis en faveur de la grève. J'ai peur que Sam me juge, mais personnellement, j'irai voter OUI.

L'énergie de la personne de l'association étudiante m'attire. J'y perçois une force, une motivation à se battre pour quelque chose de plus grand. Je n'ai pas vraiment la tête à m'impliquer activement en ce moment, mais je suis en faveur de la redistribution des richesses qui est revendiquée. Je viens d'un milieu familial mobilisé, de gauche, alors pour

moi, ces revendications vont de soi. À travers ma souffrance et mon indisponibilité émotionnelle, j'arrive à ressentir une étincelle lorsque j'entends parler de grève et de justice sociale.

C'est donc sans surprise qu'un peu plus d'un an plus tard, désormais étudiante en première année de baccalauréat en travail social, je vote en faveur de la grève générale illimitée. Je suis prête pour le printemps 2012. Et convaincue.

1.4 LUNE DE MIEL

1.4.1 Appartenir à un mouvement

Au début de la grève étudiante du printemps 2012, ma vie prend un tournant. Une semaine avant son déclenchement, je laisse mon copain de l'époque parce que j'en suis venue au constat que nous ne partageons pas les mêmes valeurs. C'est donc avec un sentiment de liberté et de solitude que je me présente le premier matin de piquetage, en pleine semaine de relâche, devant la faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, mon université. Je me rappelle encore du froid et du ciel gris de cette première semaine de mars. Le piquetage, symbolique étant donné que c'est la semaine de relâche, ne rassemble qu'une poignée de personnes particulièrement motivées. Timide, ne connaissant personne, je me garde un peu en retrait. Je prête ma deuxième paire de mitaines à une personne qui étudie en musique et qui a froid aux mains. Je me sens un peu imposteure : tous ces gens ont tellement l'air de savoir ce qu'ils font. Plusieurs n'en sont pas à leur première grève. Je les observe, impressionnée. Malgré mon sentiment d'être à l'écart et de ne pas savoir ce que je fais, je reste là. Plus tard, en conseil de grève, lorsque vient le temps de discuter des différents comités et implications à faire pour bien organiser la mobilisation, je soulève avec gêne que je n'ai aucune compétence ni connaissance qui puisse être utile. Une femme de l'association étudiante, que j'ai souvent entendue parler en assemblée générale, me répond avec bienveillance en me disant qu'elle non plus, elle ne connaissait pas grand-chose lors de sa première grève en 2005. Que c'est normal et qu'on pourra apprendre ensemble, au fil des

semaines. Sa gentillesse m'apaise un peu, mais ma confiance en moi est si fragile que je peine à la croire. Pendant les mois qui suivent, malgré un certain inconfort persistant, je reviens chaque jour sur la ligne de piquetage, avec le drôle de sentiment de participer à quelque chose de bien plus grand que moi. Quelque chose qui me dépasse et me traverse à la fois. Je sens qu'enfin, moi aussi, je peux dire que j'appartiens à un groupe. Que j'ai une passion. Qu'il y a un sens à ma vie.

Pendant le printemps 2012, je me sens tellement mieux, cent fois mieux qu'avant que la grève ne commence. Peu à peu, je commence à prendre la parole dans les conseils de grève. Je prends certaines tâches en lien avec l'organisation d'actions. Je donne mon opinion et prends une certaine confiance en la valeur de mes idées. Je sens qu'une timide solidité est en train de se construire à l'intérieur de moi, à l'endroit-même où je ressentais auparavant un vide profond. À petits pas très lents, j'entame un processus d'acceptation de mon reflet dans le miroir. Une couche de maquillage à la fois, je commence à me réapproprier mon image, une partie de mon identité. Pour moi, la grève et les actions qui en découlent sont les seuls moyens de mobilisation qui ont du sens et je suis prête à faire beaucoup (incluant délaissé mon confort ou me faire arrêter) pour agir en cohérence avec cela.

1.4.2 Cohérence entre théories et actions politiques

Étudiante en travail social pendant la grève de 2012, je considère cet espace d'implication comme un stage intensif en intervention et mobilisation collective. J'ai l'impression d'intégrer de manière accélérée beaucoup de concepts que nous avons vus dans nos cours en termes de participation citoyenne, de démocratie directe, de mouvement initié par la base, d'horizontalité, de solidarité et de création de liens sociaux par la mobilisation collective. Ce sont des valeurs qui portent un grand sens pour moi : pour la première fois depuis longtemps, j'ai l'impression d'être à ma place, d'avoir un pouvoir d'action concret pour mettre en pratique des valeurs qui me tiennent à cœur avec d'autres personnes qui les portent aussi. Je vis intensément la pertinence de transiter de la théorie vers la pratique. Plus les semaines passent, plus j'apprends sur les mobilisations collectives, plus je prends conscience que pour

me sentir en cohérence avec les valeurs que je porte, je dois m'impliquer activement, militer pour une plus grande justice sociale.

1.5 RUPTURES

1.5.1 Trahison politique et confusion

Le souvenir de la grève étudiante, grand moment d'ébullition personnelle et sociale, n'est pas exclusivement empreint de bonheur. Le rapport émotif très fort que j'entretiens envers cette période de ma vie où j'ai vécu une transformation profonde en peu de temps est complexe : les sentiments d'émancipation et de révélation côtoient ceux de désillusion et de trahison. C'est ainsi que, malgré mon grand sentiment d'appartenance au mouvement, je constate après un moment que je ne me fais pas énormément d'amis. Je trouve difficile de m'intégrer aux personnes présentes et j'ai l'impression que je ne suis pas assez pertinente. Bien que je les apprécie et que je sente que nous sommes unis par notre implication et nos valeurs, je crée peu de liens significatifs profonds. Je me sens partiellement bien, mais je choisis d'ignorer mon sentiment d'inconfort et de continuer à militer auprès de ces personnes qui m'impressionnent, que j'idéalise. Outre ce sentiment de malaise latent que j'essaie de surmonter, certains moments viennent créer une rupture plus franche dans mon état de lune de miel avec le mouvement étudiant.

Avril 2012. Ça fait plusieurs semaines déjà que la grève est commencée. Je me rends à l'université tous les jours pour assister aux actions et activités organisées. Mon sentiment de fatigue ainsi que ma détermination à continuer de lutter augmentent chaque jour de manière similaire. Je n'ai aucune idée du temps qu'il fait dehors ni de l'heure qu'il est, je suis maintenant habituée à la luminosité grise du demi sous-sol où le local de l'association étudiante ainsi que la salle commune se trouvent. Mes yeux piquent de fatigue, je tremble intérieurement du mélange de manque de sommeil et de trop de caféine. J'arrive difficilement à réfléchir ou à articuler des propos que je trouve cohérents. Je ne suis pas la seule personne à me sentir épuisée, cela semble être l'état général des troupes ces jours-ci. D'ailleurs, lorsque je me compare, je trouve ma fatigue bien futile : V., une militante très active, a développé une pneumonie après avoir traîné un rhume pendant plusieurs semaines. Elle est toujours là, fidèle au poste. Je me dis que je ne serais pas capable de me présenter à l'université dans un état pareil. Je me sens mitigée. D'un côté, ça me fait douter de mes convictions profondes et de ma détermination : si les autres le font alors qu'ils sont

malades, pourquoi alors moi je me permettrais de rester chez moi? D'un autre côté, je ressens un certain malaise à l'idée que l'on ne pourrait pas se permettre de journée de repos dans un mouvement comme le nôtre. À quoi ça sert de se présenter dans cet état, y a-t-il réellement une si grande urgence?

Je m'approche de V., qui est assise par terre, la tête contre un vieux calorifère de métal peint en beige. Je lui demande :

« Tu ne voudrais pas prendre quelques jours de repos pour éviter que ton état s'aggrave?

- Ce n'est pas si simple, répond-elle, l'air à la fois résignée et irritée, nous ne sommes pas tant de personnes que ça à être là tous les jours. Si je ne suis pas là, je sais que les autres vont le remarquer et me faire sentir cheap de ne pas être venue quand même. Les gars vont questionner mon engagement pour le mouvement. C'est arrivé la seule journée où je ne suis pas venue. Ce qui me fait chier, c'est que quand ce sont les gars super-militants qui prennent des jours off, personne ne les remet en question et on souligne même qu'ils méritent du repos étant donné tout le travail qu'ils font. Je me fends autant le cul qu'eux, mais parce que je suis une femme pis que je fais des tâches moins visibles, parce que je parle moins fort aussi, le monde pense que je ne fais rien d'exigeant pis que j'ai aucune raison d'être fatiguée, tout en considérant que c'est grave si je m'absente. Nos tâches sont full hiérarchisées.

Ébranlée par son propos, je sens que j'aurai besoin de quelques jours pour absorber l'information que je viens de recevoir. Y aurait-il du sexisme au sein de nos espaces militants? Ne portons-nous pas collectivement des valeurs anti patriarcales? Je sens que quelque chose dans ma tête est en train de se fissurer.

Plusieurs événements de la sorte me font prendre conscience des incohérences existant au sein de nos espaces de lutte. À ce moment, ma réflexion à ce sujet n'est pas particulièrement approfondie : je constate seulement qu'il y a du sexisme dans nos réseaux de lutte politique. Ce n'est que par la suite, à force d'être confrontée à une panoplie d'événements décevants, que je constate l'ampleur de l'écart entre les valeurs portées théoriquement et discursivement par les gens autour de moi et leur réelle actualisation en pratique. Mon passage à l'UQAM contribuera à alimenter ce sentiment de rupture.

1.5.2 Performer les bons codes

À l'automne 2014, je fais mon entrée à l'UQAM, portée par un certain enthousiasme. Dans l'univers militant qui m'a vue naître, cette université est un peu considérée comme le bastion

de la gauche radicale universitaire du Québec francophone. Je me sens donc enthousiaste, mais aussi un peu intimidée. Je constate vite que les milieux militants qui gravitent autour de l'UQAM (en particulier l'AFESH, l'association étudiante dont je suis membre lors de ma première année d'études) consistent en une sous-culture régie par une multitude de codes, parfois explicites, souvent implicites. Pour être acceptée, je sens qu'il faut que j'en maîtrise au moins un minimum, que ce soit par l'entremise du discours, des procédures en assemblées générales ou en comités, des actions politiques posées ou encore de l'apparence vestimentaire. Ce serait plus facile si j'avais le bon réseau d'amis : on m'inclurait plus facilement comme faisant partie de la *gang*. Puisque je suis nouvelle à Montréal, que mon look vestimentaire est assez sobre, que j'ai un tempérament discret et que je ne connais personne, j'ai le vague sentiment que je dois faire mes preuves. Prouver ma pertinence. Prouver ma radicalité. Bien qu'il s'atténue un peu avec le temps, un état d'hypervigilance m'habite assez constamment au cours de mes deux années et demie à l'UQAM.

Hiver 2015. J'ai 22 ans.

C'est le matin, je sors de mon appartement au 2^e étage sur la rue Hutchison à Montréal. L'air froid s'attaque à mes jambes et ce qu'il reste de mon visage emmitouflé dans un foulard rouge un peu rugueux. Les escaliers en colimaçon devant moi me créent un léger sentiment de stress, comme c'est le cas à chaque fois que j'essaie de sortir de chez moi depuis le début de l'hiver. J'ai peur des hauteurs, je déteste tomber et les marches sont glacées. J'agrippe les rampes à deux mains et concentre toute mon attention sur mes pieds. Malgré mes bas de laine, je sens déjà le froid pénétrer mes orteils. Je descends une marche à la fois, rassurée de voir le sol s'approcher de moi. Une fois rendue au bas de l'escalier, je recommence à respirer presque normalement. Je sais toutefois que ce n'est pas fini : je dois encore me rendre jusqu'à l'entrée du métro sans me briser le coccyx. L'été, ça me prend cinq minutes pour marcher de chez moi jusqu'au métro Parc. Présentement, ça en prend probablement le double. Je marche à petits pas craintifs sur le trottoir gelé. Je sens le sol glisser sous ma botte gauche, mon cœur se pince, mes deux bras se soulèvent pour garder mon ballant. Ouf. Toujours debout. Arrivée à l'intersection, je sens le stress monter quand je vois la plaque de glace épaisse que je devrai franchir pour traverser la rue. À la lenteur avec laquelle je marche, j'espère avoir assez de temps pour me rendre de l'autre côté avant que les voitures ne recommencent à circuler. C'est à mon tour de traverser : je retiens mon souffle au moment où mon pied droit touche la plaque de glace. En apnée, j'avance mon pied gauche. Je commence à glisser, lentement. Je sens que je perds le contrôle. Dans l'espace entre les secondes, dans ce moment qui me semble durer une éternité, je maudis mes bottes. Je maudis mon choix de bottes, surtout. Ces combat boots « pour hommes » que j'ai achetées au surplus

d'armée avant un show de Streetlight Manifesto où j'avais peur de me faire écraser les orteils dans le trash. Ces bottes pour lesquelles j'ai par la suite reçu des compliments, tant de la part de mon copain que d'amies ou de connaissances de l'UQAM. Ces bottes trop lourdes que je choisis de mettre chaque matin depuis, malgré leur inefficacité totale en contexte hivernal : non isolées, tout sauf antidérapantes, elles ont pour seule fonction de me donner l'impression d'être plus rad⁸. Elles ont une fonction d'approbation sociale. Malgré l'inconfort, bien que je n'aie aucune agilité sur la glace et que j'ai peur de tomber, mon désir d'être acceptée est tellement fort que je me promène en combat boots avec la démarche la moins assurée que je me connaisse. Je me sens complètement ridicule. Aux bottes à talons hauts que je portais au cégep, j'ai substitué les combat boots. Malgré la différence de style, je me retrouve dans la même situation : frigorifiée, craintive, avec toujours le même désir brûlant de plaire.

Parce que je porte un réel désir d'être incluse et reconnue dans l'univers militant uqamien, je travaille fort à intégrer les différents codes de cette sous-culture particulière. J'écoute attentivement les interventions pendant les assemblées générales et les conseils de grève, j'assiste à une grande panoplie d'événements, je m'implique au sein de collectifs féministes. J'observe. Je sens que j'apprends beaucoup, je suis intellectuellement stimulée, en mouvement au sein de réflexions qui alimentent les valeurs politiques qui me sont chères. J'admire la capacité des personnes que je côtoie à prendre des risques, essayer des manières différentes de s'organiser collectivement, de vivre ensemble. Malgré cela, je ressens une forme de manque. Je n'ai pas l'impression d'arriver à créer de liens significatifs au sein des espaces collectivement érigés. L'inclusivité et la notion de collectif sont réfléchies ardemment, intellectuellement, mais au final, je ne me sens pas incluse ni n'ai de sentiment d'appartenance à quelque collectif qui soit. On dirait qu'on est surtout centré-es sur la tâche, qu'on s'applique à faire les bonnes choses sans nécessairement prendre soin des personnes que l'on est dans le processus. J'ai l'impression de performer une panoplie de codes de manière un peu machinale, pour paraître inclusive, sans que cela ne soit réellement créateur de liens ou de solidarité. Mes amitiés, je les développe dans mes cours, à force de côtoyer des personnes qui, bien que parfois « moins radicalement militantes », prennent soin, accueillent, s'intéressent à celle que je suis, à la relation. Petit à petit, je réalise l'importance,

⁸ En référence au radicalisme militant

pour moi, des relations de confiance et de sécurité dans mon lien avec les gens qui constituent mon univers relationnel et militant.

1.5.3 Le personnel est très politique

Chacune de mes discussions avec d'autres militantes me le confirment : à l'envers de ce que nous désignons comme des « gains politiques » - des avancées chiffrables qui feront, éventuellement, l'objet d'articles et de livres – se cachent inévitablement des blessures intimes qui, elles, ne passent jamais à l'Histoire. J'ai souvent été effrayée de constater les similarités qui lient nos expériences individuelles à un point tel qu'elles en deviennent presque ordinaires.

Camille Toffoli, 2021, p. 23

Automne 2013. Je suis à l'ordinateur dans le sous-sol chez mes parents, en train d'essayer de me motiver à faire des travaux. Alors que j'erre un peu sur Facebook en guise de procrastination, je reçois un message d'une femme avec qui j'ai milité pendant la grève de 2012. C'est un message qui, en raison de son ton, ne semble pas directement adressé à moi, mais plutôt avoir été copié-collé pour être partagé à un large réseau. Le texte m'informe qu'un homme militant à Montréal a été dénoncé par plusieurs femmes pour agression sexuelle. Il a étudié dans le programme d'études féministes et se revendique l'étiquette de pro-féministe. Devant mon ordinateur, j'ai un goût amer en bouche : celui de la trahison. Même si je ne le connais pas, je me sens trahie. Ce ne sont pas les premières dénonciations de la sorte qui circulent depuis la fin de la grève. Je regarde par la fenêtre située devant moi, sans vraiment regarder nulle part. Je me demande : comment faire confiance aux hommes⁹ militants, ceux-là même avec qui je pensais partager des valeurs marginales et une complicité politique? À quoi servent les paroles et les belles théories, si dans l'action ça ne vaut plus rien? J'ai peur pour la suite.

C'est à partir de cette période-là que je commence à constater plus sérieusement l'aspect politique des relations intimes, des dynamiques à l'œuvre dans la sphère privée. Je prends conscience que malgré la multitude de dynamiques de pouvoir et de systèmes d'oppression agissant derrière les portes closes, l'intimité est rarement abordée avec une lunette politique dans mes cercles militants. Grâce à des discussions avec des amies féministes, à des lectures

⁹ À ce moment-là, je ne fais pas encore la nuance entre les hommes cisgenres et les autres. Je n'ai pas non plus développé de réflexion sur les autres rapports d'oppression, ni sur mes privilèges et ma place à moi au sein des structures de domination.

et à différents cours universitaires portant sur des enjeux féministes, je mets tranquillement des mots sur un malaise que je ressens. Malgré les discours et théories qu'ils maîtrisent très bien, les hommes cisgenres militants que je côtoie ne sont pas nécessairement des alliés des luttes féministes : leurs pratiques, surtout lorsqu'ils sont à l'abri des regards, ne sont pas celles qu'ils revendiquent quand les projecteurs sont sur eux. Ma première compréhension du caractère politique des relations intimes est donc intrinsèquement liée au rapport d'oppression que je vis, ayant été assignée à la naissance à la catégorie « femme ». Je constate avec amertume, d'abord par les témoignages de nombreuses de mes amies¹⁰, ensuite par ma propre expérience, la présence marquée des violences patriarcales et d'une division genrée du travail reproductif¹¹ au sein de mes réseaux mixtes militants dits progressistes. C'est une prise de conscience qui se fait graduellement, qui se complexifie et s'approfondit au fil des années.

La relation amoureuse que j'entretiens pendant deux ans avec un homme cisgenre militant approfondit de manière très intime, bien malgré moi, ma compréhension de l'adage *le privé est politique*. Au moment où nous commençons à nous fréquenter en 2013, ma réflexion sur le caractère politique des dynamiques dans la sphère privée est déjà un peu entamée, ce qui rend nos premiers échanges plutôt conflictuels. Je me sens tiraillée entre les propos de mes amies, qui critiquent ses comportements empreints de masculinité toxique, et l'intensité de l'amour que je lui porte. J'ai à la fois envie d'être en relation amoureuse avec lui et peur de me faire avoir. Notre relation de couple se forme comme un espace que je politise explicitement où, méfiante, j'essaie de créer un rapport de force pour éviter de me sentir subordonnée. Je n'ai pas beaucoup de tolérance pour ses comportements que je perçois comme reproduisant des dynamiques sexistes: le fait qu'il prenne beaucoup de place en groupe, qu'il parle fort, qu'il ne manifeste pas d'intérêt apparent lorsque mes amies lui parlent, qu'il ne me demande que rarement comment je vais. Je me sens aussi responsable de lui et développe une tendance contrôlante où je vérifie s'il a bien payé son loyer, où je me

¹⁰ Cisgenres et hétérosexuelles, bisexuelles, pansexuelles ou encore celles ayant des colocataires masculins

¹¹ Tâches domestiques, charge mentale, travail émotionnel, *care*.

permets de juger sa consommation d'alcool et où je lui rappelle certaines obligations à son horaire. J'ai habituellement tellement à cœur la liberté des gens, je ne me reconnais pas dans ces comportements. J'ai l'impression de jouer à la mère et je n'aime pas ça. Lui non plus, d'ailleurs. Malgré mon impression que des dynamiques patriarcales sont à l'œuvre au sein de notre couple, un doute reste toujours présent quant au caractère politique de ce qui se passe, mon partenaire ayant tendance à dépolitiser nos conflits et à les traiter comme de simples différences de caractères. La relation devient rapidement toxique, moi méfiante, lui se sentant inadéquat.

Au fur et à mesure que la relation se développe, je me retrouve de plus en plus souvent habitée par l'impression de marcher sur des œufs, dans un climat de tension latente. La manière dont mon partenaire me reflète que c'est lourd de parler de nos enjeux relationnels m'amène à croire que je suis une personne qui cherche des problèmes où il n'y en a pas. J'ai l'impression d'être une éternelle insatisfaite. Chaque fois que j'essaie d'aborder un enjeu dans la relation ou de revenir sur un événement qui m'a blessée, j'ai peur. J'ai peur, parce que ça se passe toujours mal : une fois que j'ai nommé ce qui m'a dérangée, il réagit inévitablement en mode attaque en me disant que c'est ma faute s'il a agi de la sorte, que je me rappelle mal, et il me raconte une version des événements très différente de la mienne qu'il présente comme la vérité absolue. Je me retrouve alors dans un espace intérieur où je doute de moi, de ma perception des événements et de ma responsabilité face à ceux-ci. Ensuite, par je ne sais quel tour de force, il se tape sur la tête en disant qu'il est le pire humain de la terre et que je ne devrais pas être avec quelqu'un comme lui. La conversation se termine donc avec moi qui essaie de le rassurer en m'excusant de la manière dont j'ai amené ma critique, en disant que ses comportements ne me dérangent pas autant que ce que j'ai pu laisser paraître, qu'on peut tout oublier ça et passer à autre chose. J'essaie chaque fois une nouvelle stratégie pour l'aborder d'une manière qui éviterait que ça explose, mais je me retrouve toujours au même point, face à une crise que j'ai l'impression d'avoir provoquée, portée par un sentiment d'être complètement incompétente.

Printemps 2015. Je suis installée sur le siège passager de l'automobile de mon copain qui conduit. Les jambes repliées sur le banc de cuir, mes souliers dans le fond de la voiture, je

regarde par la fenêtre. Un CD de rap dont j'ai oublié le nom joue assez fort pour qu'on ne puisse pas s'entendre parler. Nous sommes sur le pont Jacques-Cartier et nous dirigeons vers la bretelle menant à Longueuil. Je ressens une certaine tension dans mes doigts et dans mes mâchoires. J'ai besoin de parler, mais j'ai peur de la manière dont ça va se passer. Nous n'en sommes pas à notre première conversation difficile et je sens que je marche sur des œufs. Après quelques instants d'hésitation pendant lesquels j'ouvre ma bouche, puis la referme en sentant mon cœur se serrer d'inquiétude, je dirige mon bras gauche vers la roulette de son et baisse le volume :

« Je pense que ce serait important qu'on prenne un moment pour parler de notre relation. J'ai l'impression que ça ne va pas tellement bien ces temps-ci et qu'il faudrait qu'on en discute », que je m'entends dire, en lui jetant un petit coup d'œil rapide avant de fixer l'automobile devant moi.

- *Est-ce qu'on a vraiment besoin de parler de ça maintenant? demande-t-il, après avoir manifesté son impatience par un soupir et un bruit de langue agacé. J'ai vraiment eu une grosse journée, je suis super fatigué en ce moment.*
- *Non, c'est pas obligé d'être maintenant, mais je pense que ce serait bien qu'on prenne un moment bientôt pour le faire.*
- *Si tu veux qu'on prenne un moment, on peut le faire, mais personnellement je ne trouve pas qu'il y a de problème dans notre relation, je ne vois pas de quoi je pourrais parler. Si toi tu as des choses à dire, c'est correct.*
- *Mais t'sais, dis-je, mal à l'aise de devoir insister, on se chicane quand même souvent ces temps-ci...*
- *On ne se « chicane » pas, rétorque-t-il en me coupant la parole, irrité. On discute, pis des fois on n'est pas d'accord, mais ce n'est pas ça, « se pogner ». »*

Je m'enfonce dans mon siège, je croise les bras et j'arrête de parler. Je me sens confuse. On dirait que quelque chose est coincé dans ma poitrine. Est-ce que je vois des problèmes où il n'y en a pas? Pourquoi est-ce que c'est toujours moi qui veux que l'on parle de notre relation? Est-ce que c'est moi qui suis trop exigeante? J'ai l'impression que mon désir de discuter lui pèse et, qu'une fois de plus, je viens de gâcher l'atmosphère.

Ce n'est qu'après ma rupture, à l'automne 2015, après maintes conversations avec plusieurs de mes amies qui ont eu des relations amoureuses hétérosexuelles, que j'arrive à nommer de manière assurée que ce que j'ai vécu dans cette relation s'inscrivait dans une dynamique patriarcale. Non seulement je me suis retrouvée à devoir porter la charge émotionnelle de

notre relation, j’y ai aussi vécu du *gaslighting*¹². Le *gaslighting* est une forme de violence psychologique au sein de laquelle « someone undermines your trust in your own perceptions and you feel crazy because your instincts and intuition and sometimes even plain old perceptions are telling you one thing, and words from someone you trust are telling you something different. »¹³ (Samaran, 2019, p. 59). C’est particulièrement nocif dans le cadre d’une relation structurellement asymétrique, parce que la dynamique du *gaslighting* s’opère aussi quotidiennement, par maintes dynamiques sociétales, dans la vie des personnes qui subissent des oppressions¹⁴. C’est ce que Nora Samaran (2019), dans son texte intitulé *On Gaslighting*, s’applique à démontrer. En voici deux extraits :

We live in a world that does not want women to trust themselves. That literally tells us in thousands of small and big ways that what we know is happening is not happening. (p. 69)¹⁵

The trouble is that masculinity tells us all – whatever our gender – that women do not know what we are talking about. That if info comes from a mouth that is in a body with a certain pitch of voice and a certain gender presentation, that it is not to be taken as seriously. And that, that is insane. (p. 70)¹⁶

J’ai vécu de manière très intime l’incohérence entre les propos et valeurs antisexistes prônées par un partenaire amoureux militant qui, dans la pratique, reproduisait des comportements patriarcaux. De mon côté, j’ai aussi reproduit des comportements issus de ma socialisation sexiste, de manière exacerbée dans cette relation. Ayant moi-même intériorisé, au fil des années, la croyance selon laquelle ma compréhension du réel était possiblement défailante,

¹² Pour en savoir plus sur l’origine du mot et les manifestations du *gaslighting*, voir : Garbo. (2021, 1^{er} octobre). *Gaslighting 101: Definition, Origin, Signs, and Examples*. <https://www.garbo.io/blog/complete-guide-to-gaslighting>

¹³ Je traduis : [...] une personne sape votre confiance en vos propres perceptions jusqu’à ce que vous sentiez que vous perdez la tête, parce que votre instinct, votre intuition et parfois même simplement vos bonnes vieilles perceptions vous disent une chose, et les mots de cette personne en qui vous avez confiance vous disent quelque chose de différent.

¹⁴ En tant que personne assignée à la naissance au genre féminin, dans mon cas.

¹⁵ Je traduis : Nous vivons dans un monde qui ne veut pas que les femmes aient confiance en elles. Un monde qui nous dit littéralement de mille et une façons que ce que nous savons qui est en train d’arriver ne se produit pas.

¹⁶ Je traduis : Le problème, c’est que la masculinité nous dit à toustes, quel que soit notre genre, que les femmes ne savent pas de quoi elles parlent. Que l’information venant d’une bouche qui est dans un corps avec un certain ton de voix et une certaine présentation de genre ne devrait pas être prise au sérieux. Et ça, c’est insensé.

ayant aussi appris très jeune à me remettre en question, j'ai rapidement perdu le contrôle sur ma perception de la réalité. Une confusion et un sentiment de malaise, une perte de repères identitaires m'ont habitée longtemps après ma rupture. Même aujourd'hui, alors que j'écris ces lignes, il m'est difficile de ne pas douter de moi, de ma mémoire, de ma perception de ce qui s'est passé. Je résiste à l'envie d'écrire à mes amies pour qu'elles me confirment que ce que j'ai vécu à l'époque était bien réel, que je ne m'invente pas un discours victimaire à retardement.

1.5.4 Émerveillement et désenchantement : la non-mixité en question

Je commence mon certificat en Études féministes à l'UQAM à l'automne 2014. Fraîchement arrivée à Montréal, je ne connais personne et j'entretiens la crainte de ne pas réussir à me faire d'amies. Les différents événements des dernières années m'ont donné envie de créer des liens d'amitié surtout avec des femmes¹⁷ : de cette manière, j'ai l'impression d'éviter de tomber dans des dynamiques genrées de don de soi, de travail émotionnel et de déséquilibre du temps de parole. Plus encore, j'ai l'impression qu'il est plus facile de créer des liens profonds de compréhension et de solidarité sur la base d'une oppression commune. Je me sens davantage écoutée, accueillie, valorisée lorsque je m'exprime. J'ai plus facilement confiance en moi lorsque je suis dans un environnement en non-mixité¹⁸. C'est ce que je recherche en arrivant à Montréal.

Après un moment à côtoyer presque exclusivement des milieux non-mixtes¹⁹ au sein desquels j'ai développé un sentiment d'appartenance, je constate que des dynamiques de domination sont à l'œuvre au sein même des groupes de personnes qui subissent une oppression commune. D'abord, je prends lentement conscience de l'intersection des oppressions,

¹⁷ Je ne suis pas très familière, voire réfractaire face aux théories et enjeux *queer* à cette époque. À ce moment-là, le mot « femme » pour moi réfère aux femmes cisgenres.

¹⁸ Dans ce contexte, la non-mixité réfère surtout à des espaces exempts d'hommes cisgenres.

¹⁹ Mon cercle amical, ainsi que les groupes militants féministes au sein desquels je m'implique activement sont exempts d'hommes cisgenres. Ce sont des milieux qui occupent une place prépondérante dans ma vie.

notamment grâce à certaines personnes *queer*, que la société racise et/ou en situation de handicap qui font remarquer que la configuration des événements non-mixtes que l'on organise, certes, mais aussi l'apparent désintérêt des femmes blanches cisgenres (comme moi) à se questionner sur leurs pratiques et à les transformer contribuent fortement à leur exclusion de nos espaces. C'est vrai que mon cercle social, ainsi que les cercles de discussion, ateliers, manifestations et autres actions auxquels j'assiste sont constitués de personnes majoritairement blanches, cisgenres, « valides/capables » et universitaires. Cette forme d'homogénéité de mes espaces de lutte me permet d'éviter pendant longtemps d'être confrontée à propos de mes privilèges et de me remettre réellement en question. Dans ce contexte, une partie de ma réflexion sur les dynamiques d'oppressions à l'intérieur même des mouvances féministes se fait donc par l'entremise des théories qui me sont présentées au certificat en études féministes. Par exemple, la lecture du texte *Sisterhood : Political Solidarity Between Women* de bell hooks (1986) m'informe que des féministes racisées dénoncent depuis plusieurs décennies le racisme au sein des milieux féministes et académiques. J'apprends aussi que la notion d'intersectionnalité, dont j'entends souvent parler dans mes réseaux, a été créée et définie en 1989 par Kimberlé W. Crenshaw, une juriste américaine que l'on associe au courant du *Black feminism* et qui a mis en lumière la discrimination particulière vécue par les femmes noires dans le système de justice en raison de leur positionnement à l'intersection de deux systèmes d'oppression (le racisme et le sexisme). Mon processus de prise de conscience de l'enchevêtrement des dynamiques d'oppression ainsi que de mes propres incohérences entre mes pratiques et mes valeurs se continue tranquillement, sans que je ne mesure réellement l'ampleur de mon ignorance.

Ensuite, au sein même de mes réseaux non-mixtes assez homogènes, je suis témoin qu'il existe des dynamiques de pouvoir dans la manière dont nous interagissons entre nous : certaines coupent la parole, critiquent de manière virulente en mode attaque, refusent de se remettre en question, imposent leur point de vue ou mode de fonctionnement. Je constate que parfois, les personnes qui critiquent la manière dont certains hommes cisgenres utilisent des stratégies discursives de domination au sein d'instances comme les assemblées générales ou les groupes militants, sont ensuite celles-là même qui les reproduisent dans nos milieux non-

mixtes. Ma sensibilité relationnelle m'amène à amorcer un début de réflexion sur le fait que nos comportements envers les personnes avec lesquelles nous sommes en relation peuvent être vecteurs de rapports de domination, même lorsque nous partageons un vécu d'oppression commun.

Lorsque je suis confrontée à ces dynamiques en 2014, ma réflexion à ce sujet est extrêmement embryonnaire. Je crois tellement à la notion de non-mixité que j'ai de la difficulté à accepter qu'elle puisse avoir des limites ou des défauts. Cette prise de conscience des rapports de pouvoir et d'oppression même au sein de milieux exempts d'hommes cisgenres se développe donc sur plusieurs années, alors que je me familiarise de manière un peu plus incarnée avec les notions d'intersectionnalité et d'oppression intériorisée. Ce qui est particulier, c'est le fait que j'ai dû moi-même expérimenter la violence des milieux non-mixtes pour réellement déconstruire mon idéalisation de ceux-ci. Malgré mes « bonnes intentions », je n'ai pas été en mesure d'entendre réellement, profondément, ni de m'intéresser à ce que les personnes à l'intersection d'oppressions ont dénoncé pendant toutes ces années. C'est dire combien mon privilège m'aura permis de rester longtemps dans l'ignorance (Mills, 1997 ; Godrie et Dos Santos, 2017). En 2018, cette ignorance privilégiée est mise à rude épreuve alors que je suis moi-même victime de dynamiques oppressives en non-mixité. C'est à ce moment que je frappe un mur. Un mur si grand que le déni n'est plus une option. Un mur devant lequel mon corps s'est écroulé.

En mars 2018, je suis engagée comme intervenante à temps plein dans une maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants. Je suis à la fois enthousiasmée et soulagée par ce nouvel emploi. Ça fait un bon moment que je porte la conviction que s'il y a bien un milieu de travail où je pourrai me sentir en sécurité et m'épanouir, c'est un milieu féministe s'organisant en non-mixité. En faisant ma recherche d'emploi, je n'ai donc appliqué que sur des postes correspondant à ces critères, dans l'espoir que l'une des ressources me rappellerait. C'est pleine d'espoir et de motivation que j'arrive au sein de cet organisme qui a sélectionné ma candidature comme intervenante auprès des femmes. Au début, je suis épatée par la qualité des conditions de travail et du salaire, qui

dépassent tout ce que j'ai vu pour des emplois semblables dans le milieu des organismes communautaires. Je suis satisfaite, car je trouve que c'est cohérent avec les luttes féministes pour la reconnaissance du *care* comme un travail qui mérite d'être valorisé au même titre que les autres. Je suis aussi impressionnée par le parcours de ma coordonnatrice, qui travaille dans l'organisme depuis sa fondation et qui a des positionnement politiques sur lesquels nous nous rejoignons. Surtout, mes collègues de travail sont vraiment gentilles et intéressées à m'intégrer dans l'équipe. Je me sens accueillie. Le fait que nous sommes en sous-effectifs à cinq employées alors que nous devrions être sept ne lève pas tout de suite de drapeau rouge dans ma conscience : la coordonnatrice me l'a justifié en disant que les jeunes intervenantes de nos jours ne restent pas longtemps dans un même poste, en quête de défis. Je la crois. Une personne de mon entourage, pour sa part, me souligne qu'il est assez étrange qu'un organisme offrant d'aussi bonnes conditions de travail dans la région de Montréal n'arrive pas à recruter ou à garder son personnel. Je refuse de laisser le doute s'installer dans mon esprit : je veux être bien dans ce milieu de travail.

Fin avril 2018

Installée à un poste de travail qui n'est pas le mien dans le bureau des employées, je suis au téléphone avec une femme qui appelle pour faire une demande d'hébergement. Comme c'est la première fois que je prends une demande seule depuis mon embauche, je vais consulter ma directrice afin de m'assurer que j'ai bien posé toutes les questions importantes à l'évaluation des besoins de la personne. Je me place dans l'entrebâillement de sa porte et cogne doucement. Elle se détourne de son ordinateur, en restant assise sur sa chaise, disponible. J'entre d'un pas dans son bureau et lui explique les détails de la situation de la femme. Après m'avoir écoutée silencieusement en me regardant dans les yeux, ma coordonnatrice m'informe que je dois refuser la demande de cette femme qui vit de la violence conjugale sous le prétexte qu'elle ne vit pas de violence physique. Je suis estomaquée par ce que j'entends, je me dis que je dois avoir mal compris ce qu'elle veut dire. Je recule la tête en fronçant les sourcils et en plissant les yeux. Elle me demande s'il y a un problème. Je lui manifeste mon incompréhension : je ne savais pas que l'on acceptait seulement les femmes qui vivent de la violence physique. Elle insiste en disant qu'on doit garder la place pour une personne qui serait vraiment en danger. À contre-cœur, je reprends le combiné pour informer la femme, en détresse, que nous ne l'hébergerons pas. La violence qu'elle subit n'est supposément pas assez grave.

Historiquement, le mouvement féministe s'est battu pour faire reconnaître les différentes formes que peuvent prendre la violence et déconstruire les préjugés: la violence physique

n'est définitivement pas la seule forme de violence conjugale²⁰. Cet incident m'amène donc à vivre une perte de repères et un malaise importants. Quelque chose coince dans ma gorge. Ce n'est pas cohérent avec l'image que j'ai d'un milieu féministe sécuritaire. Cet incident est le premier d'une série qui ébranle ma perception idéalisée de l'organisme féministe dans lequel je travaille.

Fin mai 2018

C'est un jeudi. Il est 16h et je viens de terminer ma journée de travail. Installée près de la porte d'entrée de l'organisme, j'attends ma collègue qui est en train de ramasser son sac et ses clés afin qu'on puisse faire ensemble le trajet vers le métro. Il fait assez chaud, je porte un chandail à manches courtes. Lorsqu'elle me rejoint, on sort de la maison d'hébergement et on commence à marcher. Je sais qu'elle et une autre collègue avaient leur évaluation de six mois d'embauche cette semaine, alors je lui demande comment ça s'est passé. Son visage s'assombrit : mal. Ça s'est mal passé. La coordonnatrice, appuyée par un membre du CA qui ne l'a jamais vue intervenir, lui ont fait comprendre qu'elle avait beaucoup de travail à faire pour prouver sa compétence. On lui a reproché d'être trop insécure, peu proactive et de manquer d'empathie. J'entends sa voix se casser en disant qu'elle se demande si elle est vraiment dans le bon domaine. La bouche ouverte et les yeux écarquillés, j'arrête de marcher, sous le choc. Je laisse échapper un « What ?! Elle t'a vraiment dit ça? Ben voyons donc, t'es genre la personne la plus empathique et sensible que je connaisse! ». Le regard qu'elle me lance me permet de comprendre que les paroles de notre patronne ont semé le doute dans son esprit.

Quelques jours plus tard, inquiète de ma propre évaluation à venir, j'en parle à une collègue qui travaille à l'organisme depuis plusieurs années. Pleine d'empathie, elle me confirme que toutes les employées redoutent les évaluations de la coordonnatrice, qui sont réputées pour être particulièrement sévères, sans tact et parfois même méchantes. Elle me confie que certaines personnes ont préféré démissionner avant leur deuxième évaluation d'employées, plutôt que de devoir subir ce processus à nouveau. Ébranlée et confuse, je sens quelque chose se tordre dans mon ventre.

À partir de ce moment, un profond sentiment de désillusion commence à s'installer en moi. Je suis ébranlée par la violence de l'écart entre les valeurs revendiquées et les pratiques concrètes au sein de cet organisme. Je comprends difficilement comment une ressource féministe, composée d'intervenantes qui sont supposées être habiles avec les relations

²⁰ Sans être une liste exhaustive, cela inclut notamment les violences économique, sexuelle, émotionnelle, psychologique, verbale, spirituelle, le harcèlement, le détournement cognitif, l'isolement. Voir le site web de SOS violence conjugale pour davantage d'information : <https://sosviolenceconjugale.ca/fr>

interpersonnelles et le *care*, est dirigée par une femme qui a des propos si violents envers ses employées que ces dernières redoutent ses évaluations. Depuis l'évaluation de mes deux collègues d'où elles sont ressorties atterrées, je remarque que quelque chose a changé : elles sont sur le qui-vive. Elles font attention à chacun de leurs faits et gestes, par peur de faire une erreur qui pourrait déranger la coordonnatrice. Mon propre stress augmente également. Je crains de faire quelque chose qui pourrait contrarier. Ce climat de tension et d'impression de marcher sur des œufs est très caractéristique des dynamiques de violence : par peur de se faire reprocher quelque chose, ayant toujours l'impression d'être inadéquate, la personne qui subit la violence commence à être en hypervigilance, à essayer de contrôler les variables qui pourraient déclencher un épisode.

Été 2018

Ça fait à peine quatre mois que je travaille à temps complet à la maison d'hébergement et je suis complètement vidée. C'était déjà clair que je ne suis pas faite pour travailler 40 heures par semaine, mais je sais aussi que ma fatigue est bien plus profonde que cela. L'impression de nager dans une rivière en sens inverse du courant. J'ai mis toute la fin de semaine à essayer de récupérer, me reposer. À essayer de penser à autre chose que le climat de tension et de peur dans lequel je travaille. C'est le matin, je sors du métro et commence à marcher en direction de la maison d'hébergement. Je me force à profiter du soleil et du vent chaud sur ma peau, à marcher lentement. Je me répète intérieurement qu'aujourd'hui, ça va bien aller. Que je terminerai ma journée de bonne humeur, énergisée. En arrivant devant la porte fortifiée de l'organisme, je sors ma clé, l'insère dans la serrure. Je prends une grande inspiration en tournant la poignée. En apnée, j'entre et me retrouve face à l'escalier qui mène au bureau des intervenantes au 1^{er} étage. Malgré toute la lumière extérieure, il fait sombre et mes yeux peinent à s'habituer au contraste. J'entame l'ascension vers mon bureau. Plus je monte, plus mon visage s'alourdit. On dirait que mes joues sont en chute libre vers mes épaules. Le sentiment d'oppression dans ma poitrine me reprend. Une fois l'étage atteint, une pâle version de moi-même se dirige machinalement vers mon bureau.

Après un moment à travailler dans l'organisme, je prends conscience en discutant avec des amies intervenantes que l'endroit pour lequel je travaille est l'une des rares maisons d'hébergement en violence conjugale qui exige à ses employées de travailler 40 heures par semaine : la majorité des maisons offrent des postes à 32 heures par semaine, étant donné la charge émotionnelle importante de ces milieux. En plus des longues heures de travail, pendant toute la durée de mon embauche (9 mois), nous ne sommes à aucun moment une équipe complète, oscillant entre deux ou trois postes à combler sur sept. La coordonnatrice

remet toujours à la semaine suivante l'affichage de offres d'emploi. Constamment en surcharge, je vois une panoplie de curriculum vitae s'accumuler dans la boîte courriel sans que personne ne soit embauchée. Je suis stressée par la charge de travail à accomplir, ainsi que par l'ambiance difficile au sein de l'organisme. À ma première évaluation d'employée, on me reproche d'être trop anxieuse. On me le pointe comme un problème personnel, sans reconnaître le caractère contextuel de l'organisation du travail qui alimente mon état.

À l'automne 2018, je me retrouve en arrêt de travail pour épuisement professionnel. Bien que les causes soient multifactorielles, je sais que les raisons principales de mon épuisement sont le climat de travail violent dans lequel je me trouve ainsi qu'un sentiment diffus de trahison. Je sais que je ne pourrai pas continuer à travailler à l'organisme encore longtemps, mais j'ai peur que si je démissionne, la coordonnatrice sera fâchée contre moi et ne me donnera pas de bonnes références. Je suis à la fois craintive et un peu perdue : si même les milieux féministes en non-mixité ne sont pas à l'abri des dynamiques de violence et de domination, quel espace le sera ? Je retourne au travail en planifiant ma démission.

Octobre 2018

J'arrive quelques minutes avant le début de mon quart de travail à la maison d'hébergement. Je m'installe à mon poste de travail qui fait face au mur dans le bureau assez exigü que mes collègues et moi partageons. Je suis de retour d'un arrêt de travail préventif d'un mois et demi pour épuisement professionnel. Mes collègues m'accueillent avec soin, me demandant comment je vais et me donnant des nouvelles de ce qui s'est passé en mon absence. F. m'informe que notre patronne n'était pas tellement contente que je sois en arrêt de travail. Ça me fait bizarre, un sentiment de culpabilité me prend. Un petit pincement dans la poitrine. Je me retourne face à mon ordinateur pour me mettre à jour dans les événements qui ont eu lieu en mon absence. Une vingtaine de minutes plus tard, je vois la silhouette de notre directrice sur l'écran de la caméra de surveillance qui cadre la porte d'entrée de l'organisme. Fidèle à son habitude, elle arrive après nous, à une heure plutôt variable. Elle monte les escaliers, puis vient s'installer dans l'entrebâillement de la porte pour nous saluer. Elle dit bonjour en croisant le regard de toutes les travailleuses, sauf le mien, puis file directement dans son bureau, adjacent au nôtre. C'est anormal. Généralement, elle reste un bon moment dans la porte à discuter avec nous. Ou bien, elle vient s'installer à l'un de nos postes de travail pour bavarder, un café à la main. Ce matin, elle s'enferme dans son bureau sans me saluer, alors que je reviens d'un arrêt maladie. Déstabilisée, je ne sais pas comment agir. J'ai peur qu'elle soit fâchée contre moi.

Un mois plus tard, la coordonnatrice me rencontre pour mettre fin à mon contrat. Entre-temps, elle a aussi renvoyé une autre de mes collègues après un an de service sous aucun prétexte réel, sans qu'elle n'ait commis de faute professionnelle. Elle affirme que c'est « pour mon bien » qu'elle me renvoie : à son avis, je suis trop anxieuse et confrontée dans mes valeurs, donc je ne serai jamais heureuse au sein de l'organisme. Elle affirme que je n'ai pas les nerfs pour travailler en maison d'hébergement. Outre ce prétexte très paternaliste qui vient m'attaquer dans mes vulnérabilités, pour justifier mon renvoi elle invente aussi une histoire selon laquelle j'aurais crié après une collègue. J'ai des défauts dans la vie, mais pas celui de crier après les gens. Je comprends à ce moment qu'elle est prête à tout pour garder le contrôle sur son organisme, quitte à éliminer tout élément qui pourrait risquer de perturber son pouvoir. J'en suis troublée.

1.5.5 De l'importance de la relation, des émotions, du prendre soin

Au fil des années, je constate que les personnes avec qui je crée des liens sont celles avec lesquelles je sens une possibilité de connexion profonde au niveau interpersonnel : celles qui accordent de l'importance au vécu et aux émotions. Ce sont celles qui se soucient vraiment de mon bien-être et de mes limites, celles qui se préoccupent de la santé physique et mentale de toutes, celles qui écoutent les autres, qui ont de l'ouverture aux idées divergentes et reconnaissent leurs torts. Celles avec lesquelles mon sentiment d'hypervigilance diminue. Celles avec lesquelles je me sens accueillie et en sécurité. Celles qui *carent*. Celles avec qui nous réfléchissons à nos pratiques relationnelles et à notre volonté de les transformer pour se rapprocher le plus possible de notre perspective anti-oppressive. C'est ainsi que mon réseau se retrouve constitué d'une majorité écrasante de femmes cisgenres et de personnes *queer*. Faire du *care* est structurellement relégué aux personnes en situation de subordination²¹. C'est politique (Paperman, 2015b; Hamrouni, 2015). Or, même si j'évolue majoritairement dans des espaces exempts d'hommes cisgenres, il devient de plus en plus évident pour moi

²¹ Que ce soit lié au cissexisme, au racisme, au colonialisme, au capacitisme, au classisme.

qu'ils ne sont pas la seule source des dynamiques interpersonnelles de domination. Mon expérience de travail en maison d'hébergement m'a obligée à regarder en face ce que je refusais d'accepter depuis un bon moment. À ma conscience de l'intersection des oppressions, qui teinte l'expérience des diverses personnes dans nos espaces non-mixtes, s'ajoute dorénavant, de manière plus explicite, la compréhension que nous sommes toutes, individuellement et collectivement, vecteurs de reproduction des systèmes dominants. C'est un long cheminement qui me fait prendre conscience radicalement de l'imbrication des rapports sociaux d'oppression à tous les niveaux, du macro au micro.

1.6 ESPOIR DE TRANSFORMATION

1.6.1 Les relations interpersonnelles comme terrain de jeu

*We often inhabit and replicate the toxic behaviors of the society and the state we live in. We need to be able to understand what is happening to us and heal ourselves so we don't perpetuate those toxic behaviors and ways of being.*²²

Ruby Smith Díaz dans Samaran, 2019, p. 84

C'est au cours de ma première année de maîtrise, au printemps 2020, que j'arrive à mettre en mots le caractère central de la notion de cohérence dans ma vie. Je prends conscience que l'une des choses qui m'a généré autant de souffrance au fil des dernières années, c'est l'écart entre les valeurs théoriquement revendiquées par des gens politiquement proches de moi et leurs pratiques, surtout dans la sphère relationnelle. Que l'idée que « le privé est politique » oriente ma manière d'appréhender le monde et mes relations depuis déjà plusieurs années. Que l'univers des relations interpersonnelles est un terrain de jeu de dynamiques d'oppression structurelles à ne pas négliger, à subvertir comme tout le reste de l'ordre social

²² Je traduis : Nous intériorisons et reproduisons souvent les comportements toxiques de la société et de l'État dans lesquels nous vivons. Nous devons être capables de comprendre ce qui nous arrive et de nous guérir afin d'arrêter de perpétuer ces comportements et manières d'être toxiques.

et politique établis. Si j'en ai d'abord pris conscience en constatant les dynamiques de violence conjugale et d'agressions sexuelles dans nos milieux militants, ensuite en étant témoin et en reproduisant moi-même des dynamiques relationnelles inadéquates et des scénarios racistes et capacitistes menant à une surreprésentation de personnes blanches, universitaires et « valides » dans mes espaces, j'ai aussi, au fil du temps, réalisé que nous reproduisons au quotidien, de manière peut-être encore plus subtile, des dynamiques de domination qui alimentent ces systèmes. À l'hiver 2020, une personne de mon entourage a partagé un article de blogue intitulé *Violences et bienveillance, envers les autres et envers soi* (2019) qui abordait assez spécifiquement cette thématique. Le propos a eu un effet de résonance important pour moi, parce que c'était la première fois que je lisais un texte court et relativement accessible qui résumait aussi bien ce à quoi je réfléchissais depuis un bon moment déjà. Après maintes tentatives de formulation et de reformulation insatisfaisantes, j'ai préféré introduire ici une citation longue de cet article, n'ayant moi-même pas la capacité de vulgariser avec une si grande finesse cette pensée qui me rejoint tant. Voici donc les mots de Frédéric Côté-Boudreau, docteur en philosophie, spécialiste d'éthique animale et de philosophie politique et morale :

Et si la manière dont on parlait à nos proches tous les jours était aussi politique? Et si le fait, par exemple, de perdre patience et d'accuser les autres, ou d'être simplement distrait ou négligeant, méritait aussi un examen moral au même titre que nos préjugés et attitudes oppressifs? [...]

Mon intuition est que ces violences (ou maladroites ou tensions ou frictions ou micro-agressions, comme vous préférez) du quotidien finissent par s'accumuler et nourrir les systèmes d'oppression (même si elles n'en sont pas nécessairement la source). Bien entendu, les personnes faisant face aux oppressions et à des marginalisations subissent ce sort à plus grande échelle et à plus forte fréquence, sans commune mesure avec les personnes plus privilégiées [...] Mais le fait est que pendant que nous n'en prenons pas conscience, que nous banalisons ou refusons de reconnaître ces rapports de force, cela facilite leur répercussion de manière plus large étant donné que cela nourrit des normes sociales liberticides [...] On réussit ainsi à dépolitiser les émotions, les manières de parler aux autres et les manières de se traiter soi-même, alors que même les relations inter- et intrapersonnelles sont empreintes des forces sociales dont nous héritons. (Côté-Boudreau, 2019, para. 5-7)

C'est sur ce sujet que j'ai envie de me pencher pour ma recherche : trouver une manière d'agir le plus possible en cohérence avec ma perspective anti-oppressive dans mes relations avec mon entourage significatif. Je cherche à rendre ma pratique relationnelle plus consciente, afin de débusquer les manières dont je contribue à reproduire dynamiques d'oppression. Une fois ma pratique conscientisée, j'ai l'intention travailler à la transformer pour qu'elle reflète de manière plus incarnée mon désir d'une société libre de rapports d'oppression.

1.7 QUESTION DE RECHERCHE

Comment renouveler mes pratiques relationnelles afin de les rendre plus cohérentes avec mes valeurs anti-oppressives ?

1.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE : SUBVERTIR LES SYSTÈMES D'OPPRESSION AGISSANT EN MOI

1. Cibler les manifestations politiques de ma pratique relationnelle
 - a. Identifier la manière dont les systèmes structurels d'oppression se manifestent lorsque je suis en relation avec autrui
 - b. Identifier mes pratiques relationnelles qui subvertissent les systèmes structurels d'oppression ancrés en moi (qui semblent déjà en cohérence avec mes valeurs)
2. Modéliser, à partir d'une mise en œuvre concrète, ce qu'implique une pratique relationnelle véritablement cohérente et subversive pour moi.

CHAPITRE 2 CADRE DE REFERENCE

Comme toute personne qui fait de la recherche, je porte un bagage de connaissances et j'appréhende le monde selon un certain point de vue qui m'est particulier, en fonction non seulement de la société dans laquelle j'ai grandi, mais aussi de mon parcours de vie singulier (Harding, 1986 ; Haraway, 1988 ; Flores Espínola, 2012). Certaines notions occupent une place prépondérante dans ce mémoire, à un point tel qu'il me paraît essentiel de les présenter, d'explicitier ce qu'elles signifient pour moi, en dialogue avec les théories et écrits déjà existants à leur sujet. Sans surprise, ma vision du monde et les concepts qui la structurent sont directement liés à ma position au sein de celui-ci. Je constate donc que la façon dont j'aborde les deux principales notions dans ce chapitre, soit « le personnel est politique » et le *care*, est relative à ma position de personne blanche, assignée femme à la naissance, universitaire et issue de la classe moyenne dans un contexte occidental.

Ainsi, bien que les deux concepts soient appuyés par une littérature foisonnante et diversifiée, force est de constater que les auteurices et penseur·es qui en ont forgé ma compréhension ont majoritairement une position sociale au sein des systèmes d'oppression et de privilèges qui ressemble à la mienne. Ce n'est qu'assez récemment que j'ai été en contact avec des auteurices et penseur·es des marges qui ont complexifié mon rapport à ces concepts. Dans le cadre de ce mémoire en première personne, les notions sont présentées afin de permettre à la personne qui me lit de comprendre ma posture ainsi que leur signification en relation avec mon expérience personnelle. Cela a donc comme conséquence que tout un pan particulièrement riche de ces théories, et leurs ancrages dans des vécus d'oppression différents du mien, ne sont pas beaucoup approfondis.

2.1 LE PERSONNEL EST POLITIQUE

Dans mon chapitre *Jouer à la cohérence*, j'expose ma problématique de recherche par l'entremise d'une mise en récit de ma quête de cohérence jusqu'à mon arrivée à la maîtrise. Je cherche à démontrer comment j'en suis venue au constat que ce qui se passe dans la sphère privée, intime et personnelle, c'est également politique : que les rapports de domination et d'oppression agissant à des niveaux structurels se reproduisent également au sein des relations interpersonnelles à une échelle plus micro, plus quotidienne.

Mon premier contact théorique avec cette prémisse se fait par le biais de certaines amies militantes féministes, ainsi que dans mon premier cours sur le féminisme intitulé *Femmes et politique*, en 2013. « Le privé est politique »²³ est un slogan rendu célèbre aux États-Unis dès la fin des années 1960 par les mouvements féministes de l'époque, alors que certaines femmes du mouvement commencent à prendre conscience que ce qu'elles croyaient être leurs problèmes personnels sont plutôt des réalités partagées par un grand nombre d'entre elles (Dorlin, 2008b, p. 10). Dans mon expérience personnelle, la phrase « le privé est politique » s'est d'abord articulée en termes théoriques, alors que j'ai appris dans mon cours *Femmes et politiques* que certains courants féministes radicaux des années 1970 critiquaient la division de la société en deux sphères hiérarchisées²⁴ : la sphère publique dite productive, associée aux hommes ainsi que la sphère privée dite reproductive, attribuée aux femmes²⁵, et donc de moindre valeur (Kergoat, 2010, para. 15). Dans cette division sexuelle du travail, ces dernières se retrouvaient ainsi à assurer le maintien de la sphère productive par tout le travail invisible de reproduction sociale qu'elles effectuaient, mais qui n'était jamais reconnu ni valorisé comme tel. Dès les années 1970, le mouvement féministe revendiquant que le privé était politique visait donc, entre autres, à « mettre en évidence le renforcement réciproque des inégalités de genre qui trouvent leur ancrage dans la sphère familiale, dont l'assignation

²³ À l'origine, le slogan anglais est « The personal is political », que l'on pourrait traduire par « Le personnel est politique », mais des féministes québécoises l'ont traduit par l'expression « Le privé est politique »

²⁴ Ce courant, s'il a pris racine dans les années 1970, existe encore aujourd'hui.

²⁵ Ce courant conceptualise le genre en termes binaires. On y considère (et critique) que les catégories « homme » et « femme » sont des classes socialement construites qui servent l'oppression, sans toutefois les questionner en termes identitaires comme le fait la mouvance *queer*.

des femmes aux tâches qui relèvent du soin des autres, et de celles qui se reproduisent dans la sphère de la vie politique et économique. » (Hamrouni, 2015, p. 71)

À ces critiques s'ajoutaient les dénonciations relatives à la violence conjugale, considérée comme une manifestation du patriarcat dans la sphère privée (Corbeil et al., 1983, p. 153). Pendant mes premières années de contact avec ces théories féministes, je réfléchis beaucoup l'organisation sociale de la société en fonction de ces deux sphères. Je considère qu'elles structurent la vie de toutes et que les principales perdantes sont les femmes. Parce que je prends conscience de l'oppression que je vis en étant entourée de personnes avec une réalité similaire à la mienne, je n'arrive pas à imaginer que d'autres puissent expérimenter des oppressions qui viennent ajouter des couches de complexité à cette vision de la société que je suis en train de développer. Ma première compréhension de l'expression « le privé est politique » est ainsi intrinsèquement liée à ma position au sein des systèmes d'oppression.

La lecture d'un texte du Combahee River Collective dans le cadre d'un cours du certificat en Études féministes en 2014 m'ouvre les yeux sur ma conception plutôt simpliste de cette notion. Dans ce texte qui prend la forme d'une déclaration, ces femmes noires, lesbiennes, pauvres, témoignent notamment de leur impossibilité de combattre l'oppression sur un seul front, étant donné la multiplicité de systèmes d'oppression qu'elles subissent. Pour elles, l'idée que le privé, ou le personnel, soit politique ne résonne pas de la même manière, étant donné l'enchevêtrement des rapports d'oppression qui s'y jouent :

D'ores et déjà, une des contributions politiques que nous estimons avoir faite est l'extension du principe féministe : « le personnel est politique » [...] car nous abordons les implications de la race et de la classe aussi bien que celles du sexe. Même notre manière de femmes Noires de nous exprimer/de témoigner en langage Noir sur notre vécu, possède une résonance à la fois culturelle et politique. (Combahee River Collective, 2006, para. 14)²⁶

Ce premier contact avec une pensée qui élargit ma conception de ce principe féministe continue de se complexifier lentement au fil de mes lectures et de mes rencontres avec des personnes qui vivent à l'intersection d'oppressions que je ne subis pas. Je comprends que le

²⁶ Cette déclaration du Combahee River Collective a été publiée pour la première fois en 1979

rapport aux oppressions est moins drastiquement scindé entre oppresseur·es et opprimé·es, mais qu'en fonction de notre position au sein de ces systèmes, nous pouvons être l'un·e et l'autre à la fois, dans une même pièce composée de plusieurs personnes différentes, ou bien même dans une conversation avec une seule personne²⁷.

Ce que je constate, c'est que plus récemment, j'utilise beaucoup moins le terme « privé », dans « le privé est politique », je l'ai remplacé par le mot « personnel ». Le personnel est politique. J'ai l'impression que la phrase « le privé est politique » est trop connotée, pour moi, à un moment de mon cheminement réflexif où j'avais une analyse plus hermétique en termes de rapports sociaux d'oppression. Pour moi, quand je dis que « le personnel est politique », ça implique bien davantage que le seul rapport à la famille hétérosexuelle et à la sphère reproductive associée au « foyer ». Ça prend en considération toutes les interactions, les actions, les relations, ce que l'on associe à l'intime, au singulier. Tout ce qui est d'emblée invisibilisé, dépolitisé par la société. Ces interactions aux apparences banales, que l'on remarque à peine, parce qu'elles font partie de la quotidienneté de nos vies. Elles sont de l'ordre du vécu ordinaire. Parmi cela, j'y inclus les rapports de domination que l'on peut reproduire dans nos conversations de tous les jours, entre personnes qui ont plus ou moins de privilèges et parfois même entre personnes à l'intersection des mêmes oppressions. Comme le dit Augusto Boal (1995): « The smallest cells of social organisation [...] and equally the smallest incident of our social life [...] contain all the moral and political values of society, all its structures of domination and power, all its mechanisms of oppression. »²⁸ (p. 40) Je suis convaincue que beaucoup de féministes ont cette compréhension de la phrase « Le personnel est politique » depuis bien longtemps déjà. Or, pour moi, cette compréhension s'est affinée au fil de mes réflexions et expériences, au fil de la politisation de mon propre personnel et de celui de mon entourage.

²⁷ Par exemple, si en tant que femme cisgenre blanche j'interagis avec un homme cisgenre que la société racise

²⁸ Je traduis : Les plus petites cellules d'organisation sociale [...] tout comme le moindre incident de notre vie sociale [...] contiennent toutes les valeurs morales et politiques de la société, toutes ses structures de domination et de pouvoir, tous ses mécanismes d'oppression.

2.2 CARE

Le *care* est un terme qui revient souvent tout au long de mon mémoire. Comme plusieurs autrices francophones, je préfère utiliser le terme anglais *care*, faute d'avoir un mot qui représente l'ensemble des réalités qu'il contient (Bourgault et Perreault, 2015, p. 10).

Les théories sur le *care* et son éthique féministe avec lesquelles j'ai été mise en contact pendant mon parcours proviennent surtout de femmes blanches universitaires. J'ai donc d'abord développé ma compréhension du *care* comme étant principalement attribué aux femmes dans le système patriarcal existant. Moi-même ayant longtemps eu tendance à banaliser ou à dévaloriser tout le travail de *care* que mes proches ou moi pouvions mettre en œuvre, le contact avec la perspective féministe du *care* a été une certaine révélation. J'ai pris conscience que j'avais intériorisé les normes sociétales qui minimisaient la richesse et l'importance du souci des autres.

La perspective féministe de l'éthique du *care* qui a initié mes réflexions sur le sujet est celle qui fut popularisée par Carol Gilligan en 1982 avec la sortie de son ouvrage *In a different voice* (Paperman et Laugier, 2011, p. 10). Cette dernière avait conduit une recherche mettant en lumière que le rapport à l'éthique et la morale différait entre les enfants en fonction de leur genre assigné à la naissance. Elle a démontré que la morale dominante dite de la justice, centrée sur « l'équité, l'impartialité et l'autonomie », était valorisée et renforcée auprès des jeunes garçons, alors que les jeunes filles, elles, étaient sur-représentées dans la morale fondée sur « la préservation et l'entretien des liens humains » (Paperman et Laugier, 2011, p. 12-13). Son constat, non ancré dans quelque essentialisme que ce soit, visait plutôt à démontrer que la socialisation engendrait deux types de morales distinctes en fonction du genre assigné à la naissance. Elle croyait en effet que tant la morale de la justice que celle du *care* étaient présentes en chacun·e, mais que celle du *care* était plus rapidement étouffée chez les jeunes garçons. Pour Gilligan, il était impératif de rendre visible plutôt que de ridiculiser cette éthique qu'elle appelait la « voix différente ».

En 1995, cette dernière a précisé sa pensée en faisant une distinction importante entre une éthique féminine et une éthique féministe du *care*. D'une part, une éthique féminine du *care* posséderait comme piliers l'abnégation et le sacrifice de soi: prendre soin, se soucier des autres dans ce contexte ne permettrait pas d'être synonyme de développement de soi. Le *care* comme éthique féminine se fait au détriment de la personne qui le prodigue, elle se sacrifie pour l'autre. L'éthique féministe du *care*, de son côté, s'ancre dans la connexion relationnelle, qui est perçue comme le fondement de la vie humaine : les gens vivent en connexion les un-es avec les autres, leurs vies sont interdépendantes de multiples manières. Puisque l'éthique féministe du *care* place la relation au cœur de l'analyse, elle intègre les personnes qui font du *care* au sein de sa perspective : elles y sont des sujets à part entière, avec un pouvoir d'action et d'agentivité dans la relation. Dans l'éthique féministe du *care* de Gilligan, la conception d'un moi séparé, déconnecté, voire effacé dans le lien apparaît intrinsèquement problématique : elle évoque l'image de l'homme cisgenre rationnel, agissant sans relation avec son monde intérieur, ni avec le monde extérieur. (Gilligan, 1995, p. 122) Cette distinction entre éthique féminine et éthique féministe du *care* est assez cruciale dans le cadre de mon projet de recherche.

Plus concrètement, lorsque je parle du *care* dans ma vie quotidienne, je réfère habituellement à toutes ces manières de prendre soin qui permettent d'assurer le bien-être et la dignité, le soutien de la vie corporelle, relationnelle et psychologique (Hamrouni, 2015, p. 86). Je l'utilise en référant notamment aux actes de « porter attention à », « se soucier de » et « prendre soin de » quelqu'un·e, un groupe de personnes, la relation. Pour reprendre la terminologie utilisée dans la section précédente, je perçois le *care* comme une forme de travail « reproductif »²⁹, parce qu'il assure la préservation des humain·es, contribuant ainsi au maintien, à la production et à la reproduction d'une vie en société (Falquet, 2016, p. 86 ; Galerand et Kergoat, 2008, p. 69). En pratique, ça peut prendre des formes infinies : il peut être question notamment de travail émotionnel, d'offrir des soins physiques, de rendre des services, de faire du travail domestique, de prendre soin d'enfants, de prendre la charge

²⁹ En opposition au travail productif.

mentale de l'organisation d'un événement ou du vivre-ensemble, d'offrir un cadeau, de se rendre disponible pour quelqu'un·e d'autre, etc. Toutes ces activités peuvent être rémunérées ou non, mais il y a définitivement une grande proportion d'entre elles qui ne le sont pas : elles sont de l'ordre du prendre soin quotidien. Elles sont rarement rendues visibles, souvent sous-payées (lorsqu'elles le sont) et généralement dévalorisées, parce que reléguées aux personnes en situation de subordination (Piepzna-Samarasinha, 2018, p. 136-137). Ce n'est donc pas uniquement aux femmes que l'on attribue le *care*, mais plus généralement aux personnes en situation de subordination, qu'elles soient pauvres, racisées par la société, migrantes, en situation d'handicap, etc. Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha le met bien en lumière dans son ouvrage *Care Work : Dreaming Disability Justice* (2018). En tant que personne *queer femme*³⁰ que la société racise et en situation d'handicap, elle se retrouve à la fois parmi celles qui fournissent le plus de travail de *care* et considérée par la société comme une personne « dépendante », devant bénéficier de *care*. Elle met en évidence que les personnes en situation de subordination, dont les personnes malades et en situation d'handicap, ont développé de fortes habiletés de *care* pour des raisons de survie. Elles ont appris à leurs dépens que ni l'État ni aucune institution n'existe pour assurer leur bien-être. Si les personnes les plus privilégiées peuvent croire qu'elles ne sont pas concernées par les questions de *care* parce qu'elles « disposent des moyens qui leur permettent d'acheter et de déléguer le *care* à d'autres moins puissants, en position subalterne, dont le travail et l'engagement dans des relations de *care* sont invisibilisés, voire déniés » (Paperman, 2015, p. 66), les personnes en position subalterne savent très bien que leurs vies sont maintenues grâce aux capacités qu'elles mobilisent afin de développer et d'entretenir un réseau de *care* mutuel, réciproque, entre personnes marginalisées et exclues des systèmes. Ne pouvant pas se permettre de vivre dans l'illusion de l'indépendance dont bénéficient les privilégié·es, elles comprennent profondément la nécessité de leur interdépendance (Hamrouni, 2015, p. 87 ;

³⁰ « *Femme*: A person who has one of a million kinds of *queer femme* or *feminine genders*. Part of a multiverse of *femme-gendered people*, who have histories and communities in every culture since the dawn of time. Often complicated remixes that break away from white, able-bodied, upper-middle-class, cis femininity, remixing it to harken to fat or sex worker or other genders of *femme*, to grant strength, vulnerability, and power to the person embodying them. » (Piepzna-Samarasinha, 2018, p. 136)

Piepzna-Samarasinha, 2018, p. 137). La contribution de Piepzna-Samarasinha me rappelle ainsi l'importance des volets collectif et relationnel du *care* au sein de mouvements pour la justice sociale :

« the care work we give is essential to building movements that are accessible and sustainable. We are building and maintaining movements when we're texting to make sure someone is okay, talk on the phone for hours, talk shit on the couch, drop off a little care. Those things are not a sideline or an afterthought to our movements. They *are* our movements. »³¹ (p. 141)

C'est une manière de percevoir le travail de *care* comme inhérent et nécessaire aux luttes contre toutes les formes d'oppressions. Le *care* comme mouvement de subversion. Le *care* est politique.

³¹ Je traduis : « Le travail de *care* que nous faisons est essentiel pour construire des mouvements accessibles et durables. Nous construisons et entretenons des mouvements quand nous envoyons des textos pour nous assurer qu'une personne va bien, quand nous parlons au téléphone pendant des heures, quand nous déconnons sur le sofa, quand nous faisons une petite livraison de *care*. Ces choses ne sont pas secondaires à nos mouvements. Ce *sont* nos mouvements. »

CHAPITRE 3 LE VÉCU ORDINAIRE COMME SOURCE DE SAVOIR VALIDE

3.1 JE NE FERAI JAMAIS DE MAÎTRISE

Je n'ai jamais pensé que je ferais une maîtrise. Ce n'est pas que je ne m'en croyais pas capable, au contraire. Je sais que j'ai une facilité à performer dans le cadre académique actuel. Pendant mon baccalauréat, quelques un·es de mes professeur·es m'ont encouragée à poursuivre mon cheminement aux études supérieures. La simple expression me rebutait. Études supérieures. Comme au-dessus de. Au-dessus des autres études. Au-dessus des autres. Comme une élite. Faire une maîtrise. Être Maître ? Maîtresse ? Maîtriser quoi, au juste ? À peine sortie d'une formation de base de trois ans en travail social, je serais prête à travailler sur une thématique que j'arriverais à *maîtriser* après deux ans seulement de recherche ? Sans même être allée sur le terrain ?

En plus, l'univers de la méthodologie et des recherches tel qu'on me l'a présenté pendant mon baccalauréat ne m'intéressait pas du tout. Devoir répondre à des prétendus critères d'objectivité ? Écrire au « nous » pour parler de moi-même ? Utiliser un langage que personne ne comprend sauf les autres intellectuel·les qui me ressemblent ? Faire une recherche *à propos* d'autres personnes, risquer de les traiter en objets plutôt qu'en sujets ? Non merci, que je répondais. En plus, peu importe le sujet sur lequel je ferais ma maîtrise, mon mémoire se retrouverait tabletté, comme ça arrivait dans l'écrasante majorité des cas : à qui ou à quoi ça servirait, tout ce travail, toute cette énergie mobilisée par les personnes prenant part à ma recherche, outre que de faire beau sur mon curriculum vitae ? Bien que familière avec l'univers des recherches participatives qui désirent impliquer les personnes concernées à chaque étape du processus, j'y voyais énormément d'enjeux. Pour moi, une participation radicale devait les impliquer jusque dans le choix du sujet de la recherche, ce qui me paraissait très difficilement possible dans le contexte actuel des universités au

Québec. Pour qu'une recherche qui implique d'autres humains soit réellement cohérente avec ma vision de la participation, il aurait fallu qu'elle soit menée conjointement par ces autres humains et moi. Que chacune des personnes impliquées puisse en bénéficier à part relativement égale. Que l'on soit co-chercheur·es.

En terminant mon baccalauréat au mois d'avril 2014, j'ai donc deux certitudes : je ne suis pas du tout prête à travailler (le serai-je un jour ?) et la maîtrise ne fera jamais partie de mon univers de possibles. Je choisis donc de poursuivre mon parcours académique au premier cycle, accumulant mineure et certificat, pour fuir et avancer à la fois. Fuir le travail, avancer en continuant à apprendre.

3.2 BURN OUT, DÉSESPOIR ET LUMIÈRE

Après quelques années à étudier et à cumuler les petits emplois temporaires, je me décide enfin à essayer d'intégrer le milieu du travail « dans mon domaine », l'intervention psychosociale. Comme je l'ai déjà raconté dans mon *Chapitre 1 : Jouer à la cohérence*, j'applique à ce moment-là exclusivement sur des offres d'emploi dans des organismes féministes qui œuvrent en non-mixité, persuadée que c'est le seul milieu où je me sentirai à ma place. Embauchée dans une maison pour femmes victimes de violence conjugale, je suis aux anges : dans mon imaginaire, c'est l'emploi idéal pour moi. Assez rapidement, je suis rattrapée par la réalité : nous sommes en sous-effectifs, certaines employées ont peur de la coordonnatrice qui semble y prendre plaisir et les décisions qui nous sont imposées entrent en confrontation avec mes valeurs d'intervenante féministe. Sept mois après mon embauche, je suis en pleurs dans le bureau de ma médecin. Je ne savais pas que l'on pouvait se retrouver en burn out aussi vite.

À l'automne 2018, je suis en arrêt de travail pour épuisement professionnel. Assise à la table en bois massif dans la cuisine de mes parents chez qui je suis en visite pour quelques jours, je fais face à mon ordinateur et sa vingtaine d'onglets ouverts. Je recherche désespérément une porte de sortie à mon sentiment d'impasse. Je sais que je ne peux pas continuer à travailler dans l'organisme où je suis présentement sans y laisser ma peau. Le climat de peur, ainsi que le contrôle exercé par la coordonnatrice me drainent trop. Je n'ai pas non

plus l'énergie de prendre le risque de me retrouver dans un autre milieu de travail qui m'écrase. Je suis fatiguée, anxieuse, déprimée. En quête d'un miracle. À un point tel que je revisite tous les programmes d'études, des DEP aux maîtrises, déjà maintes et maintes fois parcourus lors de mes moments d'angoisse récurrents à propos de mon avenir. Chaque fois, je peux mesurer l'état de mon désespoir à la manière dont j'élargis les options : peut-être que j'aimerais ça la mécanique à la longue, même si je n'y comprends rien ? Peut-être que les mathématiques, ce n'est pas si abject que dans mes souvenirs ? Peut-être que je pourrais fermer les yeux sur mes principes et faire un programme de maîtrise ?

Baignant dans mes sueurs froides contenues par la robe de chambre rose à pois blancs que ma mère m'a prêtée, après avoir épluché méticuleusement tous les DEP et DEC sans succès, je contemple à contre-cœur l'option de faire une maîtrise en travail social. Alors que je suis en train d'essayer de me convaincre que ce ne serait peut-être pas si pire que ça, je tombe sur un programme de maîtrise au titre flou qui me paraît long comme mon bras (mais qui, en fait, est seulement long comme mon index) : Études des pratiques psychosociales. Même si je ne suis pas trop certaine de saisir de quoi il en retourne, la lecture de la présentation du programme allume quelque chose en moi. Je retiens les mots « recherche en première personne », « renouvellement des pratiques », « enjeux existentiels, féministes, de justice sociale », « rôle de l'individu dans le collectif ».

À la fois sceptique et excitée, j'en parle à ma mère. Le programme est offert à Rimouski, où je ne connais personne. Je devrais quitter mon réseau d'amies, possiblement mon partenaire amoureux principal. Je ne sais même pas si ça me plairait. J'aurais beaucoup à perdre. D'un autre côté, si je ne fais rien pour changer ma situation actuelle, c'est moi-même que je vais perdre. Je décide donc de contacter la responsable du programme afin d'avoir davantage d'information. Je n'y crois pas vraiment, mais le simple fait de sentir que j'ai une avenue à explorer m'aide à diminuer la pression dans ma poitrine qui m'empêche de respirer.

Cet espoir que j'ai ressenti en lisant la description du programme de maîtrise s'est concrétisé en un nouveau chemin de vie. J'ai pris la voie que je ne pensais jamais emprunter : celle des études au deuxième cycle. Sans même devoir faire de compromis avec mes valeurs, ou à peine³². C'est vraiment comme si la majorité des enjeux que j'entrevois à faire une maîtrise se sont dissipés.

Je n'ai jamais cru que je ferais de maîtrise, parce que personne ne m'avait jamais dit qu'il existait d'autres manières de faire de la recherche. C'est quand même incroyable de constater que malgré mes six années passées sur les bancs de trois universités différentes, je n'avais

³² Je réfère ici à ma crainte que la démarche soit trop individualiste, que j'aborde un peu plus loin.

jamais entendu parler d'autres manières de faire de la recherche en sciences humaines. Personne ne m'avait jamais évoqué la possibilité de mener une recherche autrement qu'en interrogeant un groupe de personnes extérieur à moi, ou encore en étudiant un corpus de textes universitaires. C'est un mécanisme propre aux courants dominants que de se présenter comme la seule option disponible, ce qui a pour effet d'écraser les parties de nous qui pourraient vouloir imaginer d'autres possibles (Feministas Autonomas, 2014).

C'est en lisant des autrices souvent à l'intersection de plusieurs oppressions que j'ai pu découvrir la richesse des écrits en première personne, situés au cœur de leur expérience personnelle et politique. Dans mon certificat en Études féministes, j'avais entendu une certaine critique de la prétendue objectivité au détriment des vécus et savoirs sensibles, mais c'était généralement fait par mes professeures (presque exclusivement blanches) de manière très rationnelle, dans une posture d'intellectuelles détachées de leur vécu. Jamais au *Je*. À ce sujet, bell hooks réagit:

Imagine what a change has come about within feminist movements when students, most of whom are female, come to Women's Studies classes and read what they are told is feminist theory only to feel that what they are reading has no meaning, cannot be understood, or when understood in no way connects to "lived" realities beyond the classroom. (p. 65)³³

Mon premier contact avec ces puissants écrits au *Je* s'est fait donc par l'entremise de penseuses, autrices et poétesses du *Black Feminism* : Audre Lorde (2007), bell hooks (1986). Ce sont des personnes en marge en raison des oppressions qu'elles vivent et qui parlent à partir de celles-ci (Anzaldúa, 1990, p. xxvi). Elles m'ont aidée à voir que d'autres avenues sont possibles. À croire qu'il existe d'autres sources de savoir et surtout, de manières de les présenter autrement qu'à partir des normes académiques dominantes en occident. C'est dans ce contexte que se développe mon intérêt pour la recherche en première personne.

³³ Je traduis : Pouvez-vous imaginer l'ampleur du changement qui s'est produit au sein des mouvements féministes lorsque des étudiantes, dont la plupart sont des femmes, se présentent aux cours d'Études féministes, lisent ce qu'on leur dit être de la théorie féministe en ayant l'impression que ce qu'elles lisent n'a aucun sens, est incompréhensible ou lorsque contenu est compréhensible, il n'est en aucun cas lié à leurs réalités « vécues » au-delà de la salle de classe.

3.2.1 Recherche en première personne et éthique du *care*

J'essaie d'envisager des formes d'écriture qui soient intimes et politiques à la fois. Parler de soi et du monde, parler à la hauteur de ses expériences propres sans instrumentaliser le collectif, m'apparaît parfois difficile à négocier.

Camille Toffoli, 2021, p. 11

To me, [feminist theory] emerges from the concrete, from my efforts to intervene critically in my life and the lives of others. This to me is what makes feminist transformation possible. Personal testimony, personal experience, is such fertile ground for the production of liberatory feminist theory because it usually forms the base of our theory making.³⁴

bell hooks, 1994, p. 70

Mon expérience des milieux universitaires en sciences humaines et sociales au Québec m'a appris qu'il n'y a que très peu de place pour l'expression des points de vue singuliers, des émotions et des vulnérabilités, alors penser à les considérer comme sources de savoir académique valide ressemble plutôt à une bonne blague, un manque flagrant de sérieux. Dans mon quotidien, ce qui est considéré au sein de ces institutions comme un manque de rigueur est précisément ce qui me garde en vie, ce qui me relie aux autres : échange de points de vue singuliers, expression ou accueil des émotions et partage de vulnérabilités. J'ai donc longtemps vécu une séparation entre ma vie académique et ma vie personnelle, relationnelle. La recherche en première personne, parce qu'elle est une écriture intime, une écriture de soi, m'aide à réintégrer des parties de moi jusqu'alors morcelées par la dévaluation du sensible au profit du soi-disant rationnel (Boutet, 2016, p. 54). Ce plongeon dans mon expérience subjective s'inscrit pour moi dans le courant féministe des études sur le *care*, ayant la spécificité d'examiner « des *processus* sociaux, politiques et relationnels qui mettent de

³⁴ Je traduis : Pour moi, [la théorie féministe] émerge du concret, de mes efforts à intervenir de façon critique dans ma vie et celle des autres. C'est à mes yeux ce qui rend une transformation féministe possible. Le témoignage personnel, l'expérience personnelle, sont un terreau tellement fertile pour la production d'une théorie féministe libératrice, parce qu'ils forment habituellement la base de notre production de théorie.

l'avant les dimensions morales et personnelles de la recherche. » (Bourgault et Perreault, 2015, p. 17) Comme l'affirment Bourgault et Perreault (2015) :

Une perspective de recherche fondée sur le *care* exigera notamment que l'expérience singulière des individus soit prise en compte par la démarche scientifique, ce qui est encore rarement le cas aujourd'hui. (p. 17)

Plus précisément, l'éthique du *care* en tant que posture épistémologique porte une attention particulière à la mise en valeur de points de vue dits ordinaires, des points de vue de la vie de tous les jours, habituellement marginalisés ou discrédités comme producteurs de connaissance (vu leur assignation à une catégorie subordonnée en raison de leur genre, classe sociale, couleur de peau, etc.) (Paperman, 2015a). L'éthique du *care* permet de politiser et de mettre en valeur ma parole de personne ayant été assignée à la naissance à une catégorie de genre dévalorisée. Ce que l'éthique du *care* me rappelle également, c'est qu'en tant que personne blanche neurotypique issue d'un milieu économique confortable et n'étant pas en situation d'handicap, ma voix peut invisibiliser, taire, discréditer celle d'autres personnes qui vivent des oppressions différentes de la mienne ou qui sont à l'intersection de multiples oppressions. J'ai une responsabilité, un devoir de vigilance envers les privilèges que je porte. En cela, l'éthique du *care* me paraît complètement alignée avec ma quête de cohérence. Cette posture ajoute plus explicitement un caractère politique à ma démarche de recherche en première personne, ce dont j'ai besoin pour que mon processus ait réellement un sens pour moi.

Aussi, faire une recherche en première personne me permet d'éviter l'enjeu de traiter autrui en « objet de recherche » qui m'a inquiétée chaque fois que j'ai contemplé l'idée de faire une maîtrise. Ce que j'apprécie des recherches en première personne, c'est que non seulement le *je* a sa place de manière assumée et se substitue à la distance créée par le *nous* utilisé dans le milieu traditionnel de la recherche occidentale, je me retrouve également à être moi-même la principale sujet de ma recherche. C'est ainsi complètement cohérent avec ma croyance voulant que nul n'est expert·e de la vie d'autrui : je suis la seule experte de ma vie, la personne la mieux placée pour faire une recherche sur mon expérience, sur mes pratiques (Adams et al., 2014; Boutet, 2016).

Malgré l'éloge que je fais de la recherche en première personne, je suis portée par une préoccupation pendant la première partie de mon parcours à la maîtrise. Mon bagage de militante des dernières années me donne l'impression de laisser tomber le collectif au profit d'un intérêt individuel. Ma conscience de tous les problèmes sociaux, politiques, climatiques actuels et de l'importance de s'unir aux diverses luttes contre les oppressions rend difficile pour moi d'assumer intérieurement que je vais passer les trois prochaines années de ma vie à faire une recherche sur moi-même. Ce souci, je l'aborde dès la rédaction de ma lettre de motivation lors de mon inscription au programme en février 2019:

Mon côté militant préoccupé par le « collectif » est inquiet : je crains que cette démarche très personnelle ne soit utile qu'à moi, que cela m'amène à me désolidariser des luttes sociales visant à améliorer les conditions de vie de groupes aux prises avec des oppressions diverses. J'ai donc le souci que mon projet, bien qu'il vise à approfondir un élément de ma pratique psychosociale, soit en cohérence avec la militante en moi qui rêve d'une société libre des rapports d'oppression.

Au fil de ma première année à la maîtrise, je suis régulièrement habitée par ces réflexions. Je constate aussi qu'une partie de cet inconfort vient de ma crainte de ce que les autres, issus des mêmes milieux de lutte que moi, pourraient penser de moi. J'ai peur de perdre de la valeur à leurs yeux. Même si personne ne me témoigne rien de la sorte, je ressens le besoin de me justifier. Justifier mon choix de faire cette recherche. C'est dans cette perspective que, lors d'un travail que je remets au printemps 2020 dans le cours de méthodologie, j'écris ceci :

Je sais que cette recherche n'est pas pour moi une fin en soi, ce n'est pas une façon de militer qui s'auto-suffit. De la même manière qu'il m'apparaît absurde de militer collectivement sans faire de travail introspectif, l'inverse est aussi vrai. C'est dans une perspective de cohérence et de continuité que je veux utiliser tous les moyens à ma disposition pour œuvrer individuellement et collectivement à subvertir le système.

Bien que je sois encore d'accord avec mes propos de l'époque, je pense qu'à ce moment-là, ils avaient pour fonction d'essayer de convaincre les autres, mais aussi moi-même, de la pertinence de mes choix. Si je crois qu'il est important de présenter dans mon mémoire cet enjeu qui m'a habitée, ce n'est pas parce que je ressens encore le besoin de me justifier aujourd'hui. Non, c'est plutôt parce que cette préoccupation est un reflet parmi d'autres de

mon souci de cohérence, qui a habité chacune des étapes de mon processus de recherche, du choix du programme jusqu'à la rédaction du mémoire.

Au fil de mon parcours à la maîtrise, j'ai aussi pris conscience d'un élément important qui m'a aidée à me sentir davantage alignée avec mon choix de faire une recherche en première personne. Faire une recherche en première personne comporte une composante individuelle, certes, cela ne signifie pas que je puisse la mener seule, isolée du monde. Au-delà du fait que le domaine à l'étude ici soit celui des pratiques psychosociales, la recherche en première personne est pour moi profondément, fondamentalement relationnelle, tout comme les transformations et le renouvellement des pratiques qui en découlent. Je reprends ici les mots d'Aravinda Ananda, dans Samaran (2019), qui illustrent ma position à ce sujet avec justesse :

Transformation is deeply relational. It's not, "I'm going to go and receive enlightenment on top of a mountain by myself." That's a colonizer story of disconnection and self-sufficiency. [...] It is an illusion and quite dangerous to think that I can do it all on my own. (p. 93)³⁵

La recherche en première personne est fortement relationnelle, parce que je ne peux pas découvrir de nouveaux éléments sur moi sans être partie prenante du monde qui m'entoure. J'ai besoin de mes collègues de maîtrise, de ma directrice, de mon entourage, de ma famille, de mes ami-es pour m'aider à prendre conscience de mes angles morts. J'ai besoin d'un terrain de jeu relationnel, univers de pratique où je peux faire des essais, puis des erreurs, dans ma quête d'une manière d'être plus cohérente en relation. Ici encore, il m'est possible de tisser les liens entre la recherche au *je* telle que je la conduis et la perspective du *care*, qui accorde une place centrale non pas à des personnes ou à des structures sociales, mais bien à la relation. C'est en déplaçant mon regard de ma simple action individuelle pour porter une attention particulière à la relation qui « distribue des positions sociales – oriente l'attention vers les inégalités de pouvoir » qu'il m'est possible de débusquer et de réfléchir aux potentielles dynamiques de pouvoir que je reproduis (Paperman, 2015b, p. 62). C'est dans

³⁵ Je traduis : La transformation est profondément relationnelle. Ce n'est pas "je vais aller m'isoler au sommet d'une montagne pour recevoir l'illumination". Il s'agit là d'une histoire coloniale de déconnection et d'auto-suffisance. [...] Il est illusoire et plutôt dangereux de penser que je peux tout faire par moi-même.

cette perspective que Patricia Paperman (2015b) affirme que « la perspective du *care* replace l'éthique au centre de l'analyse. » (p. 61) En cela, je peux affirmer que ma quête de cohérence est une quête éthique : un désir d'agir en relation d'une manière juste, alignée avec les principes politiques que je défends. Tout au long de ma recherche, j'aborde donc des moments où j'ai été en relation, en interaction avec des personnes de mon entourage pour tenter d'y trouver des informations nouvelles, implicites, amener à ma conscience des parties de moi ou des dynamiques qui ne le sont pas d'emblée, afin de pouvoir ensuite déterminer si j'ai envie de les conserver, ou encore de travailler à les transformer. Je suis sur un chemin que l'on appelle « heuristique ».

3.2.2 Heuristique

L'un des principaux enjeux en faisant une recherche en première personne, c'est d'arriver à trouver des éléments nouveaux sur moi-même. C'est difficile, parce que j'ai l'impression de bien me connaître. Sortir de ma zone de confort suffisamment pour arriver à apprendre quelque chose de nouveau, surtout concernant l'univers des relations interpersonnelles à propos duquel je réfléchis depuis si longtemps déjà, est une tâche qui m'apparaît colossale. Même si je sais que j'ai encore de multiples facettes de ma personne à découvrir, il m'est ardu de déjouer les histoires que je me raconte à mon sujet depuis des années afin de mettre de la lumière sur ces parts de moi qui sont toujours dans l'ombre. Voilà pourquoi, contrairement à une grande tradition dans le milieu académique, je n'ai formulé aucune hypothèse pour répondre à ma question de départ, des hypothèses qui n'auraient probablement qu'alimenté mes discours internes que je connais déjà par cœur. Dans une recherche en première personne telle que je la conduis, pour arriver à réellement créer des nouvelles connaissances à mon sujet, je dois faire table rase de mes *a priori* afin de permettre à autre chose d'émerger. J'ai une question de recherche, une réelle question, existentielle, qui m'habite depuis un bon moment et qui m'a empêchée de dormir plus d'une fois. Si je connaissais le chemin pour arriver à la résoudre, je l'aurais déjà fait. Si j'avais des hypothèses, je les aurais déjà testées. Je suis dans une situation où j'ai une certaine idée de

mon point de départ, donc, mais aucune idée ni du chemin à parcourir, ni de la destination. C'est ce que l'on appelle une recherche heuristique (Boutet, 2016 ; Gauthier, 2016). Libre des contraintes de la vision en tunnel que créent inévitablement les hypothèses de recherche, ma recherche est évolutive, imprévisible, surprenante, parce que j'y intègre « la vie qui continue d'arriver, qui est bienvenue dans le processus » (Boutet, 2016, p. 56).

À mon arrivée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je ne comprends pas vraiment pourquoi le parcours s'échelonne sur trois ans, contrairement à la majorité des maîtrises en sciences humaines et sociales qui sont d'une durée de deux ans. Aujourd'hui arrivée en bout de parcours, j'en saisis mieux la pertinence, voire la nécessité. Un processus de recherche heuristique, parce qu'il a en son cœur une question qui me concerne profondément et qui implique une transformation personnelle, ne peut répondre à des contraintes de temps serrées (Moustakas, 1990). Pour m'y consacrer avec intégrité, honnêteté et sensibilité, si je désire réellement faire des trouvailles avec un potentiel de renouvellement de mes pratiques, je ne peux forcer le rythme. Mon parcours est ainsi parsemé de tentatives, de culs-de-sac, de grands moments de révélation, de latence et de gestation. Il est parsemé d'excitation, de découragement, de deuils, d'éloignement nécessaire et de retour enthousiaste. C'est le genre de processus *that can't be hurried*³⁶, comme le souligne Clark Moustakas dans son livre sur la recherche heuristique (1990, p. 14).

À l'instar des recherches heuristiques, ma recherche requiert de ma part une qualité de présence à mon expérience particulière, une immersion et un rapport à moi-même assez importants pour que je puisse arriver à aller au-delà du connu. Afin d'accéder à la partie plus tacite de mon vécu, je dois développer des « aptitudes introspectives » qui m'aideront à avoir une perspective sur mon expérience, à en devenir témoin (Gauthier, 2016, p. 148). C'est dans ce contexte que les notions de réflexivité et de phénoménologie pratique prennent tout leur sens.

³⁶ Je traduis : Qui ne peuvent être précipitées

3.2.3 Réflexivité et phénoménologie pratique

Au cours de ma vie, j'ai constaté que ce n'est pas tout le monde qui semble avoir développé sa capacité d'introspection, de remise en question personnelle, de réflexion sur soi. Je me suis souvent retrouvée face à un sentiment d'impasse dans certaines discussions ou conflits avec des personnes qui ne semblaient avoir qu'un faible intérêt à se questionner sur leurs agissements, leur senti. Je valorise donc beaucoup le travail d'introspection, parce que je considère qu'il est une voie nécessaire à la création ainsi qu'au déploiement de relations interpersonnelles respectueuses, bienveillantes et sécuritaires. J'essaie d'être en contact avec mes émotions, d'identifier et nommer mes inconforts, de questionner mes actions lorsque je sens qu'elles ont pu blesser ou déranger. Pour faire une recherche en première personne, je crois qu'il est nécessaire d'être capable d'un minimum d'introspection, au minimum d'avoir envie d'en développer la capacité. J'ai besoin de cultiver un rapport à mon expérience, une capacité à être en conversation avec moi-même afin de pouvoir investiguer mes pratiques sans rester en surface (Anderson, 2005, p. 290). Dans le cadre du programme de maîtrise, le terme utilisé pour désigner cette « aptitude humaine à se percevoir » (Guillaumin, 2009, p. 93) est la réflexivité. La réflexivité se rapproche beaucoup de l'introspection, en cela qu'elles désignent toutes deux la capacité de la conscience à s'observer elle-même. Ce qui permet de distinguer la réflexivité, c'est qu'elle implique que j'arrive à me « dégager de [mon] cadre habituel de référence » (Bouissou et Brau-Antony, 2005, p. 115), que je crée une mise à distance entre mon expérience et moi-même, de sorte que j'en devienne la témoin-observatrice (Rondeau, 2019, p. 40).

Une fois que je comprends l'importance de la réflexivité pour ma recherche, je dois ensuite savoir comment arriver à l'actualiser plus concrètement. C'est ainsi que la notion de phénoménologie pratique entre en jeu. Je crois que, même après trois ans, j'ai encore de la difficulté à saisir complètement toute la complexité de cette notion issue de la philosophie (Léger, 2016). En essayant d'en comprendre tous les tenants et aboutissants, je me suis perdue loin dans des théories intellectuelles qui m'ont rendue plus confuse que je ne l'étais au départ. Je m'en tiendrai donc ici à ce que j'en comprends à partir de mon expérience.

Selon ma compréhension, la phénoménologie a pour intérêt l'expérience telle qu'elle est vécue, telle qu'elle apparaît, en opposition à une recherche d'interprétation, d'explication ou de compréhension, par exemple (Boutet, 2016; Paillé et Mucchielli, 2016). Elle s'intéresse à « l'expérience du monde à partir de l'expérience qu'en font les sujets », accessible exclusivement par l'entremise d'entretiens (ou d'auto-entretiens, dans le cadre des recherches en première personne) (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 144). Lorsque j'ai entendu parler de la phénoménologie pratique et de ses composantes pour la première fois dans mon cours de méthodologie, j'ai tout de suite fait dans ma tête un parallèle avec la méditation telle que je la pratique. Pour bien illustrer mon propos, voici en bref le déroulement d'une séance de méditation dont je ressors satisfaite :

Les yeux fermés, j'essaie tranquillement d'apaiser mon mental. Des pensées montent, des réflexions se forment, mais j'essaie de les laisser aller. J'ai de la difficulté à le faire, parfois je constate que je me suis laissée absorber par le fil d'une pensée. Tout va plutôt vite, j'oscille entre une posture de lâcher prise et de réflexion. Puis, à un moment, c'est comme si quelque chose à l'intérieur de moi s'apaise et que je passe soudain d'une vue en deux dimensions à une vision 3D. Tout d'un coup, ma perspective s'élargit suffisamment pour que je sois hors de mon fil de pensées et que je puisse l'observer pour ce qu'il est, simplement. Alors que j'occupe cette posture de témoin, des éléments nouveaux émergent, des formes apparaissent, des mots, des émotions. Sans juger, sans analyser, je les observe et les accueille comme faisant partie de l'expérience.

Pour moi, le moment où j'arrive à suspendre mon mental pour prendre une posture d'observatrice en méditant correspond bien à la pratique de l'épochè en phénoménologie (Depraz, 2019). L'épochè peut être comprise comme une mise en parenthèse de mes jugements, de mes *a priori* me permettant d'approcher mon expérience pour ce qu'elle est (Boutet, 2016 ; Léger, 2016 ; Galvani, 2016). J'apprends à l'aborder selon une perspective descriptive, à la situation telle qu'elle se présente à moi, telle que je la vis, plutôt que d'essayer de l'expliquer (Boutet, 2016, p. 65). C'est lorsque je me détache de mes préconceptions et de mes théories sur moi-même que l'espace se crée pour que de nouvelles informations émergent. Si j'arrive parfois à l'expérimenter par le biais de la méditation, dans le cadre de la recherche, j'ai appris à utiliser divers outils de manière rigoureuse afin de mettre en place les conditions nécessaires à une pratique phénoménologique plus systématique.

Dans le chapitre suivant qui traite de la méthodologie, j'aborde plus concrètement les outils phénoménologiques que j'ai utilisés afin de créer des données pour ma recherche.

3.2.4 Analyse en mode écriture

Dans mes cours de méthodes qualitatives au baccalauréat en travail social, j'ai appris qu'une recherche comportait toujours une portion d'analyse des données recueillies. Pour procéder à cette analyse, on nous a enseigné des méthodes de codification ou d'utilisation de mots-clés afin de catégoriser et de structurer ces fameuses données. Bien que ça ne m'enchantait pas particulièrement, ne sachant pas qu'il existait d'autres manières de faire, j'ai cru que j'aurais probablement à procéder ainsi dans le cadre de ma recherche à la maîtrise. Je n'étais pas tellement emballée à l'idée de rationaliser ainsi mes découvertes : je ne suis pas fan des catégories, étiquettes et boîtes qui ont tendance à enfermer, à rigidifier ce qu'elles contiennent. Je n'aime pas tellement le « statisme » qu'elles induisent (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 194)

C'est avec curiosité et intérêt que j'ai appris, dans le cadre de la formation à la maîtrise, qu'il existe d'autres manières de procéder à l'analyse ou, plutôt, à la compréhension des données produites³⁷ au cours de mon parcours de recherche. Plutôt que de procéder par codification ou classification de mes données, j'utilise donc la méthode d'analyse en mode écriture. C'est une méthode qui se prête très bien à la documentation de moments et de situations de vie en changement ainsi qu'aux démarches autoethnographiques comme la mienne (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 188; 201). Je fais partie de ces chercheur-es pour qui l'écriture est le moyen par lequel iels « réussissent le mieux à penser, à déployer l'analyse, à mettre à jour

³⁷ J'utilise le terme « production » ou « création » de données, plutôt que « cueillette », parce que ce sont des données que j'ai littéralement *créées* par l'entremise des outils méthodologiques à ma disposition. J'ai créé des informations sur moi-même auxquelles je n'avais pas accès, je ne les ai donc pas « cueillies » puisqu'elles n'étaient pas « déjà là ».

les significations et à exposer les liens entre les phénomènes » (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 188). Pour moi, surtout lorsque j'écris à propos de situations qui me concernent personnellement ou qui sont porteuses d'une charge émotive importante, la pratique de l'écriture est un acte créateur au sein duquel je fais des découvertes. C'est un espace où j'arrive à adopter une posture de léger recul, tout en restant émotivement en lien avec le sujet à propos duquel j'écris. Par l'entremise de ce positionnement réflexif, j'arrive à avoir la juste distance nécessaire à l'émergence de compréhensions et d'un sens nouveaux. En écrivant, je m'étonne, j'apprends, je me questionne, je m'émerveille. C'est une méthode de compréhension des mes données qui est « dynamique plutôt que statique », au sein de laquelle j'arrive non seulement à exposer ma pensée, « mais aussi [à] la développer » (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 194). Puisque j'emploie cette méthode pour aborder les données que j'ai créées, je n'ai pas de chapitres distincts pour leur présentation et leur compréhension. Au fil de mes chapitres de données, parce que le sens se déplie au moment même où j'écris, présentation et compréhension s'entremêlent, dialoguent, se nourrissent. Comme le disent Paillé et Mucchielli (2016), c'est « un type d'analyse [qui] a lieu dans le moment présent » (p. 193).

3.3 LES DEUX FONT LA PAIRE : APPROCHES ET POSTURE DE VIE

Au fil du parcours à la maîtrise, on nous a souvent répété de porter attention aux approches de recherche qui correspondaient le mieux à notre sujet, à notre processus. Ça m'a étrangement pris du temps à mettre le doigt sur celles qui avaient un sens pour moi, alors que pourtant, maintenant que je les ai trouvées, il me semble que ça va de soi. En effet, depuis mon arrivée dans le programme, deux éléments majeurs ressortent dans mon discours et dans mes écrits. Le premier, c'est l'importance que j'accorde à faire le lien entre le personnel et le politique : l'imbrication des structures macro et micro. Ma manière de penser, de parler et de vivre ma vie depuis plusieurs années s'articule entre ces sphères-là, que je fais incessamment dialoguer, que je mets en relation. L'approche autoethnographique fait précisément cela (Adams et al., 2014; Ellis, 2004).

Le deuxième élément, c'est la nécessité que cette recherche soit ancrée dans une transformation de mes pratiques. Que s'opère une réduction concrète de l'écart entre mon discours et mes actes, afin d'agir de manière cohérente dans le monde. J'ai besoin que l'articulation entre le personnel et le politique dépasse le bavardage intellectuel pour s'actualiser dans une pratique réelle, incarnée. C'est exactement ce que la praxéologie me permet d'accomplir (Bourassa et al., 1999). Ces deux approches combinées correspondent à ma façon d'appréhender le monde de manière si ajustée que j'en suis aujourd'hui encore un peu ébranlée. Je n'ai jamais pensé que je pourrais faire une maîtrise sans avoir l'impression d'y vendre une partie de mon âme au passage. La découverte de l'autoethnographie d'abord et de la praxéologie ensuite m'a amenée à constater que je n'ai pas besoin de me contorsionner pour essayer de correspondre à des cases. J'ai pu avancer dans ma recherche en étant complètement moi-même avant de commencer à chercher les approches qui correspondaient le mieux à ma méthode de travail, à ma manière d'être dans le monde. Plutôt que devoir m'écraser pour essayer de correspondre à des étiquettes qui découpent mon identité, j'ai l'occasion de me déployer, entière.

3.3.1 Autoethnographie

*Increased self-understanding sometimes can provide a quicker and more successful route to social change than [...] espousing general cultural-political theories. Stories that invite me into the lives of activists – to feel what they feel, see what they see, and do what they do – stimulate me to want to be involved in movements I care about.*³⁸

Carolyn Ellis, 2004, p. 254

Je crois que l'une des raisons qui explique que je mets du temps à tomber en amour avec l'autoethnographie, c'est que je ne comprends pas d'emblée en quoi l'approche consiste. Le texte que je lis pour m'y introduire me laisse sur l'impression que c'est une approche qui

³⁸ Je traduis : Une meilleure compréhension de soi peut donner accès à un chemin plus rapide et plus fructueux vers le changement social que d'embrasser de grandes théories politico-culturelles. Les histoires qui m'invitent dans la vie des militant-es – ressentir ce qu'iels ressentent, voir ce qu'iels voient, et faire ce qu'iels font – me stimulent à m'impliquer au sein de mouvements qui me tiennent à cœur.

permet de raconter et mettre en lumière des éléments de son passé en prenant en considération le contexte structurel de l'époque³⁹. J'interprète donc un peu trop rapidement que cette approche est surtout utile aux personnes plus âgées que moi désireuses de trouver certaines réponses à leur question de recherche à travers la mise en récit de leur passé.

C'est finalement ma directrice de maîtrise qui m'encourage à m'informer davantage, alors que j'aborde encore une fois ma crainte de ne pas avoir les outils de recherche nécessaires pour aborder l'effet des structures sociales sur moi. Elle m'offre quelques pistes de lecture, qui me font prendre la mesure de mon ignorance sur l'autoethnographie. Je n'ai jamais pensé que je pourrais un jour trouver si captivants des textes parlant d'approches de recherche, de méthodologie et d'épistémologie.

Le premier livre que je choisis pour m'initier en bonne et due forme au sujet m'interpelle dès la première page. Les auteures de l'ouvrage *Autoethnography* (2014) commencent en effet par une définition générale de l'approche qui me semble presque s'adresser à moi tellement elle correspond à ce que je recherche :

[...] autoethnography is a research method that:

- Uses a researcher's personal experience to describe and critique cultural beliefs, practices, and experiences.
- Acknowledges and values a researcher's relationships with others.
- Uses deep and careful self-reflection—typically referred to as “reflexivity”—to name and interrogate the intersections between self and society, the particular and the general, the personal and the political.
- Shows “people in the process of figuring out what to do, how to live, and the meaning of their struggles.”
- Balances intellectual and methodological rigor, emotion, and creativity.
- Strives for social justice and to make life better. (Adams et al., p. 1-2)⁴⁰

³⁹ Contrairement à l'autobiographie, par exemple, qui se concentre plutôt sur la vie individuelle sans réel égard pour le contexte socio-politique plus large.

⁴⁰ Je traduis : l'autoethnographie est une méthode de recherche qui : Utilise l'expérience personnelle de la personne chercheuse pour décrire et critiquer des croyances, pratiques et expériences culturelles; Reconnaît et valorise les relations de la personne chercheuse avec autrui; Mobilise une réflexion sur soi – typiquement nommée réflexivité- profonde et minutieuse afin de nommer et interroger les intersections entre le soi et la société, le particulier et le général, le personnel et le politique; Met en scène des personnes en plein processus visant à déterminer comment agir, comment vivre et comment faire sens de leurs difficultés; Équilibre rigueur

Bien sûr, puisque je ne cesse de le répéter depuis plusieurs pages déjà, on peut comprendre ici à quel point l'importance accordée au lien entre l'expérience personnelle et la société me touche. Le fait que ce soit un élément central de l'approche est sans surprise un facteur clé qui me donne l'impression d'être vue, reconnue. Ça me fait du bien de sentir que je ne suis pas la seule à croire que les systèmes nous traversent, qu'ils font partie de nous en tant qu'individus au même titre que nous les traversons (Ellis, 2004, p. 34). Je découvre aussi la place centrale des réflexions à propos de l'aspect relationnel de la recherche, que cela concerne la relation entre le présent et le passé, entre la personne chercheuse et son entourage, entre l'auteurice qui rédige et le lectorat (Adams et al., 2014, p. 23). Le principe d'éthique relationnelle qui m'est si cher représente en autoethnographie la nécessité de reconnaître les liens qui m'unissent aux autres dans mon processus de recherche et, ainsi, d'agir tant avec mon cœur qu'avec mon esprit (Ellis, 2007, p. 4). Le souci de relations qui soient empreintes de *care* et de réciprocité est réellement au cœur de l'approche, jusque dans sa finalité : contrairement à d'autres types de recherches conduites pour prouver une hypothèse ou présenter des résultats faisant office de « vérité », l'autoethnographie cherche à ouvrir des conversations (Ellis, 2004, p. 22, 195). Cette posture me permet de présenter mon parcours de recherche et mes découvertes avec humilité, avec vulnérabilité, dans l'espoir que cela puisse créer un espace de réflexion, de partage et de dialogue.

Plus largement, je sens que cette approche met des mots sur des réflexions qui traversent mon parcours de recherche, telle que la certitude que je ne suis experte de personne d'autre que moi-même (Adams et al., 2014, p. 12) ou encore mon souci de rédiger mon mémoire d'une manière qui soit plus accessible, compréhensible et vivante que les mémoires de recherche que j'ai eu l'occasion de survoler (très brièvement, parce que vite découragée de n'y rien comprendre) au fil de mes années à l'université.

intellectuelle et méthodologique, émotions et créativité; Lutte pour la justice sociale et pour rendre la vie meilleure.

3.3.2 Praxéologie

Mon premier contact avec la praxéologie s'est fait dans l'action plutôt que via la théorie ou les livres. Quand j'y pense, ça semble particulièrement logique, parce que la praxéologie est « une étude réalisée à partir de l'action; l'action étant le point de départ et le point d'arrivée de l'investigation. » (St-Arnaud et al., 2002, p. 30) Ce courant place vraiment le côté pratique au cœur de la recherche. C'est donc par l'entremise du cours pratique *Atelier de praxéologie* que j'entre en contact avec l'approche, un cours que j'ai choisi afin de créer des données pour ma recherche⁴¹. J'y fais alors des découvertes importantes, qui changent assez radicalement ma posture au sein de ma recherche ainsi que mes pratiques. Le fait qu'un changement majeur s'opère pendant ce cours-là n'est pas anodin, mais je mets malgré tout plus d'un an avant de réellement mesurer à quel point la posture praxéologique est centrale à mon processus à la maîtrise.

Il est important de préciser que dans le contexte de ma recherche, j'exerce deux rôles à la fois : celui de chercheuse et de praticienne (Pilon, 2004). Après tout, ce sont mes pratiques que je cherche à investiguer et à transformer ! La praticienne que je suis est donc invitée à « analyser son action et à développer une théorie de l'action qui lui est propre à partir d'une réflexion sur cette action » (Bourassa et al., 1999, p. 53). Dans mon cas, on pourrait dire que je souhaite créer un modèle relationnel souple au sein duquel je sens que je ne fais pas de compromis entre mes valeurs et mes pratiques.

Malgré mon côté réflexif assez fort et mes nombreuses années sur les bancs d'école, je suis une personne qui se qualifie de « terrain » : j'apprends beaucoup par l'expérience, dans l'action, au contact des autres. J'ai de la difficulté avec les personnes dont les réflexions ne s'actualisent jamais en actes. Celles qui disent aux autres quoi faire, ou qui détiennent une opinion forte sur la manière dont il faudrait mener des luttes, par exemple, sans jamais prendre le risque de se mouiller par l'action. En arrivant à la maîtrise, j'ai pris un engagement

⁴¹ Cette méthodologie est approfondie dans le chapitre suivant.

avec moi-même : surtout, rester en contact avec le concret. M'assurer de transposer mes réflexions et découvertes dans des pratiques incarnées (Pilon, 2004).

Cette irritation face à l'écart entre les discours et les actes, je l'ai explicitée de plusieurs manières dans mon chapitre sur ma problématique : ma volonté de réduire cet écart afin de tendre vers une plus grande cohérence entre mes valeurs politiques et mes pratiques relationnelles constitue la fondation de ma quête. La praxéologie, parce qu'elle a pour objectif de réduire l'écart entre ce que l'on pense que l'on fait et ce que l'on fait vraiment en pratique, correspond à l'approche terrain dont j'ai besoin pour m'assurer de garder les deux pieds dans la concrétude (St-Arnaud et al., 2002, p. 41). Mon désir d'agir de manière plus consciente dans mes relations interpersonnelles est soutenu par cette approche qui a pour finalité « un changement par la transformation réciproque de l'action et du discours, partant d'un discours spontané à un dialogue éclairé voire engagé. » (St-Arnaud et al., 2002, p. 31)

Dans le cadre de ma recherche, l'autoethnographie doit nécessairement être combinée à la praxéologie afin que mon parcours reste connecté à mes pratiques tout en m'assurant que les liens entre ma situation personnelle et les structures politiques n'en soient pas évacués.

CHAPITRE 4

LES OUTILS DU NECESSAIRE FACE-A-FACE

Ça fait longtemps que je repousse la rédaction de ce chapitre. Je n'arrête pas de procrastiner, de me trouver des excuses pour éviter de m'y plonger. J'aime les chapitres que j'écris en ayant l'impression de continuer à apprendre en le faisant, ou encore en ayant l'impression que ce que je suis en train de rédiger est intéressant, formulé d'une manière proche de moi. Les quelques fois où j'ai lu des articles scientifiques, j'ai presque systématiquement sauté la section qui présente la méthodologie de recherche pour me rendre directement à celle des résultats. Si j'ai été fascinée par les méthodologies que j'ai appris à utiliser pour produire des données dans le cadre de ma maîtrise, je me retrouve face à un sentiment d'impuissance : je ne sais pas comment transmettre mon intérêt pour ces méthodes, qui se distinguent de toutes celles dont j'avais entendu parler avant dans mon parcours académique. Je ne sais pas comment les présenter en rendant hommage à leur richesse, car j'ai l'impression que c'est par l'expérience qu'on peut réellement en saisir toute la rigueur, l'intelligence et le potentiel de création de sens.

Ce que je trouve particulier aux recherches en première personne, c'est que pour faire des découvertes sur soi, il faut emprunter des chemins nouveaux, aller vers l'inconnu. Il y a là un contraste avec les autres types de recherches en sciences humaines et sociales, où généralement les personnes chercheuses prévoient dès le départ la méthode de collecte de données qu'elles vont utiliser. Elles organisent et structurent leur recherche en fonction de celle-ci. Dans un contexte où je suis sur un chemin que je ne peux tracer d'avance, je dois aborder chacun des outils méthodologiques avec curiosité, ne sachant pas lequel sera le plus ajusté pour m'accompagner dans la réponse à ma question de recherche. Je peux avoir des intuitions, mais je n'ai aucun moyen de savoir avec certitude les outils dont j'ai besoin. Je dois donc avancer à tâtons, en essayant diverses méthodes afin d'évaluer si certaines

m'accompagnent mieux que d'autres dans ma recherche. En rétrospective, je peux dire que chaque outil que j'ai utilisé a contribué d'une certaine manière à la découverte de certains éléments de mon parcours, mais certains ont été plus marquants que d'autres, agissant comme piliers dans mon processus de création de données. Voici donc les principaux piliers de ma recherche.

4.1 ATELIER DE PRAXÉOLOGIE

Je pressens qu'en effet, la réussite d'une lutte [...] réside moins dans la perturbation de l'ordre établi que dans la capacité de celles et ceux qui la mènent à se déranger eux-mêmes, à cultiver un inconfort nécessaire.

Camille Toffoli, 2021, p. 25

L'atelier de praxéologie est l'outil méthodologique qui m'a fait vivre le plus d'émotions fortes de mon parcours. La professeure qui nous le présente lors de notre première année de maîtrise nous explique que, dans le cadre du cours, chacun·e des personnes aura l'occasion de se pencher sur une situation relationnelle insatisfaisante de son choix avec le soutien du groupe. Le groupe sera mobilisé comme espace sécuritaire pour l'investiguer, la déplier, la comprendre. Les cours méthodologiques comme l'*Atelier de praxéologie* étant optionnels, je suis hésitante à le choisir. Dès le moment où il nous est présenté, je le regarde de loin d'un air méfiant. J'ai l'impression qu'il me défie, mais je ne sais pas si j'aurai le courage de m'y inscrire.

Il faut dire que, pour moi, parce qu'il nécessite de se rendre vulnérable en groupe, l'atelier de praxéologie représente à ce moment-là un danger. Je suis une personne introvertie qui ai de la difficulté avec les contextes de groupe, quel que soit le cadre (formel ou informel). Depuis toujours, j'ai de la difficulté à comprendre ma place dans les groupes, je me retrouve dans un état d'hypervigilance, continuellement à l'affût d'un potentiel danger. J'essaie d'intervenir le moins possible par peur de prendre trop de place et lorsque je le fais, c'est toujours les mains tremblantes, les aisselles détrempées, le cœur qui bat en accéléré. L'idée

d'aborder une situation relationnelle insatisfaisante en groupe représente non seulement le risque de prendre trop de place, mais aussi d'être attaquée, blessée dans mes zones de vulnérabilité. J'ai peur que les personnes pensent savoir mieux que moi comment régler ma situation ou ce dont j'ai besoin. J'ai peur que ce cours me fasse davantage de mal que de bien. D'un autre côté, mon sujet de recherche concerne directement les relations interpersonnelles et les manières d'y agir en cohérence : parmi tous les outils méthodologiques qui nous sont présentés, c'est celui qui y correspond le mieux. C'est donc à reculons, le corps chargé de résistances, que je m'inscris au cours.

Bien que l'essentiel de l'atelier de praxéologie puisse être résumé par la présentation qui nous a été faite lors de notre première année, j'ai pu constater, en l'expérimentant, que c'est une méthode bien plus systématisée et complexe que cette définition, somme toute vague, qui m'a fait craindre de m'engager dans une démarche s'apparentant à un groupe de thérapie⁴².

Je crois que le fait qu'on nous présente la méthode de manière détaillée dès le premier cours m'a aidée à me sentir en confiance : bien que le processus de l'atelier soit assez souple pour s'adapter à nos situations singulières, des étapes et des règles sont suffisamment bien définies pour me donner l'impression d'être partie prenante d'une démarche encadrée et sécuritaire. Déjà, l'établissement d'un contrat de groupe contribue au climat de confiance : besoins et limites sont établis quant à la confidentialité, la manière dont on doit s'adresser aux autres, etc. Ça permet de cadrer le contexte dans lequel nous interagissons entre nous et de l'aborder avec sensibilité et rigueur (Pilon, 2004, p. 79). La présence d'un duo d'animation compétent qui maîtrise très bien la méthode permet aussi d'apaiser un peu mon sentiment de vigilance. Malgré cela, lorsque vient le temps de déterminer l'ordre dans lequel chaque membre du groupe présentera sa situation en atelier, je choisis de passer en dernier : je repousse le

⁴² Le groupe de thérapie est une formule très pertinente, utile et nécessaire. Je l'utilise en exemple ici simplement afin de permettre de comprendre que la démarche de l'atelier de praxéologie en tant que méthodologie s'en distingue tant par ses méthodes que par sa finalité. Par exemple, si le groupe de thérapie est généralement orienté vers un rétablissement psychosocial des personnes présentes, avec une intention thérapeutique claire, l'atelier de praxéologie vise plutôt une création de nouveaux savoirs d'action ou de nouvelles pratiques par l'entremise d'une démarche méthodiquement conduite par la personne qui anime.

moment fatidique où j’aurai à me vulnérabiliser devant les autres, tout en me laissant le temps de bien observer le déroulement des ateliers pour m’assurer de m’y sentir en sécurité.

Je suis ensuite invitée à être à l’affût, au cours des semaines qui suivent, de moments relationnels plus difficiles qui se présentent dans ma vie, afin d’en choisir un qui m’apparaît pertinent pour ma recherche (Pilon, 2004, p. 81). Il n’y a aucune obligation que le moment sélectionné fasse état d’une situation dramatique : le seul critère est que ce soit une interaction dont je suis restée insatisfaite. Une fois la situation choisie, je dois prendre le temps d’inscrire dans un tableau un compte-rendu de l’interaction : le dialogue tel que je m’en rappelle dans une première colonne puis, dans une deuxième, mon vécu, mes émotions au fil du dialogue. C’est à partir de cet effort de systématisation que nous travaillons en groupe, afin de se pencher sur le concret de l’interaction telle que je m’en rappelle.

Tableau 1
Canevas de systématisation du dialogue pour le cours Atelier de praxéologie

#	Qui	Dialogue – ma stratégie/la réaction (paroles, gestes, silences, etc.)	Mon vécu (pensées, sensations, émotions, éprouvé, etc.)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Au fil des ateliers, je constate à quel point le groupe sert de contenant, de support à la personne dont la situation interpersonnelle insatisfaisante est abordée. Nous travaillons avec rigueur sur le dialogue qui nous est présenté, en investiguant chaque mot, chaque intention, en demandant des précisions si nous le jugeons nécessaire. Un véritable travail de co-construction s’opère, tout le monde travaillant de concert sur l’interaction présentée (St-Arnaud, 2002, p. 32). C’est tout de même la personne dont la situation est sous le microscope qui reste au centre du processus, dans la mesure où elle détermine ce qu’elle désire retirer de

ce travail sur son dialogue⁴³. Cet effort collectif permet d'offrir plusieurs regards extérieurs qui, puisqu'ils ne sont pas émotivement impliqués par l'interaction, favorisent une prise de recul propice au dévoilement des angles morts de la personne (Pilon, 2004, p. 88).

Cette prise de recul est nécessaire à l'atelier de praxéologie qui a pour finalité de rendre nos pratiques plus efficaces en visant une meilleure adéquation entre nos intentions et l'effet de nos actions. Pour arriver à faire cela, il est primordial de prendre conscience de nos intentions et besoins réels, qui diffèrent parfois de notre discours de surface. C'est ce que le travail à partir de l'action concrète, telle qu'inscrite dans le tableau, nous permet de faire. Comme le mentionne Yves St-Arnaud (2002), « le fait de mieux connaître "ce qui est" aide à déterminer "ce qui pourrait être" amélioré ou corrigé. » (p. 40) Il faut dire que cette confrontation à soi-même n'est pas nécessairement facile, même lorsqu'elle est faite de notre plein gré comme dans le contexte de l'atelier. C'est pourquoi un enregistrement audio de l'atelier est très utile : cela permet de le réécouter à tête reposée, après l'effet de saturation causé par l'exercice en groupe passé. Il aide à mieux extraire toutes les données pertinentes pour la recherche.

Lorsque vient mon tour de présenter ma situation interpersonnelle insatisfaisante au groupe, je suis encore sceptique quant au potentiel de pertinence de la méthode pour moi. Même si j'ai pu en constater l'effet positif sur mes collègues, j'arrive avec une certaine résistance, un doute étrange : que pourront-ils m'apprendre de nouveau sur moi? Trois heures d'atelier sur mon dialogue plus tard, je suis complètement bouleversée : ma recherche vient de prendre un tournant surprenant, inconfortable, mais oh combien nécessaire.

4.2 RÉCITS PHÉNOMÉNOLOGIQUES – JE-ME-SOUVIENS

Le second outil qui a été crucial au cours de ma recherche est le récit phénoménologique. C'est une méthode de création de données qui me plaît particulièrement en raison de sa forme

⁴³ Par exemple, mieux comprendre les valeurs qui sous-tendent ses réactions, trouver des alternatives afin d'agir autrement, éviter de tomber dans une spirale émotive qui lui fait perdre le contrôle du dialogue, etc.

courte et descriptive. J'ai constaté au cours des dernières années que j'apprécie l'écriture en fragments, les courts textes où il est possible de faire incursion dans un univers et de s'en imprégner rapidement sans longue mise en contexte ou explication. J'aime les tranches de vie. Pour cette raison, j'ai déjà un parti pris pour les récits phénoménologiques, qui ont la particularité de tenir généralement sur une page. L'aspect phénoménologique de ces récits réside dans l'importance que l'on accorde à adopter une posture la plus descriptive possible de l'événement, en suspendant ses jugements ou *a priori* sur celui-ci. Ce sont des récits écrits au *Je*, au présent (Galvani, 2016).

La rédaction de ces récits au présent permet de mobiliser ma mémoire sensorimotrice afin de me repositionner dans le moment tel que je l'ai vécu. En m'assurant de décrire finement les sensations et événements tels que je m'en souviens, en évitant d'y inscrire les réflexions qui me sont venues après-coup, j'ai accès à une meilleure conscience de moi-même dans l'action (Galvani, 2016, p. 132). Cette méthode est une bonne stratégie pour rester connectée à ma thématique de recherche par l'entremise de mon vécu plutôt que par des théories déjà disponibles. En effet, plutôt que de réfléchir à ma question de recherche dans des termes intellectuels et rationnels (ce que j'ai le réflexe de faire), l'utilisation des récits phénoménologiques me permet de garder un contact plus intime avec celle-ci (Galvani, 2016).

Les récits phénoménologiques m'ont surtout servi à bien identifier ma problématique de recherche. En m'inspirant de la pratique décrite par Jean-Marc Pilon (2004), j'ai donc rédigé une multitude de récits phénoménologiques au fil de ma maîtrise, en choisissant souvent le premier souvenir qui me revenait en mémoire. Accepter d'écrire sur le premier souvenir auquel je pense est toujours assez étrange pour moi, car parfois il me paraît un peu insignifiant. J'ai donc dû apprendre à faire confiance à l'intelligence de mon intuition, une partie de ma conscience à laquelle j'ai moins facilement accès. J'ai choisi de croire que « [c]es souvenirs servent d'expression à ce qui nous habite présentement. Ils nous permettent de projeter et de canaliser à l'extérieur de nous, ce qui est en nous, ce qui nous habite, un peu comme les rêves. » (Pilon, 2004, p. 79) Ensuite, pour dégager des compréhensions nouvelles

à partir de ces récits, j'ai pris le temps d'en relire quelques-uns à la fois, dans une posture d'attention flottante et de curiosité (Paillé et Mucchielli, 2016, p. 149). J'ai fait cet exercice à plusieurs reprises, parfois seule, parfois accompagnée d'autres personnes qui ont pu m'offrir leurs rétroactions et résonances. J'ai pu constater à quel point cette démarche facilite les prises de conscience, car « [l]e simple fait de rassembler des moments différents permet de les relier, de les comparer, d'identifier des thèmes récurrents, des isomorphismes de situations ou de schèmes d'action » (Galvani, 2016, p. 129).

Les récits phénoménologiques permettent, pour moi, de garder une posture « très incarnée » dans mon processus de maîtrise. Ils ont la fonction, pendant mon parcours, de me maintenir dans mon expérience. Ils m'aident à renouveler mon regard sur mes pratiques, plutôt que de tomber dans un discours intellectuel, analytique et déconnecté de mon senti.

4.3 ENTRETIEN D'EXPLICITATION ET AUTO-EXPLICITATION

Lorsqu'on nous présente les différentes méthodologies au début de la formation, je crois comprendre que l'entretien d'explicitation est un peu l'opposé de l'atelier de praxéologie : plutôt que de me pencher sur un moment interactionnel insatisfaisant, l'entretien d'explicitation me permettrait d'investiguer un (voire des) moment(s) où j'ai l'impression d'« avoir bien fait ». Cet exercice m'aiderait donc, affirme-t-on, à déceler les savoirs que je mobilise sans en avoir conscience. Dans le cadre du cours, on nous apprendra à pratiquer entre nous la technique d'entretien permettant ce plongeon au cœur de notre expérience passée. Parce que j'ai une formation en intervention psychosociale et que je suis habituée à conduire des entretiens, je n'hésite pas une seconde à m'inscrire, croyant que j'y serai dans ma zone de confort. Peu de temps après le début du premier cours, je constate que ce n'est pas le cas. La particularité de l'entretien d'explicitation est qu'il vise à approfondir une *action* passée avec finesse: on nous le présente comme une « micro-description » du vécu d'action (Vermersch, 2016, p. 566). C'est différent des types d'entretiens que je connais, parce que je m'intéresse généralement aux émotions, aux réflexions des personnes. L'apprentissage de

l'entretien d'explicitation est donc pour moi complètement nouveau, peu importe que je sois dans le rôle de l'intervieweuse ou de l'interviewée.

L'intervieweuse doit, par différentes stratégies et questions méticuleusement choisies, mettre en place les conditions propices à ce que la personne interviewée puisse revivre le moment de son action passée. Je mets l'accent ici sur le mot revivre : il est vraiment question ici de retourner dans le moment, de l'intérieur. L'entretien d'explicitation vise en effet « non pas à objectiver ce que le sujet sait se remémorer tout seul, mais à aider ce sujet à amplifier sa remémoration » (Vermersch, 2016, p. 562). C'est ce que l'on appelle l'acte d'évocation, qu'il est possible d'atteindre avec le soutien de la personne intervieweuse par l'entremise de la technique de l'intention éveillante. Cette technique vise à provoquer le mécanisme involontaire de l'éveil de la mémoire du vécu : c'est une manière d'inviter la personne à laisser venir à elle le moment passé, plutôt que de faire un effort pour s'en rappeler. Vermersch (2020) qualifie cette technique de « clé [d']accès à l'inconscient » (p. 2). Si, en tant que personne interviewée, j'essaie de contrôler le processus d'éveil, si je me force à me souvenir plutôt que de laisser surgir le moment, je risque de ne pas y arriver. L'inconscient a cette particularité que je ne peux y accéder en faisant un effort volontaire (Vermersch, 2020). C'est en effet ce qui m'arrive au début du cours. À force de trop vouloir réussir à me mettre en évocation, de vouloir bien performer l'exercice, je me retrouve à freiner moi-même l'éveil de ma mémoire (Vermersch, 2020, p. 3). Je me sens inadéquate, déçue de mon incapacité à accéder à mon vécu passé. Le dernier cours, découragée de ne pas réussir, je lâche prise en me disant : « Tant pis si ça ne fonctionne pas, ce n'est peut-être pas la bonne technique pour moi! ». C'est précisément à ce moment que je réussis pour la première fois à replonger profondément dans le moment de mon action passée. Alors que je suis en posture d'évocation, l'autre personne m'accompagne méthodiquement à revisiter en profondeur les détails de mon action, à la fraction de seconde près. Ses relances m'aident à préciser mon action, à la fragmenter jusque dans les micro-gestes et sensations qui la composent. Je m'étonne de me souvenir aussi bien, comme si l'exercice me permettait d'ajouter une dimension à une image jusqu'alors sans profondeur. Témoin de toute la richesse des savoirs

que je possède et que je mobilise sans en avoir conscience, je fais des découvertes étonnantes sur ma pratique (Galvani, 2016, p. 133).

Dans le cadre du même cours, nous apprenons aussi, de manière moins approfondie, la technique de l'auto-explicitation. Elle reprend essentiellement les principes et questions de l'entretien d'explicitation décrit ci-haut, mais diffère en ce sens qu'elle est auto administrée : je deviens à la fois intervieweuse et interviewée (Vermersch, 2007, p. 14). Ainsi, plutôt que de procéder à un entretien à l'oral en dyade, la technique de l'auto-explicitation telle que je l'expérimente dans le cadre du cours se déroule à l'écrit. J'écris d'abord un premier récit du moment tel qu'il revient à ma mémoire, puis je le fragmente, le questionne, je le réécris autant de fois que j'arrive à en extraire des détails pertinents (Vermersch, 2007, p. 23). Ça peut être une bonne alternative à l'entretien d'explicitation dans un contexte où je n'ai pas de partenaire avec qui travailler, ou encore lorsque j'ai envie d'effectuer une première étape de précision du micro-moment que je désire approfondir dans le cadre d'un entretien d'explicitation en dyade. C'est surtout dans cette deuxième intention que j'utilise l'auto-explicitation dans ma démarche.

4.4 ALIGNEMENT DES NIVEAUX LOGIQUES

Dans le cadre du cours où j'ai appris à conduire l'entretien d'explicitation, un autre outil appelé l'alignement des niveaux logiques nous a été présenté. C'est un exercice issu du courant de la programmation neurolinguistique (PNL), qui nous permet de déplier différentes couches de sens qui se retrouvent dans une action. Il s'est vu intégré au courant de l'explicitation par Nadine Faingold, qui a réalisé que la dimension émotionnelle et identitaire de l'action n'était pas prise en compte dans la technique de l'entretien d'explicitation (Faingold, 2016, p. 2). Cette dernière a donc travaillé à développer ce qu'elle appelle l'entretien de décryptage des sens, qui permet, après avoir explicité une action en détail, d'approfondir le sens singulier que la personne y accorde (Faingold, 2011, p. 25-26). Pour procéder à cet exercice de décryptage de sens, elle s'est inspirée de la grille des niveaux logiques de Robert Dilts (2006) :

[Cette grille] distingue dans l'exploration des situations vécues différents niveaux selon une échelle qui va du concret de l'activité au sens qui la sous-tend : le contexte (où et quand ?), le comportement (quoi et comment ?), les capacités (quelles compétences le sujet mobilise-t-il dans l'action ?), puis les enjeux et valeurs (qu'est-ce qui est important là ?), les croyances (qu'est-ce que le sujet croit dans cette situation ?), et enfin l'identité (qui est-il à ce moment-là ?), l'appartenance (à qui est-il relié ?), et la mission (au nom de quoi ?). (Faingold, 2011, p. 26)

Dans le cadre du cours, j'ai appris à poser les questions adéquates qui permettent à la personne interviewée de passer d'un niveau logique à l'autre, lui donnant ainsi accès au sens profond et à la dimension identitaire de son action. La méthode consiste à poser ces questions en ascension, partant du contexte jusqu'à la mission, puis en descente, afin de revenir à une situation concrète « en contexte ».

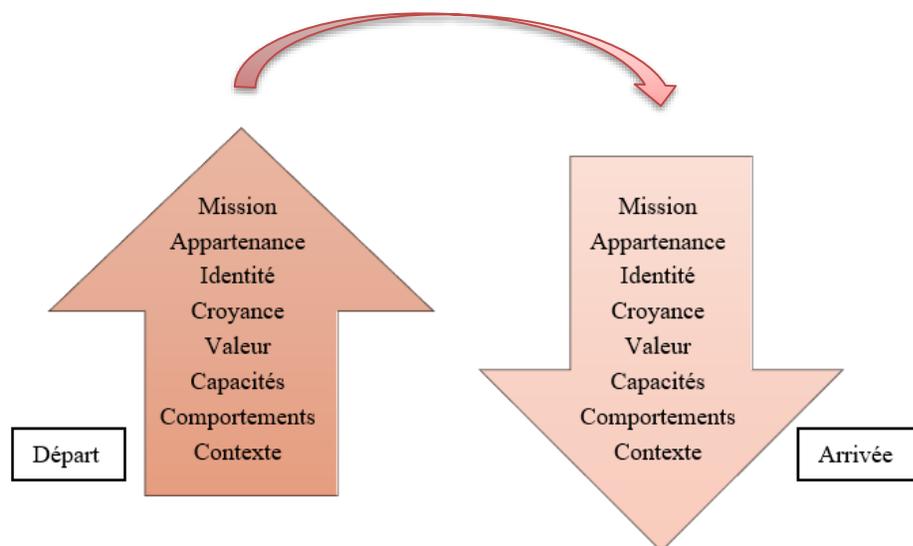


Figure 1. Représentation de l'ascension/descente de l'exercice d'alignement des niveaux logiques inspiré de la grille de Robert Dilts

Comme dans l'entretien d'explicitation, il y a une personne intervieweuse ainsi qu'une interviewée, et nous cherchons à solliciter une posture d'évocation permettant le revécu d'une action précise. Debout l'une à côté de l'autre, nous devons avoir suffisamment d'espace devant nous pour pouvoir faire quelques pas vers l'avant. L'exercice de l'alignement des

niveaux logiques vient solliciter le corps : chaque fois que la personne intervieweuse pose une nouvelle question qui procède d'un changement de niveau expérientiel, elle fait avancer l'interviewée d'un pas, comme pour aligner les différents niveaux à la fois dans son corps et dans sa conscience. Lorsque rendue au niveau de la mission, l'intervieweuse invite l'interviewée à se retourner (effectuer un tour de 180°) afin de faire le chemin inverse de celui qu'elle vient de parcourir, en descendant à présent de la mission jusqu'au contexte. J'expérimente l'outil en tant que personne intervieweuse, mais aussi comme interviewée : c'est dans cette deuxième posture que je crée des données précieuses pour ma recherche. Cet accompagnement « corporel et gestuel » me permet d'approfondir mon expérience de manière incarnée, de connecter avec les valeurs qui sous-tendent mon action et d'accéder au sens identitaire qu'elle contient (Faingold, 2011, p. 26).

4.5 LE CONTEXTE DE FORMATION DE LA MAÎTRISE

Au-delà des outils méthodologiques un peu plus « systématisés » ci-haut, le contexte propre à la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales dans lequel je fais ma recherche contribue grandement à la remise en question de mes perceptions, à l'exploration de zones d'inconfort et une certaine prise de risques chez moi.

La première chose qui me frappe est la remise en question des cadres académiques normatifs établis (Galvani, 2008; Rugira, 2016; Boutet, 2016). Habitée de bien performer dans un contexte universitaire très prescriptif, je suis à la fois amusée et déstabilisée par la revendication d'une structure souple qui s'adapte à nos singularités propres. On m'encourage à faire les travaux et à conduire ma recherche en fonction de ce que j'évalue être le plus utile pour moi, qui me permet le mieux de cheminer. On m'invite à sortir de la dynamique universitaire de « consommation de savoirs » à laquelle je suis habituée, pour transiter vers « une logique de « production de savoirs » » (Galvani, 2008, p. 8). C'est inhabituel pour moi, car j'ai appris à performer à l'école en m'adaptant aux attentes que les professeur·es avaient envers moi. Pour rompre avec mes réflexes aiguisés d'académique aguerrie, je dois

m'engager dans ce processus en restant attentive à ma tendance à tout vouloir intellectualiser, à « bien faire » les travaux de manière méthodique en fonction de ce que je crois que l'on s'attend de moi. Je constate que cela me demande des efforts supplémentaires : tellement habituée à répondre à des attentes externes, je ne sais pas comment apparaître. Je perds mes repères face à la grande liberté qui m'est offerte, tout en sachant que c'est la seule voie possible pour me donner accès à de réelles réponses à ma question de recherche. Rester proche de mon expérience pendant ma démarche représente un défi de taille, mais le fait de savoir que c'est encouragé et accompagné avec bienveillance m'aide à le surmonter (Galvani, 2008; Pilon, 2004; Boutet, 2016). Cette valorisation de mes singularités et de ma capacité réflexive se manifeste également dans une démarche que plusieurs professeur·es intègrent à leur formule de cours, que certain·es appellent « journal réflexif », d'autres « fiche d'intégration ». Essentiellement, après chaque journée de formation, je suis invitée à rédiger une synthèse de mes apprentissages, des éléments susceptibles de nourrir ma recherche ou tout autre commentaire qui m'apparaît pertinent à consigner. À la manière d'un journal de bord, cette démarche me permet de maintenir un lien engagé dans ma recherche, tout en laissant des traces de mon parcours. C'est une bonne manière, pour moi, de rester connectée à mon expérience pendant mon processus d'apprentissage. En rétrospective, je constate que plusieurs éléments inscrits dans ces journaux s'avèrent être des données importantes pour ma recherche.

L'autre élément distinctif de ce programme qui s'apparente pour moi à un outil méthodologique dans le cadre de ma recherche est l'importance accordée au groupe, nommé par plusieurs membres du corps professoral « communauté apprenante » (Rugira, 2016, p. 34). Étant donné mon rapport difficile aux groupes que je mentionne dans la section 4.1 *Atelier de praxéologie*, les séminaires de maîtrise me paraissent souvent plutôt pénibles. L'adoption d'une posture phénoménologique pendant et après les séances me permet d'être témoin de mon expérience et de prendre conscience que mes enjeux en groupe sont beaucoup plus liés à ma recherche que je ne le croyais.

Aussi, malgré mon rapport plutôt négatif aux groupes, force est de constater, en cohérence avec ma croyance que tout apprentissage est relationnel, que certaines activités de groupe proposées en classe me permettent d'avancer considérablement dans ma recherche. C'est précisément cette fonction qu'occupe la communauté d'apprentissage dans le cadre de la maîtrise, car elle est ancrée dans la conviction qu'« aucune connaissance, y compris la connaissance de soi, ne peut se développer indépendamment du rapport à l'autre » (Rugira, 2016, p. 43). Cette posture est marginale dans le contexte universitaire, car elle « remet en question la conception individualiste et égocentrique de l'être humain qui a lamentablement prévalu et continue à le faire aujourd'hui dans nos milieux académiques. » (Murove, 2011, p. 45) Les formatrices travaillent donc à mettre en place des conditions pour que le groupe devienne un espace soutenant propice à l'exploration de nouvelles pratiques, de nouvelles façons d'apparaître au monde (Bourgeois, 2018, p. 266). À travers ce contact avec l'altérité, j'ébranle mes convictions, j'apprends à mieux me connaître, je consolide certaines de mes pratiques : je me redéfinit (Hatchuel, 2004, p. 147). Bien que ce ne soit pas un espace de tout repos pour moi, le groupe en tant que communauté d'apprentissage contribue significativement à l'avancement de ma recherche.

4.6 AUTOSUPERVISION DIALOGIQUE

L'autosupervision dialogique se distingue des autres outils méthodologiques présentés précédemment, puisqu'elle ne compte pas parmi les méthodes proposées dans le cadre de notre formation à la maîtrise. C'est une démarche dont j'ai appris les principaux rouages en 2017-2018 dans le programme court de deuxième cycle intitulé *Pratique participative en intervention psychosociale* à l'UQTR. Au cœur de l'approche, on retrouve la croyance que chaque personne est experte de sa situation et qu'avec le soutien adéquat, il lui est possible de trouver ses propres réponses face à des situations relationnelles difficiles. Cette démarche est pensée et structurée pour accompagner des praticien·nes de l'intervention psychosociale qui se retrouvent dans un état de crise relationnelle avec une ou des personnes auprès desquelles ils interviennent. L'autosupervision dialogique vise à permettre à la personne

intervenante de prendre soin d'elle dans le contexte de la crise, de créer des savoirs à partir de cette expérience difficile afin que la fluidité du flot relationnel désormais rompu puisse être rétablie (Gingras et Lacharité, 2019, p. 117). Bien que l'outil ait été construit d'abord à l'usage des personnes intervenantes afin qu'elles puissent s'auto-accompagner lors de situations difficiles dans leur pratique, il est aussi possible de l'utiliser pour toute autre dynamique relationnelle difficile, qu'elle soit liée à un contexte professionnel ou non (*Ibid.*, p. 126-127).

Le guide proposé pour accompagner cette démarche, un questionnaire de cinquante questions, est conçu pour que l'on puisse se l'auto-administrer. Par l'entremise d'une démarche méthodique, les questions amènent à adopter à la fois la posture de superviseur·e et de supervisé·e, ce qui permet d'établir un dialogue avec soi-même propice à la création de nouveaux savoirs (*Ibid.*, p. 13). C'est donc un processus fondamentalement réflexif, qui « permet de porter le regard en soi en même temps qu'en dehors de soi et de percevoir ainsi les interrelations entre les divers contextes. » (*Ibid.*, p. 98)

Déjà familière avec l'autosupervision dialogique lorsque j'entame ma maîtrise, il m'arrive parfois d'utiliser le guide quand je fais face à un sentiment d'impasse ou de nœud relationnel. Pendant la première année de la maîtrise, alors que je traverse un moment difficile avec des personnes de mon entourage, j'entame donc un processus d'autosupervision dialogique à l'aide du questionnaire. Sur le coup, je n'ai pas l'intention de l'utiliser dans ma recherche, ni même l'impression que c'est relié à mon sujet. Malgré que les enjeux relationnels soient au cœur de ma question de recherche, je ne perçois alors pas en quoi mes réponses aux cinquante questions peuvent dialoguer ou nourrir ma démarche à la maîtrise. Ce n'est que plus tard, après le dévoilement de certains de mes angles morts, que je réalise que cet exercice m'a permis la création de données riches et éclairantes pour ma recherche. Je constate la qualité méthodologique de l'autosupervision dialogique qui, par sa méthode systématisée, son caractère heuristique, son ancrage dans la réflexivité et son intention de créer des nouveaux savoirs à partir de la pratique, s'inscrit en cohérence avec ma démarche de recherche en première personne et de renouvellement de pratiques (*Ibid.*, p. 101 ;114 ;118).

CHAPITRE 5

AVEC VOUS, JE CESSE D’EXISTER

Nous gratterons nos peaux, pisterons également ce qu’on pourrait avoir avalé par mégarde, des choses incrustées si naturellement en Nous que nous ne les percevons plus comme ces prothèses qui nous forcent à marcher droit. C’est que, comme tu le sais, il faut se mettre en mouvement pour éprouver la raideur de nos démarches.

Lola Lafon, 2011, p. 295

Ce chapitre présente une première portion des données que j’ai créées au cours de la maîtrise afin de répondre à la question de recherche suivante « Comment renouveler mes pratiques relationnelles afin de les rendre plus cohérentes avec mes valeurs anti-oppressives ? ». Je documente dans ce chapitre les incohérences, la façon dont je reproduis des formes d’oppression dans mon lien aux autres, avec l’intention de répondre à l’objectif et au sous-objectif suivants :

1. Cibler les manifestations politiques de ma pratique relationnelle

- a. Identifier la manière dont les systèmes structurels d’oppression se manifestent lorsque je suis en relation avec autrui

Dans un premier temps, je présente mes données et les compréhensions qui en émergent quant aux incohérences dans mes dynamiques relationnelles. Je décortique les mécanismes qui se déploient insidieusement dans mes pratiques relationnelles, à un niveau plus micro. Une fois les mécanismes relationnels à l’œuvre bien explicités, je présente dans un deuxième temps en quoi ils représentent une manifestation d’incohérence avec mes valeurs anti-oppressives. Je tisse essentiellement des liens entre mes pratiques relationnelles et le système patriarcal. La première partie, isolée de la seconde, peut donner l’impression d’un simple problème personnel, individuel. On peut même se demander en quoi il s’agit d’incohérence. Malgré que les deux parties soient séparées ici par souci de clarté, il est toutefois primordial de comprendre la seconde partie comme indissociable de la première.

5.1 DU PERSONNEL...

Comme le nom de la section l'indique, je présente ici mes données les plus significatives dans une perspective assez personnelle. J'aborde les enjeux problématiques dans ma pratique relationnelle actuelle tels qu'ils sont apparus lors de ma création de données. Je procède d'une manière qui imbrique la compréhension que je fais de ces données au fur et à mesure que j'en fais la présentation. Je me permets ainsi de faire des allers-retours entre des données et ma compréhension de ces dernières, je tisse des liens entre elles. Ma démarche, heuristique, me permet de découvrir de nouvelles couches de sens au fil de mon processus de rédaction.

5.1.1 Le moment de bascule : l'atelier de praxéologie

L'atelier de praxéologie est la méthodologie qui crée les plus grands remous dans ma recherche. Il se produit un moment de bascule m'obligeant à me repositionner face à mon sujet de recherche.

C'est l'automne 2020. La situation relationnelle que je choisis d'aborder dans le cadre de l'atelier de praxéologie est encore fraîche dans mon vécu : elle s'est produite seulement quelques semaines plus tôt. J'en suis encore ébranlée, alors je me demande si c'est une bonne idée de la présenter à mon groupe de co-formation. Je crains que ce soit un espace sensible trop chargé émotionnellement pour que j'arrive à avoir de l'ouverture aux commentaires du groupe. Je me sens aussi plutôt vulnérable, je présente rarement à des gens que je connais peu des morceaux de moi qui sont encore fragiles. Puisque c'est toujours la situation qui refait surface lorsque j'essaie d'en trouver une à présenter au groupe, je décide de la choisir, malgré mon inquiétude.

Il s'agit d'une interaction que j'ai eue avec une amie importante pour moi et qui m'a laissée dans un état de tristesse et de frustration. Depuis cet événement, je sais qu'il y a une tension

entre nous, nous ne nous sommes pas vraiment reparlées, ce qui est rare après que nous ayons passé un moment ensemble. J'ai essayé de discuter de la situation avec des gens autour de moi, mais je n'arrive pas à dissoudre mon malaise. Ça m'habite. Des enjeux sous-jacents à notre relation que je n'ai pas abordés avec elle semblent refaire surface au contact de cette situation difficile.

Pendant l'atelier, je présente donc à mes collègues le dialogue de l'événement, qui prend place alors que mon amie Emma⁴⁴ et moi sommes en camping dans sa voiture au milieu du bois, sans réseau cellulaire. C'est un lieu qui a été recommandé par des connaissances comme un endroit tranquille et magnifique. Vers 22h30, une première camionnette se stationne à côté de notre auto et au moins deux hommes sortent en parlant fort et en riant. Mon amie et moi restons immobiles et silencieuses dans l'obscurité de sa voiture, les petits rideaux accrochés dans ses fenêtres sont tirés. Après quelques minutes, l'un d'entre eux crie « BONNE SOIRÉE !! ». On entend les portes de la camionnette claquer et l'automobile s'éloigner. Approximativement une heure plus tard, un homme en camionnette vient se stationner à côté de nous. Il cogne dans notre fenêtre, puis repart après que nous ayons feint de dormir. Je suis apeurée, je ne me sens pas en sécurité. J'ai peur qu'il revienne.

Voici un extrait du dialogue tel que je l'ai présenté à mes collègues :

Tableau 2
Dialogue pour le cours *Atelier de praxéologie*

#	Qui	Dialogue – ma stratégie/la réaction (paroles, gestes, silences, etc.)	Mon vécu (pensées, sensations, émotions, éprouvé, etc.)
1	E	C'est sûrement le gars de tantôt qui est venu voir si on était encore réveillées, puis voyant qu'on n'était pas là, il est reparti.	Bon, ça n'a pas l'air de la stresser autant que moi...
2	Moi	[Couchée sur le dos, je me tourne sur le ventre et me relève énergiquement] Bon, j pense que c'est peut-être le temps qu'on fasse un « escape plan ». (ton énergique et nerveux)	Je me sens fébrile et stressée. J'ai chaud et mon cœur bat rapidement.
3	E	[Qui reste couchée sur le dos. Son ton est bête] Pourquoi on ferait ça?	Coudonc, elle est ben bête. On dirait vraiment que mon idée est poche.

⁴⁴ Nom fictif choisi par la personne

4	Moi	[Court silence] Ben... ça fait deux chars avec des gars qui viennent, qu'est-ce qu'on fait s'ils reviennent?	Je comprends pas pourquoi j'ai besoin de lui expliquer ça... Ça ne la stresse pas, elle?
5	E	Quessé que tu veux qu'on fasse? On est dans un char, les portes sont barrées.	Ben voyons! Je me sens invalidée par ce qu'elle dit, comme si c'était niaisieux que j'aie peur.
6	Moi	Ben, quoi, alors on reste là couchées à attendre?	Me semble que c'est pas la seule option. On pourrait aussi s'en aller?
7	E	Qu'est-ce que tu veux qu'on fasse d'autre? (son ton est sec et impatient)	Emma est plus sensible à ça d'habitude, je ne comprends pas pourquoi elle répond comme ça. Elle a l'air vraiment fermée à en parler.
8	Moi	J'ai vraiment l'impression que ce que je te dis en ce moment te gosse.	
9	E	Ben moi si on fait un « escape plan » je pense que ça va me faire faire une crise de panique, alors ça me tente pas. Ça me tente pas de m'imaginer des scénarios catastrophe.	Bon, je comprends mieux pourquoi elle ne veut pas en parler. En même temps, avec la manière qu'elle me parlait avant, j'ai l'impression que ça ne la stresse pas ben ben en ce moment et qu'elle est pas sensible à ma peur. Est-ce qu'elle est en train de dire que je me fais des scénarios catastrophe? Je ne trouve pas ça très sensible.
10	Moi	Ok. [je commence à me replacer dans mon sleeping bag pour m'installer à dormir]	Ben si elle refuse qu'on parle de ça, je vais m'en faire toute seule, un scénario. Je vais essayer de méditer et de me calmer de mon bord. - Est-ce que mon cellulaire est proche? - Je sais où sont les clés de la voiture, pis même si j'ai jamais conduit son auto je vais être capable. - Une chance que j'ai pas bu d'alcool! - Où il est mon canif? - Crisse, des chasseurs ça a sûrement des gun. J'peux quoi moi contre des gars avec des guns? S'ils se mettent à 2 autos, on pourra pas partir vu que la route est juste une voie. - J'capote. Respire. Dors. Ça sert à rien de capoter. J'veux m'en aller. Ça va aller. Mais si ça va pas?

Dans notre interaction, je ne me suis pas sentie accueillie dans la peur que je vivais, ni validée dans mes besoins. Trop submergée par l'émotion et incapable de trouver une manière de communiquer sans risquer de faire faire une crise de panique à mon amie, j'ai choisi de couper la conversation et d'essayer de me rendormir.

La question que je formule afin d'orienter le soutien que je désire recevoir du groupe est la suivante : « Comment prendre soin de moi, de l'autre et de la relation dans un moment de conflit ou de crise ? »

5.1.2 Le nœud : ma relation à moi-même

Parmi les commentaires de mes collègues sur ce qu'ils remarquent dans ma situation, plusieurs me soulignent que je ne nomme jamais explicitement mon besoin dans le dialogue. Effectivement, lors de la période de clarification de l'atelier au sein de laquelle mes collègues ont eu l'occasion de demander des précisions sur la situation, j'avais nommé au groupe que mon intention au début de la conversation était de diminuer mon sentiment de peur et de sentir qu'on pouvait se soutenir solidairement, se protéger ensemble. À aucun moment je ne l'exprime clairement à mon amie dans le dialogue. J'espère qu'elle se sent comme moi, ou bien qu'elle devine mon besoin. Leurs rétroactions me font prendre conscience que c'est un problème que je vis régulièrement dans mon lien avec cette amie-là. Que ce n'est pas nouveau. Je réalise que je laisse davantage de place aux non-dits dans ma relation que je ne le croyais. Avec Emma, mais aussi avec d'autres ami·es, j'ai surtout tendance à communiquer avec elleux pour aller valider que je ne les ai pas blessé·es, pour m'assurer qu'ils sont bien dans la relation plutôt que pour manifester mes inconforts, besoins ou blessures. En fait, il m'arrive souvent de perdre le contact avec mes besoins lorsque je suis avec une autre personne, parce que dans le moment présent, ce que je désire le plus, c'est qu'elle soit bien (avec moi), qu'elle apprécie le moment (avec moi), qu'elle m'apprécie. Toute mon énergie étant dirigée vers l'autre, il ne m'en reste que très peu pour moi-même. Je m'offre à l'autre, je m'adapte à ses besoins sans questionner les miens. Il est très difficile pour moi d'apparaître dans ma relation à l'autre.

Vers la fin de l'atelier, à l'étape du renouvellement des pratiques, je demande de faire l'exercice de rejouer le dialogue, afin de me pratiquer à nommer mon besoin clairement. Une personne du groupe se propose pour faire le rôle de mon amie. Nous reprenons donc

textuellement les premières répliques du dialogue, puis improvisons par la suite. Je nomme rapidement que j'ai peur et que j'ai besoin de me sentir avec elle dans ce que nous sommes en train de vivre. Elle l'accueille bien et ça me soulage, mais je constate qu'une tension reste présente en moi : j'ai encore peur. J'ai envie de quitter les lieux où nous campons. Je me sens mal, parce que j'ai l'impression d'en avoir déjà trop demandé. Je me sens vulnérable et j'ai peur que la fragile sécurité qui se crée entre nous dans le dialogue se brise si j'exprime ce besoin-là. Après quelques échanges de dialogue qui tournent un peu en rond, je finis par dire que j'aimerais *peut-être* quitter les lieux. Mon besoin est bien accueilli par l'autre, ça me soulage.

À la fin de l'atelier, je conclus qu'il est important de prendre soin de moi, de l'autre et de la relation en amont de la crise. Mon désir d'être aimée par Emma et mon envie qu'elle se sente bien avec moi m'ont amenée à éviter d'apparaître dans notre relation, comme si prendre le risque d'apparaître signifiait prendre le risque d'être moins appréciée. Comme si nommer mes besoins dans mon lien avec Emma était synonyme de les lui imposer : par peur de m'imposer à elle ou de lui faire faire une crise de panique, je préférais m'imposer le silence et l'effacement (ce que j'ai notamment fait à la fin du dialogue en arrêtant de parler). Je prends conscience que lorsque je ne prends pas soin de moi dans mon lien aux autres, ça ne prend pas soin de la relation. Lorsque j'évite d'apparaître en présence des autres, la relation que j'ai l'impression d'être en train de construire est précaire. Comment parler de relation si je ne me permets pas d'y exister? Comment penser que je reflète à l'autre qu'elle peut être vraiment elle-même dans la relation si je ne me permets pas de l'être?

Dans les semaines qui ont suivi mon atelier de praxéologie, portée par les échos de celui-ci, je prends conscience que c'est non seulement le désir d'être appréciée et de prendre soin de l'autre qui me fait éviter d'être en contact avec mes besoins, mais aussi un enjeu de confiance en moi, qui s'est illustré dans la situation présentée lors de l'atelier. J'ai de la difficulté à assumer les besoins que j'ai : dès lors que je constate qu'ils ne sont pas partagés par la personne à qui je les exprime, je tends à les remettre en question, à questionner leur légitimité. Ainsi, si je prends le risque d'exprimer (plus ou moins clairement) un besoin dans ma relation

avec une autre personne et que celle-ci n'y est pas réceptive ou refuse d'y répondre, ça prend rapidement une tournure dramatique pour moi. Étant donné ma peur d'être rejetée par l'autre ainsi que mon manque de confiance en moi, le fait de manifester que j'ai un besoin me place dans une posture où je me sens fragile et vulnérable. Je peux facilement me mettre à douter de mon besoin, de ma perception de la situation et à me sentir mal de souhaiter ce que je souhaite. En d'autres occasions plus rares, il m'arrive d'être fâchée contre l'autre, de sentir qu'elle n'est pas sensible à moi et d'avoir envie de couper le lien. Dans la situation avec Emma, il s'est passé un peu tout ça à la fois. Cette prise de conscience de ma difficulté à identifier d'abord, pour pouvoir exprimer ensuite mes besoins dans mes relations interpersonnelles m'amène à constater l'ampleur du problème : je peine à prendre soin de moi dans ma relation à l'autre. Je constate que j'ai un travail d'autolégitimation de mes besoins et désirs à entamer. Je souhaite aussi apprendre à développer une sécurité intérieure qui me permette d'apparaître en relation avec les autres à partir d'un espace en moi qui me soit aimable. Je suis déjà en train de travailler à me construire cette sécurité et j'arrive à la goûter lorsque je suis seule, mais elle est encore trop fragile pour réellement me soutenir lorsque je suis en compagnie d'autres personnes. L'atelier de praxéologie m'amène à prendre conscience que de prendre soin de mes besoins est un pas incontournable pour prendre soin de l'autre et de la relation.

Pour moi, cette découverte par l'entremise du cours de praxéologie est majeure : quand j'articule ma thématique de recherche autour de la cohérence au départ, c'est dans la volonté d'être cohérente avec mes valeurs lorsque j'agis *auprès des autres*. Je suis prête à scruter chacune de mes actions à la recherche d'incohérences, de comportements à transformer pour éviter d'être un vecteur de reproduction de système d'oppression *envers les autres*. Je ne pense à aucun moment que l'espace où se logent les incohérences les plus urgentes à aborder se retrouve dans le rapport que j'entretiens avec moi-même lorsque je suis en relation avec les autres.

J'utilise ici le qualificatif *urgent*, je pourrais aussi dire *prioritaire*. Si je ne prends pas le temps de transformer la manière dont je me traite lorsque je suis en relation avec les autres,

mes pratiques envers elleux ne pourront pas réellement être cohérentes. Lorsque, en interaction avec les autres, je m'efface et j'agis en fonction de ce que je pense qu'ils désirent de moi, pour leur faire plaisir, je ne suis pas en train d'agir de manière alignée avec mes valeurs, même si ça peut en avoir l'air d'un point de vue extérieur. Intérieurement, je ne suis pas en cohérence : je la performe seulement.

5.1.3 Don de soi et effacement

Pour moi, les enjeux à l'œuvre dans mon lien à moi-même se manifestent surtout en relation avec autrui, au contact d'autres personnes. J'ai déjà fait un travail personnel qui m'a permis d'appriivoiser la solitude et de me sentir bien lorsque je suis seule. Généralement, j'aime la personne que je suis et j'aime passer du temps en ma compagnie, en tête à tête. C'est lorsque j'entre en contact avec d'autres personnes que ce lien positif que j'entretiens avec moi-même s'abîme. L'atelier de praxéologie le met bien en lumière : je m'efface, j'évite de nommer mes besoins, j'oublie même que je peux avoir des besoins, je doute de moi. Je m'impose le silence.

Mon souci d'être aimée et ma peur que l'autre me rejette m'amènent à canaliser toute mon énergie pour lui faire de l'espace, lui faire plaisir. J'ai tellement peur de prendre trop de place que j'évite d'apparaître, comme si ma simple apparition pouvait avoir pour effet de déranger l'autre ou bien de lui déplaire. Ma valeur devient en quelque sorte dépendante de l'autre personne, de l'effet que j'ai sur elle, de ce qu'elle risque de penser de moi.

Ce nouveau regard sur ma question de recherche m'amène à revisiter avec une perspective différente certaines données que j'ai créées depuis le début de ma maîtrise. En réfléchissant aux enjeux d'incohérence dans ma relation à moi-même lorsque j'interagis avec les autres, je constate que les thématiques du don de soi, de l'effacement et du regard des autres sont omniprésentes tout au long de mon parcours de recherche. Évidemment, je suis dès lors

frappée par le caractère très genré de ces thématiques. Je prends le temps de l'approfondir dans la deuxième partie de ce chapitre.

Avant l'événement majeur de l'atelier de praxéologie, donc, je crée des données sans réellement savoir leur pertinence pour mon sujet de recherche. Elles prennent une importance nouvelle à la lumière des découvertes issues du cours de praxéologie. Par exemple, dès la première année de maîtrise, en mars 2020, je fais un exercice d'autosupervision dialogique issu du livre *L'autosupervision dialogique en intervention psychosociale : Intégration et création de savoirs en contexte de crise relationnelle* de Gingras et Lacharité (2019) pour m'aider à mettre des mots sur une situation relationnelle difficile que je vis avec des ami·es. Je fais l'exercice dans un objectif purement personnel, sans intention de l'intégrer dans le cadre de ma recherche. Je décide de suivre le guide en répondant aux questions à haute voix. Je m'enregistre pendant le processus. Le guide étant volumineux⁴⁵, je fais l'exercice en deux temps et me rends jusqu'à la question 35. Je ne réponds pas aux questions 36 à 50 du guide, parce qu'à ce moment, je me sens satisfaite du cheminement que j'ai fait avec les 35 premières questions. L'enregistrement total est d'une durée de 1h50min. Au moment de l'enregistrement, je ne réalise pas que ce que je suis en train de vivre est directement lié à mon sujet de recherche. Je pense simplement être prise dans un enjeu relationnel sans rapport avec mon processus à la maîtrise, sans lien avec mes préoccupations de cohérence. Je blâme plutôt les autres ou notre dynamique relationnelle pour ce que je suis en train de vivre, sans me questionner que ce que je reproduis moi-même dans mes relations de manière plus générale.

Ce n'est qu'en décembre 2020, après avoir fait l'atelier de praxéologie au sein duquel j'ai pris conscience de la fragilité du lien que j'entretiens avec moi-même lors de mes relations interpersonnelles, que je décide de réécouter l'enregistrement en question et de noter les éléments qui résonnent à la lumière de ce nouveau constat. Je suis notamment touchée de m'entendre dire : « Pour être sûre qu'elle soit bien, *je fade out toutes mes couleurs*, je deviens

⁴⁵ La majorité des cinquante questions contient plusieurs sous-questions

toute pâle. Comme si le fait d'être là avec toutes mes couleurs aurait pour effet d'effacer ou de faire de l'ombre à l'autre » (enregistrement 1, mars 2020, 35 min 10 sec). Puis, vers la fin de l'exercice d'autosupervision, j'ajoute :

Faut que j'arrête d'avoir juste un pan de moi qui est ouvert et qui dirige toute mon énergie vers l'autre. Faut que je ferme le pan et rapatrie mon énergie vers moi pour arriver à être contenue avec la relation plutôt que juste toute vidée vers l'autre, parce que ce n'est pas la relation qui se construit, c'est juste moi qui se vide. Pis peut-être que je remplis l'autre, mais peut-être même pas. (enregistrement 2, mars 2020, 8 min)

Ces morceaux que j'ai énoncés plusieurs mois auparavant prennent un sens nouveau pour ma recherche depuis l'atelier de praxéologie : je découvre que mes propos illustrent de manière très imagée ce qui m'arrive lorsque je suis en contact avec cette personne que j'aime, la manière dont je tends à m'effacer et à m'oublier pour être quasiment « à son service ». Je constate que cette tendance au don de soi, je la reproduis à divers niveaux dans mes relations interpersonnelles (que ce soit avec des personnes significatives pour moi ou non). Bien que la dynamique puisse être exacerbée au contact de certaines personnes, c'est un enjeu qui est toujours en trame de fond. J'évalue ma valeur en fonction du degré d'appréciation des autres à mon égard.

5.1.4 Pression de performance et regard des autres

Dans le contexte académique, je me retrouve également dans une dynamique où je sens que ma valeur est relative au degré d'appréciation des autres sur moi, sur mes travaux. Le fait que le modèle scolaire fonctionne selon des systèmes de notation et de compétitivité y contribue grandement. J'utilise habituellement l'expression « pression de performance » pour référer à cette réalité. Dans le cours *Méthodologie de la recherche en étude des pratiques* au printemps 2020, je réalise que je ne suis pas capable de rédiger le travail qui m'est demandé, parce que je ne cesse de me censurer : je veux tellement que la professeure me trouve bonne et intéressante que j'essaie d'écrire en ce sens, comme pour l'impressionner. Le travail consiste notamment à rédiger un premier jet de ma problématique de recherche.

Puisque ma problématique de recherche me concerne directement, puisqu'elle me demande d'être en contact avec les difficultés rencontrées dans *ma* pratique, il est nécessaire que je reste ancrée dans mon expérience personnelle pour arriver à produire un travail réellement incarné qui ait du sens, mais je n'y arrive pas. Je suis constamment en train d'écrire et d'effacer mes phrases, préoccupée par ce que ma professeure va penser de moi. Bloquée dans mon écriture, j'ouvre un autre document, dans lequel je choisis d'écrire en mode libre (comme dans un journal) sur ce qui m'empêche d'écrire : ma pression de performance.

Dans ce nouveau document, il m'est facile d'écrire sans filtre, parce que je n'ai pas l'intention de le montrer à quelqu'un·e. Je me permets d'écrire librement, sans censure, j'écris pour moi. La portion hypercritique de moi-même, qui observe et trie chacun de mes mots à la recherche de failles ou d'éléments qui pourraient me rendre moins appréciable, s'apaise pour laisser place à un espace de liberté et de bienveillance. La juge intérieure, qui polit les bouts de moi qui sont moins lisses, prend congé. C'est à partir de cet espace de moi que j'écris à propos de la pression de performance.

Voici quelques extraits de ce texte, qui nomment comment se manifeste pour moi la pression de performer dans le contexte académique :

J'essaie vraiment fort de casser avec cette pression-là de performer que je vis, que je m'impose depuis vraiment longtemps. C'est comme un cercle vicieux, cette affaire-là : si je reçois des compliments ou commentaires face à quelque chose que je fais bien, ensuite je sens que c'est l'attente que les gens ont de moi, et alors j'ai terriblement peur de les décevoir, donc je me mets une grande pression pour être à la hauteur de leurs attentes.

[...]

Je veux faire ce qui me tente et éviter d'essayer d'écrire ce que je crois que les profs attendent de moi. Je m'en sortais relativement bien jusqu'à maintenant. Tant que j'étais incognito aussi, je me sentais capable d'être moi-même en me foutant bien de ce qu'on pense de moi. Mais là, je constate que quelque chose a changé. Je lis les questions du travail, je commence à rédiger en me demandant ce que la prof va penser. Son jugement. Elle va sûrement penser que c'est un torchon. Pas abouti. Pas clair. « Voyons, t'es juste rendue là? Je m'attendais à mieux d'une personne qui a reçu une grosse bourse. » Elle va sûrement penser ça. Mais en même temps, si je ne remets rien, pour éviter de tomber là-dedans, ben elle va sûrement se dire

que je travaille pas fort ben ben pour une personne qui vient de se voir attribuer un si gros montant de cash pour travailler sur sa maîtrise. [...] Elle va peut-être rien penser pantoute. Ou même trouver ça bon, si je me force un peu. Mais n'empêche, j'arrive pas à m'enlever ça de la tête.

[L]e rapport à la performance, ça me fait chier, parce que ça me met dans une relation face à moi-même et aux autres où je sens que je peux toujours ou bien gagner, ou bien perdre des points. Comme s'il y a toujours une incertitude, pis que chacune de mes actions comptent.

Pendant longtemps, j'ai exclusivement associé mon enjeu de performance aux sphères académique et professionnelle de ma vie, au sein desquelles la pression à l'excellence et à la productivité me paraissait palpable. Je crois encore aujourd'hui que ces éléments sont des facteurs importants qui alimentent mon enjeu, mais je prends aussi conscience que cette volonté de performer est directement liée à mon souci du regard des autres sur moi. Je constate maintenant que dans mon expérience, la performance et le regard des autres sont indissociables. Si certaines personnes peuvent avoir envie de performer dans leur vie pour satisfaire des objectifs personnels de perfectionnement ou de dépassement, pour ma part, je me satisfais de mes actions si elles sont validées par l'extérieur, considérées comme appréciables ou positives par les personnes que je tiens en estime dans le domaine concerné. J'agis en ce sens, je modèle mes comportements en fonction de ce que je crois que l'on attend ou que l'on souhaite de moi.

Au fil de la maîtrise, je réalise que cette dynamique, au sein de laquelle je me sens toujours à risque de gagner ou de perdre des points, parce que dépendante de l'évaluation des autres à mon égard, se déploie dans toutes les sphères de ma vie où je suis en contact de près ou de loin avec d'autres humain-es. Ce n'est pas un enjeu propre aux milieux académiques et professionnels. Ma dépendance au regard des autres altère ma manière d'apparaître (ou non) dans le monde.

Voici ce que j'écris à ce sujet dans mon journal réflexif de praxéologie, en résonance à l'atelier de praxéologie d'une collègue:

J'ai de la difficulté à assumer la personne que je suis, avec toutes mes facettes et tous mes élans. J'ai peur de ce que les gens peuvent penser de moi. Même si j'ai réussi à en scier plusieurs barreaux, je suis encore prisonnière du regard des autres

sur moi. Je sais que je n'agis pas de la même manière si je suis complètement seule ou bien si je sais qu'une personne risque de me voir, de m'entendre. Que je ne fais pas les mêmes choix d'activité, les mêmes choix vestimentaires, etc. Ma manière d'être dans le monde est liée à ma conscience de celui-ci, à ce que je m'impose, à ce que je souhaite que l'on pense de moi. Moins qu'avant. Mais quand même. J'ai parfois l'impression de jouer un rôle dans ma vie. De performer ma vie. (décembre 2020)

Cette thématique fait également surface dans le cours d'entretien d'explicitation, alors que je documente dans mon journal les informations issues d'un entretien où j'étais dans la posture de la personne interviewée. J'avais les yeux fermés pendant la totalité de l'entretien :

Je prends conscience que d'avoir besoin de me fermer les yeux pour me centrer sur moi n'est pas anodin : si j'ai les yeux ouverts, j'ai tendance à chercher le lien, le contact, le regard, l'approbation de l'autre. (mars 2021)

La prise de conscience du caractère encore envahissant du regard des autres dans ma vie, malgré le travail que je fais à cet effet depuis plusieurs années, met en lumière une zone d'ombre flagrante dans ma recherche : performance ne peut être synonyme de cohérence. La cohérence n'est pas un mode d'emploi qu'on applique en suivant des étapes linéaires comme si on construisait un meuble IKEA. Il n'y a pas de guide des bonnes pratiques de la cohérence, pas de marche à suivre. La cohérence ne peut pas être calquée sur ce que je pense que les autres évaluent comme cohérent, elle ne peut pas émerger d'actions motivées par ma peur d'être jugée. Si je souhaite un renouvellement de mes pratiques, je dois travailler activement à déconstruire l'importance que j'accorde au regard des autres et prendre des risques en ce sens.

5.1.5 Imbrication entre don de soi, regard des autres et effacement

Dans la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales, une grande importance est accordée au groupe de notre cohorte de formation, considéré comme une communauté apprenante qui nous accompagne tout au long de notre parcours et sert de caisse de résonance pour nos réflexions, questionnements, enjeux dans la recherche. On nous encourage à la solliciter et à s'y déposer pour se laisser toucher par les témoignages des autres et, possiblement, dévoiler

nos angles morts. Comme je l'ai mentionné précédemment⁴⁶, faire partie d'un groupe est une tâche ardue pour moi, d'autant plus lorsque cela implique que je doive y partager des parties de moi qui sont vulnérables. Ce que je constate aujourd'hui, c'est que dans l'espace de groupe tel que je l'ai expérimenté dans la maîtrise, j'ai pu assister à une manifestation condensée des nœuds que je rencontre dans mon lien à moi-même au contact d'autrui. Le groupe est devenu un laboratoire rendant possible la mise en lumière de mes enjeux, mais aussi, éventuellement, une certaine prise de risques et de tentatives de transformation de mes pratiques⁴⁷.

Tout au long du parcours, j'apprends les fins de semaine de formation avec hâte et réticences : j'en ressors toujours à la fois stimulée et exténuée. Stimulée au contact des trouvailles de chacun·e et des nouveaux outils acquis pour avancer mon projet de recherche, exténuée par tous les échanges en grand groupe qui me paraissent interminables. Je m'offre entièrement au groupe dans une posture de présence complète sans considération pour mon bien-être, ce qui m'amène dans un état de fatigue où je suis complètement déconnectée de mon senti. Pendant le parcours à la maîtrise, j'apprends à ne rien me prévoir le soir des journées de cours, parce que trop épuisée. En revenant chez moi, je peine à me préparer à manger et à interagir avec mon partenaire amoureux et colocataire. Échouée sur le divan, je regarde généralement une série sur Netflix de type *fast food*, incapable de faire autre chose que de contempler du contenu léger qui ne m'exige rien d'autre que de garder les yeux ouverts. Je me couche plus tôt qu'à mon habitude.

Le fait de devoir être participante active dans le cours d'*Atelier de praxéologie*, parce que cela nécessite de moi que je consente à un grand état de vulnérabilité que j'avais pu éviter jusqu'à présent dans le parcours de maîtrise, me fait faire un plongeon au cœur de mes enjeux relationnels en groupe. Le laboratoire s'intensifie et me permet ainsi de documenter plus activement ce qui se produit pour moi dans les contextes de groupes. Ma volonté que ce cours me soit utile me motive à affronter cet état d'inconfort que je vis afin de mieux le comprendre

⁴⁶ Voir *Chapitre 4 : Les outils du nécessaire face-à-face*

⁴⁷ Voir *Chapitre 7 : La subversion du patriarcat ancré en moi*

et de le transformer. J'adopte donc une posture de témoin de mon expérience tout au long de cours particulier.

Ainsi, dans le journal réflexif que je rédige à la suite de la deuxième fin de semaine de cours en octobre 2020, il est possible de constater ma dynamique du don de soi à l'œuvre face au groupe. Sans que je l'identifie explicitement ainsi à ce moment-là, on le décèle à la manière dont j'exprime l'état de saturation et de fatigue que je ressens en terminant la fin de semaine :

Il m'était tellement important que chaque personne soit reçue dans son expérience que j'ai sollicité en moi un état de présence attentive au sein duquel je n'ai pas réussi à garder d'espace ni d'énergie pour ma propre personne. Saturée des autres, vidée de moi-même. Je suis une éponge. Je ressens le besoin de me tordre afin de me libérer, goutte après goutte, de tout ce que j'ai aspiré et qui me fait sentir lourde. Extraire ce trop-plein dégoulinant qui n'est pas mien. (27 octobre 2020)

En écrivant ces lignes aujourd'hui, j'identifie l'état d'épuisement qui m'accable lors de ces moments comme un indice corporel que je ne prends pas soin de moi dans ma relation aux autres. C'est un indice très incarné de l'incohérence. Il en est de même avec ce que je nomme comme l'impression d'être à la fois vidée et saturée. Ce sont des signaux que mon corps m'envoie que quelque chose ne va pas. Bien entendu, puisque la dynamique du don de soi implique précisément que je néglige mes besoins, je ne me rends habituellement compte de cet état que trop tard, lorsqu'il est tellement totalisant que je ne peux plus continuer à l'ignorer. À propos de ma difficulté à écouter mes besoins lorsque je suis en groupe, j'en fais justement mention dans ce même journal réflexif d'octobre 2020 :

J'ai envie d'être capable d'être avec les autres et avec moi à la fois. De me soutenir moi-même en même temps que je suis disponible à soutenir les autres. Trouver un certain équilibre dans tout ça. [...] Je pense que ça me parle de l'un de mes enjeux : ma tendance à m'effacer ou à me connecter aux besoins des autres. J'ai déjà cette tendance à le faire dans mes relations interpersonnelles en duo, mais j'ai l'impression que plus le nombre de personne augmente, plus cette dynamique s'exacerbe. Dans mes relations de proximité, avec le temps, j'ai développé une stratégie : je m'entoure de personnes pour qui le care et le souci de l'autre sont aussi importants que pour moi. Ça assure un équilibre où nous avons chacun-e notre place dans la relation. Or, dans une dynamique de groupe, cette manière d'assurer un équilibre change. [...] Comme si une règle de « chacun-e pour soi » s'installait. C'est bizarre à dire. Je ne l'ai jamais réfléchi comme ça, je ne sais pas trop où je

m'en vais avec ce que je suis en train d'écrire... C'est comme si, en groupe, puisque je me retrouve seule à devoir gérer l'équilibre entre le groupe et moi, entre ma place et celle des autres, je retombe à vive allure dans mon espace intérieur d'effacement, au service de l'entité « groupe ». (27 octobre 2020)

En relisant cet extrait, je trouve intéressant de soulever que ma stratégie pour éviter de m'effacer complètement en relation n'est pas de travailler à prendre ma place ou ma couleur, mais plutôt de m'entourer de personnes qui ont des manières de gérer leurs relations similaires aux miennes : des personnes qui se soucient également de ne pas prendre trop de place. Il est important de noter ici que j'ai écrit ce journal avant d'avoir travaillé sur ma situation relationnelle difficile en atelier de praxéologie. À ce moment-là, on peut voir que je crois que ma manière d'aborder mes relations interpersonnelles significatives est adéquate et équilibrée. Je n'ai pas encore réalisé que même dans ces espaces relationnels que j'ai choisis activement de créer avec des personnes qui font du *care* et se soucient de mes besoins, je peine à apparaître dans le lien.

Si je trouve difficile d'être en groupe parce que je ne me permets pas d'être en contact avec mes besoins, je crois que c'est aussi l'une des raisons pour lesquelles je trouve difficile d'y être vulnérable. Peinant à prendre soin de moi dans mon lien aux autres, je me sens difficilement en sécurité de présenter mes espaces de fragilité à plusieurs personnes sans savoir ce qu'elles en feront. Je n'ai pas non plus confiance que j'arriverai à prendre soin de moi le moment venu. Ce n'est toutefois pas la seule raison pour laquelle j'évite presque systématiquement de me montrer vulnérable en groupe. Présenter mes espaces écorchés et sensibles, cela signifie aussi pour moi de devoir apparaître devant les autres d'une manière que je crains moins aimable. Ça veut dire accepter de laisser aller mon envie de contrôler mon image et ce que les autres peuvent penser de moi. Si je peux plus facilement contrôler le regard d'une seule personne sur moi, plus le nombre augmente, moins cet exercice me paraît aisé. Pour une personne comme moi qui place sa valeur dans le regard des autres, apparaître dans ma vulnérabilité me semble synonyme d'un danger important. À ce sujet, voici ce que j'ai écrit dans mon travail synthèse du cours de praxéologie à propos de mon expérience de l'atelier:

Prendre le risque d'apparaître en groupe représentait pour moi le risque d'être accueillie, rejetée, blessée ou de laisser les gens indifférent-es. Prendre le risque d'être vue. Prendre le risque d'être. Habiter cet espace, reconnaître et assumer ma légitimité à ce qu'on prenne le temps, ensemble, de se pencher collectivement sur moi pendant près de trois heures était quelque chose de nouveau pour moi. (Décembre 2020)

On peut voir, à la lecture de cet extrait, que le fait d'expérimenter l'atelier de praxéologie représente pour moi une forme de prise de risque dans le cadre de la maîtrise : c'est une tentative d'ébranler mes convictions, de subvertir mes schémas habituels en relation.

5.1.6 La double-fonction de l'effacement

Mon processus de rédaction de ce chapitre me fait prendre conscience que l'effacement a pour moi une double fonction. D'une part, je m'efface pour éviter de prendre trop de place, pour prendre soin, pour m'assurer que je n'écrase personne, pour laisser l'espace aux autres de se déployer (tant dans un contexte de groupe que dans mes relations interpersonnelles). D'autre part, m'effacer me permet d'éviter que l'on me voie, que l'on puisse déceler mes imperfections et mes failles. En m'effaçant, je me sens davantage à l'abri des critiques et des dangers.

Il est possible de voir cet enjeu à l'œuvre dans certains extraits du journal réflexif que je rédige à la suite d'un cours d'entretien d'explicitation, en mars 2021. Dans le cours, nous apprenons tant à conduire un entretien d'explicitation qu'à l'expérimenter. Nous alternons entre les rôles de la personne interviewée (A) et de celle intervieweuse (B). Lorsque je suis dans la posture de B, soit celle de l'intervieweuse, je constate que j'éprouve diverses difficultés liées à mon envie de bien faire, d'être bonne, d'être utile pour l'autre :

Même si ça fait partie de la méthode, je trouve difficile d'interrompre une personne lorsque je suis B et qu'elle est sur sa lancée. J'ai peur de la brusquer.

[L]orsque je suis dans la posture de B, je manque de confiance en mes capacités (même si je sais rationnellement que j'ai des habiletés dans ma posture et ma présence à l'autre). J'ai peur de faire vivre à l'autre une mauvaise expérience, qu'elle soit déçue de son entretien avec moi. (21 mars 2021)

On voit dans ces extraits que je trouve difficile de prendre une place dans le lien, parce que j'ai peur que ça ne prenne pas soin de l'autre et que ça la brusque, mais aussi parce que j'ai peur de mal faire.

Dans le cours d'entretien d'explicitation, parfois, il est aussi possible d'adopter une tierce position, celle de personne observatrice participante (C). Cette personne peut, si elle le désire, ajouter des éléments de questions à l'entretien, ou encore simplement contribuer au climat de confiance par sa présence attentive et bienveillante. Son observation de l'entretien peut permettre de déceler des gestes effectués par l'interviewée (A) qui a alors les yeux fermés, ou encore de faire des reflets sur le déroulement de la rencontre. Sans trop de surprise, je préfère cette posture.

Je n'étais pas en forme aujourd'hui, mais j'ai choisi de rester en classe et de demander si c'était ok d'être C [observatrice participante] avec une équipe. J'ai osé le faire malgré ma peur de déranger. Je suis confortable dans la position C, parce que je peux être témoin de l'expérience sans jouer un rôle très actif. Je sens que je peux assurer une présence sécurisante de soutien sans vivre la pression que je me mets lorsque je suis B [intervieweuse], cette fameuse crainte de faire du tort ou de décevoir. (21 mars 2021)

Quand je me valorise par le bien que je fais aux autres, quand j'efface ma couleur pour mieux pouvoir comprendre celle de l'autre et l'amplifier, j'évite le risque d'être rejetée pour ma propre couleur. C'est une forme de fuite. Je déplace le regard des autres. Le regard ne peut pas réellement être sur une personne qui n'existe pas dans l'espace. Je me réfugie dans l'invisibilité.

C'est pourquoi lors des partages en classe, je suis presque systématiquement la dernière personne (ou parmi les dernières) à parler quand vient le temps de choisir l'ordre de nos prises de parole. J'interviens presque exclusivement lorsque c'est obligé, ou bien après avoir longuement tergiversé quant à la pertinence de mon propos. Éventuellement, ça devient un *running gag* au sein de notre cohorte de maîtrise : lorsque je ne prends pas la parole la dernière, les gens ont des réactions d'émoi.

Puisque je considère difficile et dangereux d'apparaître dans mon lien aux autres, les expériences négatives dans un contexte de groupe prennent rapidement une tournure dramatique pour moi. C'est ce qui se passe dès la première journée de notre parcours à la maîtrise.

20 septembre 2019

C'est ma première journée de cours à la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales. C'est l'après-midi. Je suis assise dans une salle de classe sans fenêtre de l'aile K de l'UQAR. Les bureaux sont disposés en cercle et sont collés l'un à l'autre, j'ai donc une personne assise de chaque côté de moi, très près. Je ne connais personne dans le groupe, nous sommes 21 dans la cohorte. Depuis le matin, nous procédons aux présentations de chacun-e, selon certaines consignes suggérées par les co-enseignant-es : Qui nous sommes, d'où nous venons, ce qui nous a amené-es à la maîtrise, notre sujet de recherche. Sur une petite feuille devant moi, j'écris quelques réponses à chacune des questions. Je prends bien soin de retourner la feuille, afin que personne ne puisse lire mes réponses. Comme nous ne procédons pas à un tour de table, chacun-e peut choisir le moment où iel se sent prêt-e pour se présenter. J'attends patiemment, je sais que je ne vais pas me manifester avant la fin. J'écoute les présentations des autres d'une oreille, tout en ressassant dans ma tête ce que je vais dire. J'essaie de chasser cette partie de moi qui répète les mêmes phrases en boucle, je veux être attentive aux autres. Plus le nombre de personnes qu'il reste à passer diminue, plus mon corps se crispe. Mes cuisses se serrent entre elles. J'essaie de garder mes deux pieds bien ancrés au sol. Mes mains sont un peu moites et je sens une coulisse de sueur froide descendre le long de mes côtes.

La professeure annonce qu'il ne reste plus que deux personnes à présenter : l'homme et moi nous regardons, on insiste pour laisser l'autre personne parler. J'exprime, gênée :

« Je préfère souvent passer la dernière, parce que ça m'évite de prendre la place d'une autre personne qui aurait pu vouloir passer au même moment. Je n'aime pas les moments de malaise où on est deux personnes qui manifestent notre envie de parler. »

Je ne sais plus qui de nous deux accepte de passer en premier. Lorsque vient mon tour, mes mains tremblent et je sens mon cœur tambouriner dans ma poitrine. Mes cuisses sont plus serrées que jamais, elles veulent fusionner ensemble. Je dis ceci :

« Bonjour tout le monde. Je trouve toujours ça stressant de parler en groupe. [petit rire nerveux] Je m'appelle Joëlle, je viens tout juste d'emménager à Rimouski. Je viens de Sherbrooke, mais je dirais que l'endroit d'où je viens vraiment, au sein duquel j'ai un sentiment d'appartenance, c'est ma famille. À ce sujet, je viens d'une famille assez politiquement engagée. J'ai grandi avec une mère féministe, féministe radicale... [j'entends l'homme assis à ma droite reculer sa chaise très brusquement] ... et c'est sûr que ça a une influence sur mon sujet de recher-- [l'homme à ma droite me coupe la parole]

- *T'es pas féministe toi aussi j'espère?*

[bref silence de deux secondes, je tourne ma tête vers lui et le regarde dans les yeux]

- [d'un ton sec] *J'peux-tu finir de parler?*
- *Heu, oui oui, s'cuse. »*

Ébranlée, je termine de me présenter sans trop savoir de quoi je parle, un peu perdue, déconnectée de moi-même. J'essaie de finir de parler le plus normalement possible, malgré l'impression de m'être fait mettre une claque au visage devant tout le monde, sans que personne n'ait réagi. Je termine de parler.

Une boule dans la gorge, j'avale plus fort et plus souvent qu'à l'habitude, comme pour la faire redescendre. Les professeur-es parlent, j'entends leurs voix en écho mais je n'arrive pas à les écouter. J'ai envie de pleurer, j'ai envie de partir. Je ne me sens pas en sécurité, avec cet antiféministe si près de moi que nos épaules pourraient se toucher. Je me demande ce que je fais ici.

J'entends la voix lointaine du prof dire que c'est la pause. Je sors rapidement de la classe en contournant les chaises dans mon chemin. J'évite soigneusement de croiser le regard de quiconque et me dirige vers les toilettes. Je m'enferme dans une cabine. En silence, je peux enfin cesser de retenir mes larmes.

Dans ce récit phénoménologique, je suis dans une posture fragile, mon corps tremble, j'appréhende le moment de parler. J'ai pris le temps d'observer le déroulement des présentations de chacun·e avant de parler, afin de comprendre la manière dont le groupe y réagit, intégrer les bons codes. J'ai peur de me montrer visible dans ce groupe que je ne connais pas. Alors que je me retrouve à devoir apparaître dans cet espace en présentant mes couleurs, en présentant ce qui est précieux pour moi, je reçois l'intervention de mon collègue qui me coupe la parole comme une attaque et comme un rejet de la personne que je suis. Je me sens attaquée avec mépris dans mon identité, dévalorisée devant tout le monde. Le fait que personne n'intervienne pour le ramener à l'ordre ou pour me défendre contribue à mon sentiment que l'espace est dangereux pour moi. Cette situation a quelque chose d'humiliant, elle vient entacher ma première apparition dans le groupe. Non seulement cet homme a explicitement manifesté sa désapprobation envers moi, je suis mitigée face à la manière dont j'ai réagi à son égard : est-ce que j'ai eu l'air d'une personne bête et intransigente? Est-ce que j'ai eu l'air de ne pas avoir de sens de la répartie? Est-ce que j'aurais dû être plus gentille? À cet instant, ce qui me préoccupe, ce n'est pas si je pense avoir bien réagi ou non, mais

plutôt comment la manière dont j'ai réagi a été perçue par mes nouveaux collègues de classe. Je crains que ça ait affecté leur première impression de moi.

5.1.7 Des dynamiques à recontextualiser

Ce que le processus de rédaction me permet de réaliser, c'est que les différents enjeux que je rencontre dans mon lien à moi-même sont imbriqués, ils se nourrissent et s'inter-influencent. Si j'ai choisi de les présenter séparément afin les rendre compréhensibles, il est tout de même possible de constater que les dynamiques du don de soi et du souci du regard des autres se manifestent généralement assez simultanément lorsque j'entre en contact avec d'autres personnes. Ma tendance à l'effacement, elle, peut plutôt être comprise comme un symptôme, voire une stratégie, qui découle de ces deux enjeux. La création et la compréhension de ces données me permet de mettre en lumière, à un niveau individuel, les enjeux que je peux parfois rencontrer en relation. Bien que ce soit une bonne première étape, pour que ma démarche de recherche ait un réel sens pour moi, il m'est crucial de replacer ces découvertes dans le contexte structurel au sein duquel elles prennent place.

5.2 ... AU POLITIQUE

If we want a world that is different and that leaves behind all of the oppressive systems and values that we have, we need to be able to heal ourselves, because we embody so many of those oppressive values and systems and perpetuate them in our lives.⁴⁸

Ruby Smith Díaz dans Samaran, 2019, p. 83

Cette deuxième section vient mettre le doigt plus explicitement sur le caractère politiquement incohérent de ma pratique relationnelle. Je démontre que la façon dont je me traite lorsque je suis en relation avec les autres reproduit des dynamiques patriarcales que j'ai intériorisées.

⁴⁸ Je traduis : Si nous voulons d'un monde différent exempt de toutes les valeurs et systèmes d'oppression que nous portons, nous devons être capables de nous guérir nous-mêmes, parce que nous incarnons tellement de ces valeurs et systèmes oppressifs et nous les reproduisons dans nos vies.

Puisque j'aspire à une pratique ancrée dans mes valeurs anti-oppressives, je constate que d'entretenir un lien à moi-même empreint de patriarcat n'est pas cohérent.

5.2.1 Antiféminisme : un bref retour sur ma première journée à la maîtrise

Avant de plonger en profondeur sur le caractère politique associé à mes dynamiques relationnelles explicitées jusqu'ici, il est important pour moi de faire d'abord un bref retour sur le récit phénoménologique de ma première journée à la maîtrise que j'aborde à la fin de la section précédente. Bien que ce récit illustre les enjeux relationnels d'effacement et de souci du regard des autres que j'explique dans ce chapitre jusqu'à présent, il importe de souligner que les dynamiques à l'œuvre à ce moment-là ne peuvent s'y réduire. D'emblée, tous les enjeux relationnels que j'aborde dans ce chapitre s'inscrivent pour moi dans un contexte d'oppression systémique plus large : ils sont le reflet de ma perméabilité à des systèmes de domination au sein desquels je baigne depuis toujours. Je prendrai le temps de détailler mon propos à ce sujet dans cette section, tout de suite après avoir apporté quelques précisions supplémentaires au contexte du récit phénoménologique de ma première journée à la maîtrise.

Dans ce récit, donc, au-delà des enjeux relationnels que j'ai explicités précédemment, l'intervention de cet homme cisgenre, hétérosexuel, blanc, plus âgé que moi, s'inscrit dans une dynamique politique de pouvoir et de domination. Alors que c'est la première fois que j'interviens dans le groupe, cet homme qui est physiquement très près de moi manifeste son rejet de mes propos en reculant bruyamment sa chaise et en me coupant la parole pour réagir avec hostilité à mon positionnement féministe. Peu importe l'effet de son intervention sur moi, il est possible d'identifier ce geste d'intimidation comme une forme d'antiféminisme ordinaire⁴⁹. Comme l'exprime Mélissa Blais (2012) :

⁴⁹ Francine Descarries (2005) définit ainsi l'antiféminisme ordinaire : « les discours et les pratiques qui, sans nécessairement recourir à des interprétations fallacieuses, extrémistes ou moralisantes, s'opposent, implicitement ou explicitement, aux projets portés par le féminisme et font obstacle aux avancées des femmes

La violence antiféministe « participe du continuum des violences masculines, soit de « ce large éventail d'actes [...] qui relève d'un même rapport social de domination » (Lieber 2008 : 43). [...] Dans le cas de l'antiféminisme, obtenir la soumission des femmes veut aussi dire s'en prendre à celles qui aspirent à lutter contre la subordination des femmes, c'est-à-dire les féministes. » (Blais, 2012, p. 130-131)

Il est ainsi plutôt compréhensible que devant cette attaque de mon collègue, à laquelle personne du groupe ne réagit explicitement sur le coup, je sente que cet espace n'est peut-être pas sécuritaire pour aborder mon sujet de recherche, fortement ancré dans une posture féministe issue de mon expérience personnelle d'oppression.

Cet événement peut sembler anodin ou anecdotique de l'extérieur. En fait, il m'est arrivé tellement souvent d'être la cible de réactions antiféministes du genre que je n'étais même pas étonnée du comportement de mon collègue de classe. Plutôt que d'y être insensibilisée, je le vis chaque fois avec violence. En fait, c'est justement en raison de son caractère « ordinaire » que ce récit est important : il illustre bien le genre de dynamiques de domination qui ont contribué à ce que j'apprenne au fil du temps, en tant que personne assignée femme à la naissance et en tant que féministe, qu'il est plus sécuritaire de rester discrète, invisible, d'éviter de contrarier, surtout lorsque sans allié·e.

Je crois qu'il est nécessaire de mettre l'accent sur ces éléments, parce qu'il est très important pour moi d'éviter de dépolitiser les dynamiques à l'œuvre. Ce récit n'est pas la simple expression de mes difficultés personnelles qui ne m'appartiennent qu'à moi et qui, si je travaille suffisamment fort, pourront être résolues. Il y a aussi des dynamiques de pouvoir et d'oppression extérieures à moi qui agissent sur mon sentiment de sécurité, sur ma manière de me vivre, d'apparaître et d'agir dans le monde.

dans les différents domaines de la vie sociale, ces avancées vers l'égalité étant perçues comme menaçantes pour un ordre social dont l'équilibre est fondé sur la hiérarchie sexuelle et la domination masculine.» (p. 142-143)

5.2.2 L'ennemi intériorisé

Ce que je cherche depuis assez tôt dans mon parcours à la maîtrise, c'est une manière d'arrimer mes pratiques relationnelles avec mes valeurs anti-oppressives. C'est à ce niveau d'analyse que je suis à la recherche de cohérence. En débutant mon parcours, mon intention était surtout de chercher les manières d'appliquer des principes de non-hiérarchie, de *care* et de déconstruire les dynamiques de pouvoir dans mes relations interpersonnelles. Je cherchais aussi à réfléchir à ma posture privilégiée au sein des différents systèmes d'oppression, afin de dévoiler mes angles morts et de travailler à être une meilleure alliée des luttes et des personnes qui ont un vécu d'oppression différent du mien.

Dans ce contexte, il a été étonnant pour moi de voir se déployer ma recherche : je ne m'attendais pas du tout à ce que mon processus de création de données m'amène à approfondir les enjeux entourant mon lien à moi-même au contact d'autrui. J'étais même un peu en résistance, au départ. Moi qui voulais tellement éviter que ce parcours de recherche soit égocentré! Consciente de mes nombreux privilèges, il m'apparaissait absurde de me pencher sur mon lien à moi-même alors que j'ai définitivement du pain sur la planche afin de travailler à être une meilleure alliée. Ayant déjà de la difficulté à assumer le processus de recherche en première personne parce que j'avais l'impression de délaissier la lunette d'analyse collective, décider de l'articuler autour de mon lien à moi-même me laissait avec le sentiment d'abandonner les autres pour ne me centrer que sur moi. Je sentais que je me désolidarisais. C'est lorsque j'en ai accepté et compris réellement le caractère politique que j'ai arrêté d'être en résistance avec cet angle de recherche.

Parce qu'effectivement, il peut ne pas sembler tout à fait évident de saisir en quoi les enjeux à propos de mon lien à moi-même que je mentionne jusqu'ici sont des manifestations d'incohérence politique dans ma pratique relationnelle. On peut aisément se dire qu'il s'agit de simples difficultés personnelles que je rencontre, que tout le monde a les siennes. Les enjeux de don de soi, d'effacement, de performance et de regard des autres, sortis de leur contexte structurel, peuvent effectivement être simplement compris comme ma dynamique

personnelle. Nous avons généralement tendance à individualiser ce genre de problème, de comportement, par l'entremise d'une approche psychologisante. Nous avons tendance à les dépolitiser. Moi-même, au début de la maîtrise, j'éprouvais une réserve à explorer ces espaces en moi, malgré ma croyance que même nos comportements interpersonnels les plus simples du quotidien peuvent être vecteurs de systèmes d'oppression.

On peut noter cette réticence à plonger dans mon expérience personnelle à la manière dont j'avais d'abord formulé ma question de recherche lors de la première session à la maîtrise : « Comment dépasser la dimension de reproduction sociale du *care* pour développer une pratique relationnelle orientée autour d'un *care* subversif? » J'orientais alors ma question dans une perspective plus structurelle, voire un peu philosophique. J'y omettais l'usage du *Je*. C'était, en quelque sorte, une question « désincarnée ». Habitée à adopter une posture plus détachée d'intellectuelle face à mon sujet de recherche, je réfléchissais le *care* d'un point de vue sociétal, à partir des textes scientifiques que j'avais lus, puis j'essayais de faire correspondre ces réflexions à une question ancrée dans la pratique, sans trop savoir à quel élément de ma pratique je faisais référence. Je tentais d'approcher ma recherche à partir de mes ancrages théoriques, de diluer mon individualité dans des courants plus généraux, me rendant ainsi difficile la tâche de faire émerger les savoirs contenus dans mon expérience. À ce sujet, je résonne beaucoup aux propos de Cherrie Moraga, dans son texte *La Güera* issu de l'ouvrage collectif *This Bridge Called my Back* (2015b) :

The danger lies in attempting to deal with oppression purely from a theoretical base. Without an emotional, heartfelt grappling with the source of our own oppression, without naming the enemy within ourselves and outside of us, no authentic, non-hierarchical connection among oppressed groups can take place.⁵⁰ (p. 24)

Même si dans les enjeux que j'ai abordés dans ce chapitre je ne semble pas reproduire de dynamiques d'oppression *envers les autres*, cela ne veut pas dire pour autant que des dynamiques d'oppression sont inexistantes. En effet, je prends conscience dans le cadre de

⁵⁰ Je traduis : Le danger réside dans la tentative d'aborder l'oppression uniquement à partir d'une base théorique. Sans une lutte émotionnelle et sincère avec la source de notre propre oppression, sans nommer l'ennemi en nous et en dehors de nous, aucune connexion authentique et non hiérarchique entre les groupes opprimés ne peut avoir lieu.

ma recherche que je les reproduis *envers moi-même*. C'est lors du cours de praxéologie que j'accepte finalement de regarder « l'ennemi à l'intérieur de moi », les mécanismes issus de l'oppression patriarcale que j'ai intériorisés. C'est à ce moment que je comprends que si je ne me penche pas cet enjeu, ma manière de m'impliquer au sein des luttes contre les oppressions sera toujours lacunaire.

5.2.3 Abnégation

La situation relationnelle que je présente dans le cours de praxéologie a ceci de particulier qu'elle prend place dans un contexte où une dynamique patriarcale affecte mon amie et moi. C'est la nuit, nous sommes deux femmes seules dans la forêt à un endroit où il n'y a aucun réseau cellulaire et un homme vient cogner à notre fenêtre. Depuis notre naissance, on apprend à avoir peur des hommes, surtout la nuit, à avoir peur de se faire agresser (Lieber, 2008, p. 213). On apprend que nous sommes faibles et sans défense. On apprend à éviter les coins sombres, les espaces moins fréquentés. Nos expériences respectives nous ont aussi confirmé que cette peur de se faire agresser est justifiée. Même si nous sommes deux, dans une voiture verrouillée, tout ce bagage de peur ancrée dans notre expérience de l'oppression patriarcale est en trame de fond. Quand l'homme stationne sa camionnette à côté de notre voiture, mon cœur bat à toute vitesse. Je ferme mes yeux et fais semblant de dormir, immobile. Je l'entends cogner à la fenêtre et je demeure impassible, même si tout tremble à l'intérieur de moi. Mon amie reste aussi immobile. Mon réflexe pour éviter le danger est de m'effacer, de me faire la plus discrète possible. Ne donner aucun signe de vie. C'est une stratégie de survie dans un contexte où je sens mon intégrité physique menacée. Me cacher, m'effacer pour éviter d'être agressée.

À ce sujet, lors de l'atelier de praxéologie, la professeure vient apporter un élément de précision important qui permet de bien placer le contexte d'oppression systémique dans lequel le dialogue avec mon amie se déroule. Elle dit ceci :

Dans cette situation, il y a déjà eu une agression. Quelqu'un qui cogne dans notre fenêtre, c'est une agression. À ce moment-là, tous les flags dans ton corps et les mémoires sensorielles, la peur millénaire des femmes sont déjà levés. C'est très difficile de discuter à partir de cet espace-là. Une agression est une posture qui invalide. (extrait de l'enregistrement de l'atelier de praxéologie)

C'est à partir de cet état de peur que j'essaie de m'exprimer dans le dialogue. Je suis d'accord que dans un moment de crise tel que celui-ci, il soit plus difficile de communiquer. Je peux facilement imaginer et comprendre que des personnes se parlent plus brusquement, qu'elles aient une tendance moins collaborative peut-être, qu'elles expriment leurs besoins de manière plus rigides ou autoritaires, par exemple. Or, dans mon cas, mon problème ne se situe même pas à ce niveau de communication. Je n'en suis pas à devoir formuler mon besoin plus adéquatement, parce que dans le dialogue, je ne me permets même pas de l'exprimer. Je trouve assez évocateur que même dans la panique, même en ayant peur pour mon intégrité physique et psychologique, je n'arrive pas à nommer mon envie de partir. Je n'arrive pas non plus à exprimer cette peur totalisante que je vis, parce que je crains d'être ridicule ou rejetée si je le fais. Puisque la réaction de mon amie face à la situation n'est pas celle à laquelle je m'attendais, je doute de moi et de la légitimité de ma peur. Cela se produit dans un contexte où, en tant que personne à qui on a assigné le genre féminin à la naissance, j'ai appris très jeune à douter de mes perceptions et de mon senti, qui m'ont été souvent reflétés comme inexacts, inadéquats, irrationnels. Comme l'affirme Nora Samaran (2019), « women [...] survive in a context in which an entire culture gaslights them every day. »⁵¹ (p. 72) Les enjeux de confiance en moi qui m'amènent à questionner la légitimité de mes besoins lorsqu'ils ne sont pas partagés par autrui, dont je fais mention dans la portion 5.1 du chapitre, ne sont pas étrangers à cette dynamique. Ma (non) confiance en moi s'est construite dans un contexte où j'ai été structurellement habituée à douter de mes perceptions, de ma vision de la réalité, de mes besoins. Comme l'indique Nora Samaran, « over time, or when it is about important things, this experience of having words deny reality can fundamentally shatter our sense of

⁵¹ Je traduis : les femmes [...] survivent dans un contexte au sein duquel une culture entière les *gaslight* chaque jour.

self-trust and our ability to navigate reality. »⁵² (p.59) C'est ainsi que dans le contexte où je suis seule dans la forêt avec mon amie, ma difficulté à reconnaître mon besoin comme légitime et à l'exprimer, additionnée de ma crainte de faire faire une crise de panique à Emma, sont assez importantes pour réprimer ma peur d'être agressée.

Au pire moment de ma panique, mon cerveau s'agite et devient particulièrement créatif en scénarios catastrophes, jusqu'au point où j'imagine qu'il est plausible que je n'en sorte pas vivante. Il m'est tellement impensable de nommer mes besoins de partir et de me sentir en sécurité qu'il est plus facile de rester seule avec cette image de moi morte plutôt que de prendre le risque d'être vulnérable ou de brusquer. Par peur de faire faire une crise de panique à mon amie ou de la contrarier, je contiens ma propre panique, en silence. Je trouve cela plutôt préoccupant. L'effacement et la négation de mes besoins dont je fais preuve dans cette situation sont, pour moi, des symptômes que j'associe à la dynamique du don de soi comprise dans une perspective patriarcale : je priorise l'état émotif de mon amie au mien, je ne me permets pas d'exister dans le lien s'il y a des chances que ça ait un effet négatif sur l'autre. Même dans la crise, je me réduis au silence. Comme le mentionne Carol Gilligan (1995) :

Girls' initiation into womanhood has often meant an initiation into a kind of selflessness, which is associated with care and connection but also with a loss of psychological vitality and courage. To become selfless means to lose relationship or to lose one's voice in relationships. This loss of relationship leads to a muting of voice, leaving inner feelings of sadness and isolation. In effect, the young woman becomes shut up within herself. ⁵³(p. 124)

Dans le même ordre d'idées, Gilligan (2011) ajoute ceci au sujet du patriarcat, du *care* et de l'effacement de soi :

⁵² Je traduis : Au fil du temps, ou à propos de sujets importants, l'expérience d'être en contact avec des discours qui nient le réel peut fondamentalement détruire notre sentiment de confiance en soi ainsi que notre capacité à appréhender la réalité.

⁵³ Je traduis : L'initiation des filles à la féminité a souvent signifié une initiation à une sorte de don de soi, qui est associée au *care* et à la connexion, mais aussi à une perte de vitalité psychologique et de courage. Être dans le don de soi signifie perdre la relation ou encore de perdre sa voix dans les relations. Cette perte de relation conduit à un effacement de la voix, laissant place à des sentiments intérieurs de tristesse et d'isolement. En effet, la jeune femme s'emmure dans le silence.

Dans cet univers genré du patriarcat, le *care* est une éthique féminine. Prendre soin (*caring*) des autres, c'est ce que font les femmes « bonnes » ; inversement, les personnes qui prennent soin des autres, font du *care*, c'est-à-dire un travail de femmes. Elles sont dévouées aux autres, sensibles à leurs besoins, attentives à leurs voix. Elles sont dans l'effacement complet de soi. (p. 39)

Voici un extrait de mon travail final dans le cours de praxéologie, qui aborde cette prise de conscience du don de soi que je reproduis et des liens avec le système patriarcal:

L'atelier de praxéologie m'a permis de mettre en lumière la manière dont mes pratiques reproduisent les systèmes d'oppression que je dénonce. Par exemple, j'ai pris conscience que dans ma pratique relationnelle du care, j'ai tendance à me mettre au service de l'autre, à m'effacer de la relation. Je constate que c'est ce que je critique et ce que je veux déconstruire, mais c'est aussi précisément ce que je reproduis, cette négation de soi enseignée aux personnes assignées femmes sous l'emprise du patriarcat dès leur jeune âge. Le care tel qu'il est attribué aux femmes dans la société patriarcale s'articule autour du principe du don de soi au service des autres. Pour briser avec cette dynamique que je me savais capable de reproduire, j'ai choisi il y a quelques années déjà d'avoir un réseau social composé presque exclusivement de femmes cisgenres⁵⁴ qui font du care : à cause de la socialisation genrée, j'avais remarqué que les manifestations les plus flagrantes de don de soi dans ma vie étaient en relation avec des hommes cisgenres. Je n'avais jamais pris conscience que je l'actualise aussi dans mes relations amicales actuelles, malgré tout le care que mes amies peuvent m'offrir. C'est quelque chose de très profond chez moi. (Décembre 2020)

Il y a quelque chose de majeur dans ma prise de conscience lors de l'atelier de praxéologie, parce que l'événement vient se heurter à mes idées préconçues sur ma manière de faire du *care*. À ce moment-là, je pensais reproduire la dynamique patriarcale du don de soi seulement lorsque j'étais interaction avec des hommes cisgenres, en raison de nos socialisations différenciées. S'il est vrai que l'enjeu est définitivement exacerbé au contact de ces derniers, c'est nouveau que je prenne conscience de l'avoir à ce point intériorisé que je le reproduis, à divers degrés, dans toutes mes relations. Je ne pensais pas m'effacer autant et être dans le don de soi en compagnie d'une amie avec qui nous avons tant réfléchi au *care*, une amie féministe avec qui je partage des affinités politiques claires, une personne qui valorise

⁵⁴ Quand j'ai fait ce choix au départ (en 2015) je n'étais entourée que de femmes cisgenres. Aujourd'hui, mon réseau est composé de femmes cisgenres, de personnes *queer*, trans et non-binaires .

l'expression de mes besoins et qui souhaite que je me déploie dans la relation. Bien que de m'entourer de personnes avec qui je partage une socialisation similaire et qui ont un souci de *care* relationnel soit sans contredit une partie de la solution pour moi, l'atelier de praxéologie me fait constater que ce n'est pas suffisant. C'est aussi ce que j'ai l'occasion de réaliser lors de la réécoute de l'extrait suivant⁵⁵ de mon autosupervision dialogique d'une situation amicale difficile : « Pour être sûre qu'elle soit bien, *je fade out toutes mes couleurs*, je deviens toute pâle. Comme si le fait d'être là avec toutes mes couleurs aurait pour effet d'effacer ou de faire de l'ombre à l'autre » (enregistrement 1, mars 2020, 35 min 10 sec). Même en l'absence d'hommes cisgenres, je reproduis une dynamique au sein de laquelle je m'efface, je m'oublie, pour faire toute la place à l'autre. C'est à cette dynamique que je fais référence dans la section 5.1 du chapitre, lorsque j'approfondis la manière dont j'ai simultanément tendance à m'effacer et à mobiliser un état de présence totale dans mes relations interpersonnelles.

Malgré que j'aie mis en place des conditions extérieures qui adoucissent l'effet du patriarcat dans ma vie, je ne suis pas libérée de mon enjeu de don de soi. C'est dans ce contexte que, même si nous ne sommes pas affectées par les mêmes systèmes d'oppression, les propos de Cherrie Moraga me touchent:

at the age of twenty-seven, it is frightening to acknowledge that I have internalized a racism and classism, where the object of oppression is not only someone outside my skin, but the someone inside my skin. In fact, to a large degree, the real battle with such oppression, for all of us, begins under the skin.⁵⁶ (2015b, p. 25)

Je ne peux prétendre vivre la même expérience que Cherrie Moraga, une femme chicana lesbienne née dans un milieu de classe populaire. Malgré cela, j'ai l'impression que ses mots décrivent ce que j'ai réalisé de manière vraiment incarnée durant la maîtrise : j'ai intériorisé

⁵⁵ J'ai déjà fait mention de cet extrait dans la section 5.1 *Du personnel...* de ce chapitre.

⁵⁶ Je traduis : à vingt-sept ans, il est effrayant de constater que j'ai intériorisé un racisme et un classisme, où l'objet de l'oppression n'est pas seulement quelqu'un d'extérieur à moi, mais aussi quelqu'un-e à l'intérieur de moi, sous ma peau. En fait, dans une large mesure, la véritable bataille contre de telles oppressions, pour nous toutes, commence sous la peau.

les mécanismes d'oppression que je subis et l'acte de travailler à m'en défaire fait partie de la lutte contre les systèmes d'oppression.

5.2.4 Paraître

Je dois apporter une nuance à mon affirmation qui conclut la section précédente : il n'est pas complètement nouveau que j'aie conscience de l'impact du système patriarcal sur ma manière d'être dans le monde. Quand j'étais étudiante au cégep et que je contrôlais méticuleusement mon apparence physique pour tenter le plus possible de correspondre aux standards de beauté occidentaux⁵⁷, je savais que j'agissais ainsi pour plaire aux hommes cisgenres. Pour moi, ma valeur et ma crédibilité en dépendaient. À l'époque, j'ai même rédigé un travail dans mon cours de sociologie traitant de l'hypersexualisation, dans lequel je concluais en m'identifiant moi-même comme coincée dans les normes de beauté patriarcales. J'avais conscience de l'emprise des dictats de la beauté sur moi, car comme l'affirment Piazzesi et Lavoie Mongrain (2021), j'expérimentais ceci :

Célébrée historiquement comme la qualité féminine désirable par excellence, synonyme même de féminité à différentes époques, prescrite aux femmes comme clé du succès, [...] la beauté est centrale par rapport à la socialisation des femmes depuis un temps immémorial (p. 47)

Je sentais à cette époque que je devais être « belle » pour exister, pour avoir une place dans le monde. Malgré ma grande performance des codes de beauté patriarcale, j'étais toujours insatisfaite, ayant l'impression que je n'arrivais jamais complètement à m'y conformer. À ce moment-là, je n'associais toutefois pas encore mon mal-être existentiel à cette dynamique. Je n'avais pas conscience de manière explicite que mon estime de moi était extrêmement précaire *parce que* dépendante des compliments d'hommes cisgenres à l'égard de mon apparence physique. Ce n'est que plus tard que j'ai réalisé qu'il était normal que je me sente ainsi, étant donné que les injonctions à la beauté sont tellement paradoxales qu'il est

⁵⁷ Minceur, dents blanches, cheveux lisses, blancheur mais avec le teint bronzé, maquillage camouflant toute potentielle « imperfection », talons hauts, etc.

impossible de toutes les satisfaire⁵⁸. C'est un peu comme marcher sur une corde raide infinie : aucune ligne d'arrivée, juste la conscience qu'au moindre faux pas, je risquais ma perte. Comme toutes les femmes cisgenres ciblées par ces impératifs de beauté, j'étais condamnée à échouer (Piazzesi et Lavoie Mongrain, 2021, p. 52). Fortement préoccupée par l'image que je projetais, je me comparais constamment aux autres personnes blanches performant le genre féminin et j'avais l'impression que je ne valais pas grand-chose dès que je n'arrivais pas à me conformer complètement aux normes de beauté dominantes (ce qui arrivait constamment, vu l'impossibilité de correspondre à des injonctions contradictoires). Je précise que c'est aux autres personnes blanches que je me comparais, ayant intériorisé les standards racistes voulant que « dans les sociétés occidentales, il y a une hiérarchie des idéaux de beauté, qui attribue à la beauté blanche, mince, jeune et de classe moyenne et aisée un prestige plus élevé » (Piazzesi et Lavoie Mongrain, 2021, p. 51-52). Les normes de beauté auxquelles j'essayais de me conformer étaient ainsi particulières à ma position sociale : une femme cisgenre blanche, issue d'un milieu de classe moyenne dans une société occidentale.

Au fil des années, au contact de féministes de mon âge militant contre l'oppression patriarcale, j'ai tranquillement réussi à adoucir le contrôle que j'exerçais sur mon corps, à apprécier mon image corporelle telle qu'elle est, à m'accorder moi-même (timidement) de la valeur sans égard au regard des hommes cisgenres porté sur mon apparence. De la même manière que je pensais avoir réglé mon problème d'abnégation et de don de soi en entretenant moins activement de liens avec des hommes cisgenres, j'ai cru que j'en avais terminé avec mon enjeu lié au regard des autres lorsque j'ai réussi à me défaire (après un long processus) de l'emprise des normes de beauté patriarcales dominantes sur moi. Or, comme j'en fais mention brièvement dans ma problématique, le fait d'arrêter de me maquiller tous les jours et d'accepter mon reflet dans le miroir n'a pas nécessairement eu pour effet de me libérer de mon souci du regard des autres. Dans un premier temps, j'ai simplement commencé à adopter

⁵⁸ Par exemple : être mince, mais pas maigre; avoir du tonus musculaire, mais pas être trop musclée; être séduisante, mais pas trop sexy; se maquiller pour cacher ses « imperfections » et rehausser ses traits, mais avoir l'air naturelle; etc.

de nouvelles normes vestimentaires qui, même si elles semblaient rompre avec les injonctions patriarcales, procédaient de la même logique :

Aux bottes à talons hauts que je portais au cégep, j'ai substitué les combat boots. Malgré la différence de style, je me retrouve dans la même situation : frigorifiée, craintive, avec toujours le même désir brûlant de plaire. (Extrait issu du Chapitre 1 : Jouer à la cohérence)

C'est assez récent que je constate être vraiment plus légère face à mon apparence physique. Il m'arrive de sortir de chez moi en choisissant simplement les vêtements les plus confortables, sans prendre le temps de regarder de quoi j'ai l'air. Cela aurait été impensable il y a cinq ans. Si j'ai le sentiment aujourd'hui d'avoir fait un bon bout de chemin dans mon rapport à mon apparence physique et à mon désir de conformité à certaines normes vestimentaires, je sais que c'est un enjeu qui reste fragile pour moi. Dans les moments où je me sens plus vulnérable, où j'ai davantage tendance à douter de moi, cela refait surface.

S'il n'est pas récent que j'aie conscience que le patriarcat a un effet néfaste dans ma vie, ce qui est nouveau, je dirais, c'est de constater que malgré mon travail pour m'en libérer, certains mécanismes de l'oppression patriarcale dont je me croyais en quelque sorte débarrassée sont toujours incrustés en moi, plus profondément que je ne le pensais. Certes, je suis contente du chemin parcouru. J'ai l'impression que je peux aujourd'hui arriver à ces constats justement parce que j'ai pu me défaire des manifestations les plus flagrantes de l'oppression patriarcale dans ma vie. Je réalise donc aujourd'hui que l'importance de plaire et de bien paraître, si elle a longtemps pris la forme évidente du contrôle de mon apparence physique, se manifeste de bien d'autres manières encore. À travers mon apprentissage de l'importance de bien paraître, j'ai intériorisé que pour « être une femme acceptable, il faut des instructions précises, un niveau très élevé d'autocontrôle, un travail constant pour gérer son apparence et sa présentation de soi » (Piazzesi et Lavoie Mongrain, 2021, p. 50). Mon souci de contrôler la façon dont le regard des autres se pose sur moi et ma volonté d'avoir l'air parfaite, irréprochable aux yeux des autres, me semble une extension de ce phénomène au sein duquel ma valeur, en tant que personne ayant été assignée à la catégorie femme, provient du degré d'appréciation d'autrui envers moi. Pour tenter d'atteindre cet idéal de

perfection (en fonction de ce que je crois que les autres s'attendent de moi), j'agis en étant très attentive à mes faits et gestes et aux réactions que ceux-ci provoquent chez les autres. Je ne suis pas dans le laisser-aller, je me contiens. La spontanéité me paraît risquée, un danger de perdre le contrôle sur ma précieuse image et, ainsi, de décevoir. À cet effet, en réécoutant l'enregistrement de la présentation de mon projet de recherche lors de notre deuxième année de maîtrise, j'entends avec étonnement une de mes collègues de classe me refléter ceci :

Je pense à toi des fois en termes d'oxymore : à la fois cette retenue et cette immense vibration qui est la tienne. Quelque chose qui est hyper vivant là, justement quand tu veux te projeter dans le monde. [...] C'est une retenue qui jaillit. (Collège de classe, 27 février 2021, 39 min 05 sec)

Ce que ma collègue de classe décrit, c'est mon processus de renouvellement de mes pratiques dont elle est témoin dans la maîtrise. Elle voit à la fois cette partie de moi qui est dans l'autocontrôle, dans la censure et dans l'effacement par peur de déranger ou d'être vue, et l'autre partie de moi, celle que je tente tranquillement de libérer, de dévoiler, la *Joëlle* colorée et vivante qui fait des tentatives d'apparition dans son lien aux autres. Cette retenue dont elle fait mention, motivée par ma peur de perdre de la valeur si, par malheur, on se rendait compte de la personne que je suis réellement, ça me fait beaucoup penser à mes années passées à me maquiller méticuleusement, à me scruter avec attention dans le miroir avant de sortir de chez moi, à camoufler ou déguiser toutes les parties de mon corps qui ne me plaisaient pas, par peur d'être démasquée. Je remarque que je reproduis les mêmes mécanismes qu'à l'époque de ma vie où j'ai le plus cherché à reproduire les standards de beauté patriarcaux. Dans cette perspective, les propos de Piazzesi et Lavoie Mongrain (2021) font écho à mon constat:

Loin d'être une qualité purement esthétique, qui relève de critères sensibles d'appréciation, la beauté renvoie à l'univers moral et sociopolitique [...] : l'engagement dans l'embellissement, et donc la belle apparence, est la marque de la féminité légitime et des qualités morales qui la caractérisent (contrôle de soi, retenue, [...]). (p. 52)

Même si j'ai réussi à me débarrasser des pressions à performer les impératifs de la beauté patriarcale, je n'ai pas réussi à me départir de toutes les dynamiques qui y étaient sous-jacentes. J'ai continué à contrôler ma manière d'apparaître (ou non) dans le monde, à prendre

le moins de place possible, pas même la mienne. J'ai continué à essayer de plaire aux autres et à placer une grande partie de ma valeur entre leurs mains. J'ai continué à vouloir atteindre la perfection, ou plutôt, *paraître* parfaite.

C'est en ce sens que j'écris ceci lors de mon travail final du cours de praxéologie :

Le fait de vouloir performer la relation parfaite ou l'amie parfaite est contraire au principe de cohérence entre mes valeurs politiques et mes pratiques relationnelles. Celui de me valoriser à travers le regard de l'autre également. La pression de la perfection et de la performance sont des éléments que je considère inhérents au système patriarcal dans lequel j'ai grandi. (décembre 2020)

Puisque j'accorde beaucoup d'importance à mes relations interpersonnelles significatives et aux liens de profondeurs que j'entretiens dans ma vie, je réfléchis depuis plusieurs années aux pratiques relationnelles et aux manières éthiques d'être en relation. J'aborde le *care* comme une façon de créer des liens puissants dans le partage, la bienveillance et la vulnérabilité. Le constat malheureux ici est que j'ai basculé dans une posture de performance, où ces principes sont devenus des codes désincarnés, au sein desquels je ne me donne pas le droit à l'erreur. Je dois être la meilleure amie, celle qui prend toujours soin de la bonne manière, celle qui fait du bien, celle avec qui il n'y a pas de problème. Travailler à toujours bien paraître et à adopter les bons comportements selon les codes appropriés en fonction du contexte, ça requiert un degré d'attention (voire d'hypervigilance) et d'autocontrôle très élevés. J'ai appris au fil des années à observer les autres et à anticiper leurs actions, besoins et désirs afin de m'y adapter. C'est ce qui transparaît dans cet extrait de l'enregistrement de l'autosupervision dialogique au sein duquel j'élabore sur une situation amicale difficile :

[Dans ma dynamique relationnelle], je crois qu'il y a quelque chose de l'ordre du caméléon. Je me déguise un peu : je veux tellement être appréciée et aimée de ces personnes-là que je n'arrive pas à être juste moi [...] des fois je pense que je [fais certaines choses] juste parce que je pense que c'est la bonne chose à faire pour les gens, sans vraiment savoir qu'est-ce que ça me fait moi, t'sais. (enregistrement 1, mars 2020, 30 min 40 sec)

Comme il est possible de le voir dans cet extrait, les dynamiques patriarcales du don de soi et du souci du regard des autres, dans mon expérience, viennent se nourrir et s'inter-

influencer. Elles m'ont appris à placer la majeure partie de ma valeur à l'extérieur de moi et à développer un souci de la performance, de la perfection, afin que les personnes que je côtoie m'apprécient et se sentent bien en ma présence.

Dans ce chapitre, je parle de la manière dont mon dévouement presque existentiel, ainsi que mon souci du regard des autres, m'ont coincée dans une dynamique patriarcale au sein de laquelle je m'efface pour tenter de plaire et de rendre les autres heureux·ses. Il y a là quelque chose d'incohérent, parce que je reproduis ainsi malgré moi un système d'oppression que je critique. Le constat de cette incohérence ne m'amène pas dans un état de culpabilisation ou de honte. Au contraire, je dirais que ça m'amène à avoir de la bienveillance envers moi-même : le fait de politiser et collectiviser ces mécanismes me permet de me sentir moins seule avec ce que je vis. Comme Augusto Boal le dit dans son livre *The Rainbow of Desire - the Boal Method of Theatre and Therapy* (1995): « *Every oppressed person is a subjugated subversive. His submission is his Cop in the Head, his introjection. But he also possesses the other element, subversion. Our goal is to dynamise the latter, by making the former disappear.* »⁵⁹ (p. 42) Le fait de mettre des mots et de comprendre les éléments structurels qui influencent mon lien à moi-même lorsque je suis en relation avec autrui me donne l'impression d'avoir davantage de pouvoir sur ma situation. Ça me positionne dans une énergie combative, où la féministe en moi a envie de se mobiliser pour trouver des manières de subvertir ce patriarcat intériorisé.

5.2.5 « Individuelle » n'est pas l'adjectif qualificatif d ' « émancipation »

Ma démarche de recherche jusqu'à présent peut donner l'impression qu'une libération individuelle des systèmes d'oppression est possible. Que si j'arrive personnellement à travailler assez fort afin de subvertir les systèmes d'oppression que j'ai intériorisés, je pourrai

⁵⁹ Je traduis : Toute personne opprimée est un·e subversif·ve subjugué·e. Sa soumission est son « Flic dans la tête », son introjection. Mais elle possède aussi l'autre élément, la subversion. Notre objectif est de dynamiser le dernier, en faisant disparaître le premier.

éventuellement être émancipée. Je tiens à préciser que malgré ce que mon propos peut laisser transparaître jusqu'ici, ce n'est pas du tout ce que je crois. Au contraire, je ne crois pas qu'il soit possible de s'extraire individuellement des systèmes d'oppression qui structurent toute la société et le vivre-ensemble. Je ne crois pas non plus qu'il soit possible d'être réellement libre si d'autres personnes sont dominées, opprimées. À mon sens, les luttes et modes d'organisation collectifs sont des incontournables d'une perspective d'émancipation. Comme le dit Audre Lorde (2015): « Without community, there is no liberation, only the most vulnerable and temporary armistice between an individual and her oppression. »⁶⁰ (p. 95) Ce que je crois, toutefois, c'est qu'il est possible, voire souhaitable, de faire un travail individuel afin que nos espaces de lutte soient constitués d'humain·es réflexif·ves, critiques, capables de se remettre en question et de se transformer. Pour moi, réfléchir à la manière dont nous reproduisons des rapports de pouvoir à tous les niveaux, du macro au micro, ça fait partie de la lutte :

If we become collectively willing to grow until we recognize even the most hidden kinds of ongoing systemic harms, and become able to support one another even as we challenge each other and struggle together, we will have found one part of the paths to a healthy community that can handle these kinds of harms, both internal and external, without continual fracturing.⁶¹ (Samaran, 2019, p. 11)

⁶⁰ Je traduis : Sans communauté, il n'y a pas de libération, seulement l'armistice la plus vulnérable et temporaire entre la personne et son oppression.

⁶¹ Je traduis : Si nous devenons collectivement disposé·es à grandir jusqu'à ce que nous reconnaissons jusqu'aux formes de dommages systémiques les moins visibles et que nous devenions capables de nous soutenir mutuellement même lorsque nous nous défions et luttons ensemble, nous aurons trouvé une partie des chemins vers une communauté en santé capable de prendre en charge ces types de dommages, à la fois internes et externes, sans continuellement se fracturer.

CHAPITRE 6

CREER DES ESPACES DE SECURITE

Au même moment où je suis en train de créer des données qui me font découvrir des éléments d'incohérence dans ma pratique relationnelle et dans mon lien à moi-même, mon processus dans la recherche ainsi que l'utilisation de certaines méthodologies particulières me permettent d'identifier mes pratiques qui sont déjà porteuses de cohérence. Je cherche ici à répondre à l'objectif et au sous-objectif suivants :

1. Cibler les manifestations politiques de ma pratique relationnelle

- b. Identifier mes pratiques relationnelles qui subvertissent les systèmes structurels d'oppression ancrés en moi (qui semblent déjà en cohérence avec mes valeurs)

La principale découverte en ce sens est ma pratique de l'excuse : lorsque je reconnais mes torts auprès des autres et que je m'excuse, je me sens cohérente, tant personnellement que politiquement. Dans ce chapitre, je présente donc d'abord les données créées dans le cours d'explicitation qui m'ont permis de prendre conscience de cela et les constats en lien avec ma recherche. Ensuite, j'aborde brièvement en quoi m'excuser est une pratique cohérente avec mes valeurs politiques anti-oppressives.

6.1 EXISTER DANS LE LIEN : LE COURS D'ENTRETIEN D'EXPLICITATION

Si l'atelier de praxéologie a permis de dévoiler mes angles morts en termes d'incohérence, le cours d'entretien d'explicitation, pour sa part, m'a aidée à mettre en lumière un élément de ma pratique qui est cohérent avec mes valeurs relationnelles et politiques. Dans cette section, je présente et j'approfondis ce moment clé issu du cours d'entretien d'explicitation.

Nous sommes le samedi 10 avril 2021. C'est la deuxième journée de la dernière fin de semaine de cours. Je suis invitée à choisir un moment sur lequel je vais travailler toute la journée, avec différents outils dont j'ai appris les techniques au fil des séances : l'auto-explicitation, l'entretien d'explicitation ainsi que l'alignement des niveaux logiques. Le fait de revisiter le moment sélectionné à plusieurs reprises peut ainsi me permettre une analyse plus fine, plus profonde.

Le moment qui me vient spontanément en tête, j'en ai déjà fait un récit phénoménologique deux mois plus tôt. Il met en scène une situation où je m'excuse à mon père et à ma sœur de mon attitude désagréable lors de notre séjour en Gaspésie, l'été précédent. Pour moi, c'est un moment dont je suis fière, qui me semble porteur d'un savoir implicite ou d'une richesse qui crée du lien. J'ai donc envie d'aller approfondir ce qu'il contient.

J'utilise comme point de départ mon récit phénoménologique, que je déplie d'abord à l'aide d'un moment d'auto-explicitation en classe d'une vingtaine de minutes. Cette première étape me permet de fragmenter mon action suffisamment pour avoir une meilleure idée de la séquence qui m'apparaît la plus riche à approfondir en dyade. Par la suite, une collègue de classe m'accompagne dans un entretien d'explicitation d'une durée de 40 minutes sur la séquence que j'ai sélectionnée. Cet entretien est enregistré, ce qui me permet de le réécouter et d'en faire un verbatim. Finalement, à l'aide des nouveaux éléments issus de l'entretien d'explicitation que j'ai compilés dans le verbatim, je rédige un nouveau récit phénoménologique, plus étoffé et riche de détails. Afin de conserver la proximité avec les éléments contenus dans le verbatim, j'ai le souci d'écrire ce nouveau récit phénoménologique dans un langage qui se rapproche de l'oralité. Je le retravaille à plusieurs reprises afin d'extraire le mieux possible l'essentiel du savoir tacite que j'ai déployé dans le moment. J'y vois un intérêt à le présenter sous la forme d'un récit phénoménologique plutôt que d'un verbatim : la trame narrative est plus claire, plus condensée, plus facile à suivre. Voici donc ce nouveau récit phénoménologique détaillé, qui documente mon action dans ce moment où je m'excuse à mon père et ma sœur :

Juillet 2020

Je suis en séjour d'une semaine dans un chalet à Pointe-Navarre avec mes parents et ma sœur. Il fait noir, il doit être environ 21h. Je suis assise sur une bûche autour du feu. Mon père est à ma gauche, ma sœur à ma droite. Ma mère n'est pas là, elle est avec une amie. Je réfléchis en contemplant la flamme qui danse. Nous discutons un peu, mais je ne sais pas vraiment de quoi on parle : je suis trop occupée à penser à ce que je vais dire. Je réponds aux conversations machinalement, sans y faire vraiment attention. Je sais que je veux m'excuser et je suis en train de me préparer intérieurement à le faire. Il me reste le petit saut à faire, un léger moment d'hésitation, comme celui avant de se décider à sauter dans une piscine. Je ressens une tension dans mon corps, j'ai l'impression que mon énergie est toute concentrée au niveau de ma tête et dans le haut de ma poitrine. Je retiens mon souffle. Je trouve toujours un peu malaisant ce moment où je me lance pour aborder un sujet difficile. Je prends une grande inspiration en attendant de voir si le silence est assez long pour commencer à parler, puis, constatant que personne ne prend la parole, je me lance : « J'trouve que j'ai une attitude plate avec vous depuis l'début du voyage : je l'sais que je suis comme pas vraiment sympathique. J'trouve ça plate pis j'voulais m'excuser de ça ».

En disant ça, je me sens vraiment toute nue. Je n'aime pas vraiment ça me sentir nue devant des gens, mais je sais que maintenant que j'ai commencé à parler, il n'y a plus de façon de retourner en arrière. C'est comme si ce que je voulais dire est sorti de moi pour aller dans notre espace relationnel et que ça devient existant à cet endroit-là, maintenant que j'en ai parlé. On dirait que ça ne m'appartient plus directement : mon excuse s'éloigne de moi et devient un point au centre, entre ma sœur, mon père et moi. Maintenant que mon excuse est au centre, on peut toutes interagir avec elle. Si je ne veux pas la garder pour moi, il faut que je la laisse flotter et que je laisse la possibilité aux autres d'interagir avec elle. Parce que pour l'instant, je la sens encore reliée à moi par un fil. Étant donné que les autres n'ont pas encore interagi avec mon excuse, il n'y a pas vraiment de fil clair qui est relié de l'excuse à elleux, donc si je me mets à en parler sans leur donner la possibilité de réagir, ça va faire un effet de yoyo : le fil qui me lie à mon excuse va tirer dessus et ça va l'enlever du centre pour la ramener vers moi. Toutefois, si les autres parlent, iels créent un fil vers l'excuse au centre aussi, ou bien un fil en sort pour aller vers elleux. Je ne sais pas exactement lequel des deux se produit, mais ce que je sais, c'est que si on a toutes un fil qui nous relie au centre, il y a plus de chances que mon excuse puisse rester au milieu.

J'attends donc en silence en regardant le feu devant moi. Mon père commence à parler. Il dit qu'il avait remarqué mon attitude et qu'il avait l'impression que c'était dirigé contre lui. Il me demande s'il a fait quelque chose qui m'a dérangée. À ce moment-là, je ne suis pas encore complètement confortable, mais je sens que quelque chose s'est ouvert : on est en train d'interagir ensemble sur ce qui est rendu à l'extérieur de moi. Je ne suis plus la seule à tenir l'excuse au centre. Même si je ne me sens pas complètement libérée, je sens qu'un travail est enclenché et que ce que j'ai placé au centre de nous ne m'appartient plus juste à moi. On peut chacun-e se l'approprier. Pour l'instant, il y a surtout un fil entre mon père, l'excuse et moi. Avec ma sœur, il y a un fil très mince, parce que je sens qu'elle est là et

qu'elle est présente à ce qui se passe, mais le fil n'est pas solide, car elle n'a pas encore interagi verbalement avec l'excuse au centre de nous.

Je réfléchis à ce que mon père m'a demandé en continuant de regarder devant moi, comme en fixant le feu sans le regarder vraiment. J'essaie d'aller rechercher les souvenirs des derniers jours qui sont situés en arrière à gauche dans le fond de ma tête. Je me demande si c'est vraiment juste envers lui que je ressentais de l'irritation, et c'est comme si je n'arrive pas vraiment à savoir. J'ai l'impression que ce n'est pas seulement avec lui, mais je n'en suis pas certaine.

Je vois alors devant moi deux chemins tracés en forme d'« √ ». Le chemin de droite représente l'option de m'excuser, celui de gauche est l'option de me justifier. Le chemin de l'excuse est plus droit, il pointe devant moi. L'autre branche, le chemin de la justification, bifurque vers la gauche et va se perdre dans le bois. J'ai envie de prendre le chemin de la justification, parce que c'est comme si ça pourrait m'enlever un peu la responsabilité de mes actions.

Malgré l'envie de prendre le chemin de la justification, je me dis que, peu importe les raisons, je n'ai pas à agir comme ça, à être bête et irritable envers elleux. J'enlève donc le chemin de la justification, ou plutôt je le dissous dans celui de l'excuse. Il reste maintenant juste un chemin, le chemin de l'excuse, qui est aussi le fil qui me relie au centre. Je réalise que si j'avais pris le chemin de la justification, je serais partie me perdre dans le bois et j'aurais laissé tomber le truc au centre qui nous relie. Je leur réponds alors que peu importe les raisons qui pourraient expliquer mon attitude, j'ai envie que ce soit clair que je n'aime pas la façon dont j'ai agi avec elleux et que je veux changer ça. Je veux non seulement m'excuser de mon attitude et de mes comportements désagréables, mais aussi travailler à ce que ça ne réarrive pas. Pour moi, c'est important que les mots et les actions soient alignés. Le fait de me responsabiliser à changer mon comportement témoigne d'un engagement plus concret, plus réel dans notre lien que de seulement m'en excuser.

D'un côté, je me sens solide d'affirmer ça, je sens que c'est la bonne chose à faire, mais en même temps, ça me fait un peu peur de dire que je ne veux plus que ça se reproduise : j'ai peur de ne pas être capable de le faire, parce que je ne sais pas encore comment je vais m'y prendre. Malgré la peur, je sens que de mettre ma volonté de changer mon attitude dans l'espace au centre de nous m'y relie encore plus fortement et solidifie l'engagement que j'ai envers ma sœur et mon père. J'ai l'impression que ça calme le lien porté à ce que j'ai placé au centre. Ma sœur crée un lien plus direct avec ce que j'ai déposé entre nous en affirmant que de son côté, elle n'a pas tellement été dérangée par mon attitude. Je sens qu'il est maintenant possible, si on veut, de passer à autre chose : tout est dit. Je suis ouverte à en parler plus longuement s'il y a un besoin, mais on dirait que ce n'est plus nécessaire. Mes épaules sont moins tendues qu'au début de la conversation et mon énergie qui me paraissait coincée entre ma tête et ma poitrine me semble plus molle, répartie dans l'ensemble de mon corps. Mon père me remercie d'avoir pris le temps d'aborder la situation avec elleux, il souligne ma capacité à reconnaître mes torts. Je me sens bien.

Je suis fascinée par les images et les détails qui se déploient dans mon récit : ce sont des éléments qui n'étaient pas accessibles à ma conscience avant l'entretien d'explicitation. Grâce à cet exercice, j'ai eu accès à l'intelligence derrière ma pratique de l'excuse qui, jusqu'alors, me paraissait pertinente sans que je puisse vraiment m'expliquer pourquoi. Un élément important dans ce récit est le constat que lorsque je m'excuse, je m'assure non seulement de faire une place à chaque personne présente, j'ai aussi le souci de m'inclure dans la conversation par l'entremise du fil que je maintiens entre l'excuse et moi. Je reste à ma place, je place l'élément au centre de nous et j'y dirige une partie de mon énergie. Le fait de mettre l'excuse au centre me semble être une manière non menaçante d'aborder la situation, de créer un espace au sein duquel chacun·e a sa place sans se retrouver envahi·e par mon intervention. Pour ma part, en positionnant l'excuse à l'extérieur de moi, je lui permets de se détacher de mon identité : ce n'est pas moi que je positionne au centre, ce qui rend moins dangereuse cette exposition d'un comportement dont je ne suis pas fière. De la sorte, si les gens réagissent avec hostilité, c'est l'excuse ou le comportement qui sera attaqué, mais pas moi directement. Je mets en place les conditions pour m'excuser d'une manière qui soit sécurisante pour moi-même plutôt qu'humiliante ou honteuse. Je m'excuse avec dignité. Je reste à la fois avec moi et avec les autres dans ce moment, je crée un espace où toutes nos individualités peuvent coexister. Symboliquement, il y a quelque chose qui se distingue assez drastiquement des images du chapitre précédent dans lequel je traite de l'incohérence. J'y aborde des situations que j'illustre en disant que j'ai « juste un pan de moi qui est ouvert et qui dirige toute mon énergie vers l'autre » ou encore que « pour être sûre [que mon amie] soit bien, *je fade out toutes mes couleurs*, je deviens toute pâle ». Le contraste entre le déversement de mon énergie, l'effacement de mes couleurs, et la présente situation au sein de laquelle nous sommes toutes reliées à un centre par l'entremise d'un fil me paraît flagrant. Cette découverte est majeure pour moi, considérant ma difficulté à m'inclure et à prendre soin de moi dans ma relation aux autres, que l'on comprend bien avec les images mentionnées ci-haut. Dans ce moment où je m'excuse, je crée un espace au sein duquel je me permets d'exister dans le lien plutôt que de m'offrir aux autres sans couleur ni limite.

Un autre élément important dans mon récit est le choix que je fais de m'excuser sans me justifier. Dans mon processus au sein duquel je tergiverse et j'hésite entre les deux chemins, l'image du \surd me permet de comprendre que le chemin de la justification me fait laisser tomber l'espace que j'ai créé et l'objet même que j'ai placé au centre : mon excuse. M'excuser sans me justifier est une manière de prendre soin de moi, des autres et de la relation, parce que comme l'image l'indique, si je prends l'autre chemin, je vais me « perdre dans le bois ». La justification m'isole, m'égare, alors que l'excuse me relie. Cette image est restée imprégnée dans ma mémoire, je m'en sers depuis comme point de référence lorsque me prend l'envie de me justifier dans des situations où je m'excuse auprès des autres. Aussi, m'engager à changer de comportement malgré la peur est ici une prise de responsabilité face à mes actions. Pour moi, ce niveau d'engagement témoigne d'une volonté encore plus grande de me relier, de m'impliquer dans le lien. Malgré ma peur d'échouer, je le fais parce que crois que c'est ainsi qu'il m'est possible d'être celle que je veux réellement être dans mes relations.

J'ajouterais que de me permettre d'apparaître dans le lien en rendant visible une partie de moi dont je suis moins fière contribue à la cohérence de cette pratique. Pour une personne qui se soucie du regard des autres comme moi, aborder un de mes comportements qui me paraît moins appréciable peut être assez difficile. C'est prendre le risque de recevoir des rétroactions négatives. C'est exposer une faille, une vulnérabilité au grand jour. C'est prendre le risque d'être possiblement moins aimée. Étonnamment, je constate plutôt que lorsque je m'excuse, ça prend soin de moi. En effet, puisque je crois que de reconnaître ses torts est une qualité importante, l'action de le faire a un effet positif sur mon estime de moi. Je suis fière d'être capable d'aller vers les autres pour prendre la responsabilité de mes actes, je me sens alignée avec mes valeurs. Aussi, en apparaissant dans la relation sous une facette qui me plaît moins, je déjoue mes exigences de perfection qui exercent sur moi une pression désagréable. Dans le récit, on peut constater que je m'excuse en nommant le comportement problématique et ma volonté de le transformer. Je le fais simplement, sans me taper sur la tête, sans être rongée de honte ou de culpabilité. Je prends la responsabilité de mon action, je reconnais que j'ai fait une erreur sans que ça prenne une ampleur démesurée. J'arrive à agir ainsi parce que

je parle à partir d'un espace en moi qui me donne droit à l'erreur et qui sait que ça fait partie de la vie. Je parle à partir d'un espace en moi qui sait que mes erreurs ne me définissent pas. Dans la situation, m'excuser est en quelque sorte une manière de rendre visible et de normaliser que je ne suis pas parfaite. Nommer à ma sœur et à mon père que j'ai été bête avec elleux et que je ne souhaite pas que ça se reproduise me permet de me présenter aux autres dans mon humanité avec humilité. Ça me fait du bien.

6.1.1 Alignement des niveaux logiques

Pendant la fin de semaine de cours au sein de laquelle j'extrais ces nouvelles connaissances à propos de ma pratique de l'excuse via l'entretien d'explicitation, je fais un autre exercice à partir du même événement. J'ai envie de voir s'il est possible d'explorer encore plus profondément ce moment d'action dont je suis satisfaite et je crois que je n'ai pas épuisé la richesse de ce souvenir. Je mobilise donc mon revécu pour faire l'exercice appelé *alignement des niveaux logiques*. On se rappelle que l'alignement des niveaux logiques, inspiré du courant de la programmation neurolinguistique (PNL), a pour fonction de restituer le sens contenu dans mon action. Cet exercice est enregistré et guidé par une autre de mes collègues de classe. Je peux donc le réécouter par la suite, puis en rédiger le verbatim. L'enregistrement est d'une durée totale de 14 minutes. Deux autres collègues de classe sont présent·es à titre de témoins lors de l'exercice.

6.1.1.1 Être ensemble

Certains éléments précis que j'exprime lors de l'alignement des niveaux logiques sont particulièrement porteurs de sens pour moi. Ils viennent appuyer ce que je déplie grâce à mon entretien d'explicitation dans le récit phénoménologique de la section précédente. Par exemple, j'exprime ainsi la valeur que j'accorde au fait de m'excuser :

C'est important pour moi que les gens que j'aime sachent que je care pis que j'reconnais mes torts quand j'vois que je peux leur faire de la peine ou que j'suis inadéquate. [...] J'me dis que sans ça, on peut pas vraiment être ensemble.
(verbatim, avril 2021)

Cette affirmation, je ne l'ai jamais nommée explicitement ainsi auparavant. Pourtant, lorsque je réécoute l'enregistrement et que je m'entends le dire, ça m'apparaît d'une évidence. C'est vrai que, pour moi, le fait de m'excuser ou de reconnaître mes torts dans une situation est une manière de prendre soin du lien, possiblement fragilisé par mes actions. Je crois effectivement que le fait d'ignorer ma responsabilité dans une situation ou d'éviter de la rendre visible nuit à la possibilité d'être authentiquement *avec* les autres personnes impliquées. C'est ce que l'image du chemin illustre dans le récit : m'excuser me relie au centre, aux autres, à la relation. C'est une pratique qui permet de rendre visible mon souci de prendre soin de notre lien, du bien-être de chacun·e dans ce lien-là.

Aussi, en appui à ce que j'avance dans la section *6.1 Exister dans le lien : l'entretien d'explicitation*, lorsque je ne me donne pas droit à l'erreur, lorsque je performe la perfection, je n'arrive pas à *être avec* les autres, simplement et authentiquement. Je peux difficilement me relier à partir d'un espace de performance. Dans cette situation où je m'excuse, je m'inclus réellement dans la conversation, je cesse de *paraître* pour *être*. L'état de vulnérabilité dans lequel je me présente à mon père et ma sœur me relie à elleux, il nous permet de nous connecter ensemble à partir d'un lieu sensible d'authenticité et de soin. Ça contraste définitivement avec mon effacement symptomatique du don de soi et du souci du regard des autres dont je parle dans le *Chapitre 5 : Avec vous, Je cesse d'exister*.

6.1.1.2 Sécurité

Pendant l'exercice de l'alignement des niveaux logiques, le moment le plus marquant pour moi se produit lorsque la personne qui me guide me demande quelle est ma mission lorsque j'accomplis l'action de m'excuser. Après quelques moments de silence, j'affirme ceci : « Créer des espaces de sécurité ». Cette réponse me permet de comprendre

l'importance que j'accorde au fait de m'excuser : je considère la capacité à reconnaître mes torts et à en prendre la responsabilité comme un facteur de sécurité en relation. Pour moi, c'est cohérent avec ma manière d'aborder les relations interpersonnelles, car la notion de sécurité y occupe une place de choix. Mon sentiment de sécurité est l'un de mes indicateurs qui me permettent d'évaluer si je désire approfondir ou non un lien. Ça oriente le type de relation et d'implication émotive que je me permets de développer avec une personne. Même si je n'arrive pas toujours à le faire, j'ai besoin de sentir je peux être réellement moi-même avec l'autre, que je peux être vulnérable sans risque. Généralement, dans mes relations, même si je me sens en sécurité avec une personne et que je sais que je peux me dévoiler sans crainte, j'ai de la difficulté à le faire. Une condition de sécurité qui me manque est la mienne, intérieure. Parce que j'ai appris à placer ma valeur entre les mains des autres, je n'ai pas vraiment développé ma capacité à m'auto-rassurer. Je n'ai pas encore réussi à consolider en moi un espace de sécurité bienveillante à partir duquel j'arrive à m'assumer telle que je suis. Si j'étais capable de me rassurer et de me sécuriser par moi-même, de prendre soin de moi en présence d'autrui, je me sentirais probablement moins vulnérable et « en danger » face aux autres. Je crois que c'est peut-être pourquoi j'accorde autant d'importance à me sentir en sécurité avec les personnes que je côtoie : la précarité de ma sécurité intérieure m'amène à chercher à l'extérieur de moi des conditions qui me rassurent. Dans cet ordre d'idées, j'exprime ceci lors de la rédaction de mon journal réflexif du cours d'entretien d'explicitation : « J'ai besoin de créer un espace de sécurité en moi-même avant d'être capable d'aller dans le monde et d'y exposer mes vulnérabilités. » (avril 2021)

Ce qui est intéressant toutefois, c'est que dans la situation présente où je m'excuse à ma sœur et à mon père, je ne suis pas dans une posture où je cherche la sécurité à l'extérieur de moi. Mon énergie, dans ce moment, n'est pas dirigée exclusivement vers les autres à la recherche de leur approbation ou de leur validation. Mon savoir-faire témoigne d'une capacité à rester centrée, à apparaître malgré le sujet vulnérable que j'aborde et à laisser les autres prendre la place qui leur est propre, interagir de la manière dont iels le désirent avec ce sujet que j'ai placé au centre de nous. Comme je l'ai mentionné précédemment, placer mon excuse au centre me paraît déjà une stratégie pour assurer ma sécurité intérieure : je me désidentifie de

mon comportement que j'ai trouvé inadéquat. Cela permet de créer une distance entre le comportement et ma valeur identitaire. Ayant de la perspective, il est ainsi plus facile pour moi de sentir que je ne suis pas définie par ce comportement.

Aussi, le fait de permettre à chacun-e de s'appropriier l'excuse que j'ai placée entre nous témoigne pour moi d'une certaine sécurité. Ça démontre un lâcher-prise et une posture au sein de laquelle j'accepte de ne pas contrôler le déroulement de la conversation, ce que je pourrais avoir envie de faire pour bien paraître, par exemple. J'arrive dans cette conversation en étant prête à écouter ce que mon père et ma sœur ont à me partager à propos de mes agissements envers elleux. Mon besoin dans le dialogue, comme je l'affirme dans cet extrait du verbatim de l'alignement des niveaux logiques, ce n'est pas d'être rassurée : « j'ai [besoin] de m'excuser, de—de créer le lien. En fait de rendre visible quelque chose qui était, que je gardais à l'intérieur de moi. [...] Pour créer du lien » (verbatim, avril 2021). Je désire rendre visible le fait que je sais que j'ai un comportement inadéquat envers elleux et m'en excuser par souci de créer du lien. Ouvrir réellement le dialogue et être disponible à recevoir le vécu des autres à propos d'un comportement dérangeant que j'ai eu et avoir la confiance d'être capable de créer du lien à partir de cet espace-là, ça témoigne pour moi d'une sécurité intérieure assez solide. J'accomplis mon action d'une manière où j'assume ma propre sécurité, à partir d'un espace en moi qui m'accorde le droit à l'erreur. Il semble que ma sécurité intérieure s'ancre dans ma capacité à reconnaître avec bienveillance mon humanité. Ce moment au sein duquel je m'excuse me permet ainsi de prendre conscience que je possède des connaissances et habiletés afin de prendre soin de moi dans mon lien aux autres, puisque je sais apparemment déjà le faire dans certains contextes comme celui-ci. C'est un constat important, parce qu'au départ, je croyais que j'avais placé toutes mes sources de validation à l'extérieur de moi et que je n'avais pas développé la capacité à prendre soin de moi et à m'auto-rassurer dans des situations relationnelles. Si je pensais devoir travailler à me construire une sécurité intérieure, je réalise aujourd'hui que cet espace existe déjà en moi et que j'ai développé un savoir-faire afin de le mobiliser dans certains contextes. Je dois maintenant trouver comment transformer mes pratiques afin d'y être connectée plus régulièrement.

Le rapport à ma propre sécurité intérieure n'est toutefois pas ma seule motivation à créer des espaces de sécurité dans mes relations interpersonnelles. En fait, je dirais même que ce n'est pas ma motivation première. Ma première motivation est davantage tournée vers autrui. Je crois fermement que la sécurité est une condition essentielle au développement d'une relation de confiance profonde, épanouissante et authentique. C'est dans cette perspective que de travailler à mettre en place cette condition pour les personnes que je côtoie me tient à cœur. M'excuser, reconnaître mes torts et en prendre la responsabilité est une manière de faire cela. C'est une manière de prendre soin du lien et du sentiment de sécurité associé à la relation. D'ailleurs, dans l'exercice d'alignement des niveaux logiques, je nomme ainsi la façon dont je m'y prends pour prendre soin du lien :

c'est comme si j'fais un espace comme ça avec mes mains pour que, les gens puissent se—se déposer dedans. [je place mes mains ensemble devant moi, à la hauteur de mon plexus solaire, comme si j'essayais de contenir de l'eau ou du sable dans le creux formé par mes paumes] (verbatim, avril 2021)

Pour moi, cette façon très imagée de répondre à la question « comment je prends soin du lien » m'apparaît comme une représentation symbolique de la création d'un espace de sécurité. Créer le contenant, l'espace entre mes mains pour que les personnes puissent venir s'y déposer en toute confiance. Dans la situation de l'entretien d'explicitation, la manière dont je m'excuse me permet de créer un contenant dans lequel nous pouvons toutes nous déposer. Je me fais aussi une place dans le creux de mes mains.

Ce qui est intéressant dans ma pratique de l'excuse telle qu'elle se manifeste ici, c'est qu'elle vient déjouer mes enjeux de don de soi et de souci du regard des autres. J'interagis avec les autres en me permettant d'apparaître, de prendre part à la conversation, d'être vulnérable et *caring*. Ici, contrairement aux situations abordées dans le chapitre précédent, je prends soin d'une manière qui prend soin de moi, je m'inclus dans l'équation. J'arrive à prendre soin à la fois de moi-même, des autres et de la relation. Je me sens cohérente.

6.2 PRENDRE MES RESPONSABILITÉS, C'EST POLITIQUE

Il y a de multiples raisons pour lesquelles le récit phénoménologique issu de mon entretien d'explicitation est précieux pour moi. À un niveau personnel, il me permet de comprendre le savoir-faire que je possède afin de créer du lien et des espaces de sécurité au sein desquels je ne me laisse pas tomber. Il m'aide à identifier des pistes de solution pour déjouer mes enjeux liés au don de soi et au regard des autres. C'est ce que j'aborde surtout dans la portion *6.1 Exister dans le lien : l'entretien d'explicitation* du présent chapitre.

Cette pratique est aussi porteuse de sens et de cohérence politiques pour moi. Je considère que m'excuser et prendre la responsabilité de mes actions est aligné avec mes valeurs anti-oppressives. Dans mon expérience personnelle, j'ai remarqué qu'il semble difficile pour beaucoup de personnes de prendre la critique, même lorsqu'elle est formulée adéquatement. J'ai moi-même eu à faire du travail personnel pour être capable de recevoir des rétroactions négatives avec écoute et empathie. J'ai toujours du travail à faire en ce sens, d'ailleurs. Selon Nora Samaran, une raison majeure qui explique cette difficulté à prendre la critique est la culture de la honte dans laquelle nous baignons. Une culture qui nous a appris à pointer du doigt et à blâmer les autres plutôt qu'à cultiver l'empathie est un terreau fertile à la honte. Cette culture de la honte alimente la violence des systèmes d'oppression : « Guilt is not empathy. Neither is shame. In fact, when people feel overwhelmed by their own feeling of guilt, they are more likely to attack people around them rather than act empathetically. Feeling guilty does not make you a good person. Empathy and responsiveness make you a good person. Guilt blocks empathy. »⁶²(Samaran, 2019, p. 109) Pour Aravinda Ananda, il est important de distinguer la honte des sains remords. La honte représente un état au sein duquel la personne se perçoit comme intrinsèquement mauvaise : elle est affectée dans son identité. Les sains remords, pour leur part, témoignent plutôt de la capacité à reconnaître avoir eu un

⁶² Je traduis : Se sentir coupable n'est pas de l'empathie. Avoir honte non plus. En fait, lorsque les gens sont submergés par leur propre sentiment de culpabilité, ils sont plus susceptibles d'attaquer les personnes autour d'eux, plutôt que de répondre avec empathie. Se sentir coupable ne fait pas de vous une bonne personne. L'empathie et la capacité à répondre adéquatement à l'autre font de vous une bonne personne. La culpabilité bloque l'empathie.

comportement qui cause du tort et souhaiter non seulement s'excuser, mais aussi trouver une façon de réparer le tort causé (dans Samaran, 2019, p. 86). Il y a quelque chose de plus circonscrit, de plus circonstanciel dans les sains remords que dans la honte. Parce qu'elle a un effet négatif sur la perception que la personne a d'elle-même, la honte déclenche souvent des mécanismes tels que se mettre sur la défensive, attaquer en retour, minimiser, cacher ou passer sous silence ses comportements inadéquats. Ces attitudes contribuent à la reproduction de rapports de domination dans la sphère interpersonnelle. On peut définir les rapports de domination ainsi « un ensemble de comportements, volontaires ou non, qui traduisent une hiérarchisation lors d'une interaction. » (ASSÉ, 2013, p. 5)

Ils sont la transposition d'une socialisation hiérarchisée de sexe, d'ethnie, de classe, d'orientation sexuelle et de toutes les autres catégorisations sociales. [...] Bien qu'ils soient vécus de manières différentes pour chacun et chacune, les rapports de domination transmettent un sentiment d'infériorité, d'illégitimité et de malaise à l'interlocutrice ou l'interlocuteur. Ils ont pour effet de décourager les personnes à intervenir et à participer aux discussions et délibérations. (*Ibid.*, p. 5)

Ces attitudes rendent difficile le maintien de liens sociaux agréables et rassurants, d'autant plus lorsqu'elles prennent place entre des personnes qui n'occupent pas la même position au sein des systèmes d'oppression et de privilège. En effet, comme l'indique Nora Samaran (2019):

[...] if you make it hard for people around you to let you know you have caused harm, you're going to invoke survival strategies in your friends and colleagues when you think you're just having a regular hang-out with your friend.⁶³ (p. 106)

Dans ce contexte, développer la capacité à m'excuser et à réparer mon geste peut définitivement être abordé dans une perspective anti-oppressive. La pratique de l'excuse que j'aborde dans ce chapitre est un exemple de moment où j'arrive à vivre des sains remords plutôt que de la honte : je rends visible mon comportement inadéquat en le plaçant symboliquement à l'extérieur de moi, ce qui me permet de le percevoir comme un élément

⁶³ Je traduis : si vous rendez difficile pour les gens autour de vous de vous faire savoir que vous avez causé du tort, vous allez invoquer des stratégies de survie chez vos ami-es et collègues alors que vous pensez que vous êtes en train de socialiser normalement avec elleux.

qui m'appartient sans me définir. J'ouvre explicitement le dialogue sur ce comportement avec les personnes à qui je pense avoir causé du tort afin que celles-ci puissent me partager leur vécu à ce sujet, je prends la responsabilité pour mon attitude désagréable, puis je m'engage à la transformer. Pour moi, ouvrir ainsi le dialogue en m'excusant est aussi une façon de faire sentir à mon entourage qu'il est possible de venir me parler si je fais des choses qui les dérangent. C'est une manière de créer de la confiance et de la sécurité.

Même si ce genre d'action est à petite échelle, c'est politique pour moi pour plusieurs raisons. D'abord, je ne vois pas comment il est possible de s'imaginer que les personnes ou groupes sociaux dominants puissent arriver à prendre responsabilité pour leurs actions à plus large échelle s'ils ne sont même pas capables de le faire dans le contexte de leur vie ordinaire. Personnellement, si je n'arrive pas à prendre la critique ou à reconnaître mes torts avec des personnes de mon entourage que j'aime et que j'estime, je vois difficilement pourquoi je serais capable de le faire envers des personnes inconnues et/ou déjà rabaissées par un système. À mon sens, donc, aucune transformation sociale, structurelle ou politique radicale ne peut avoir lieu si nous ne sommes pas prêtes à nous remettre en question et à prendre nos responsabilités pour les erreurs que l'on commet, peu importe que le tort causé reproduise concrètement une dynamique d'oppression ou non.

Ensuite, un élément important de mon récit phénoménologique est qu'après m'être excusée, je prends la responsabilité de mes actions de deux manières : j'évite de me justifier et je m'engage à changer mon comportement. Ce sont deux étapes importantes qui, pour moi, font la différence entre la reproduction d'une dynamique inadéquate et l'ouverture vers une véritable transformation. Il n'est pas suffisant de dire que je suis désolée de mon attitude, je dois m'engager à agir autrement, à prendre les moyens nécessaires pour changer et montrer aux personnes à qui j'ai causé du tort que je prends réellement au sérieux l'effet de mes actions sur elles. C'est dans cette perspective que la citation suivante de Natalie Knight a un sens profond pour moi: « Practicing accountability is the way of showing care and also

ethically dealing with the violent histories that have created all of us. »⁶⁴ (dans Samaran, 2019, p. 119) À un niveau plus macro, je trouve que ça rejoint les propos de Naïma Hamrouni, qui, dans son texte *Décoloniser le féminisme. Ignorance épistémique, solidarité et réparation* (2017) affirme que le remède à l'oppression envers les femmes des Suds n'est pas la solidarité, mais plutôt la réparation de l'injustice passée. À son avis, un simple appel à la solidarité n'exige « aucun renoncement substantiel » et permet de maintenir le masque de l'innocence au sein duquel les groupes privilégiés (dont les femmes blanches occidentales) peuvent se dédouaner, éviter de se sentir responsables des situations systémiques inacceptables dans lesquelles les personnes en situation d'oppression se trouvent (Hamrouni, 2017, p. 152). Pour elle, il faut d'abord admettre notre responsabilité à propos de la situation dans laquelle se trouvent ces femmes.

[I]l s'agit ensuite de reconnaître que le point de départ de nos interactions n'en est pas un d'égalité ou de réciprocité (évidemment), ni même d'iniquités (qui seraient dues au hasard de la naissance, par exemple). Mais que ce point de départ en est un d'asymétrie radicale. Une asymétrie non pas au sens où nous serions, en raison de l'arbitraire de notre naissance en sol prospère, en position avantageuse d'aider, de soutenir, de nous solidariser, mais bien plutôt au sens où nous sommes en dette vis-à-vis des femmes de ces ailleurs barbarisés. (p. 151)

Pour moi, cette posture soutenue par l'autrice s'inscrit en cohérence avec ma vision selon laquelle la prise de responsabilité et la réparation sont nécessaires à une pratique anti-oppressive à tous les niveaux, du micro au macro. C'est dans cette perspective que je crois qu'il peut être utile d'apprendre à le faire dans le quotidien si nous souhaitons aussi être en mesure d'adopter ces pratiques au plan structurel.

Finalement, je crois aussi que la mise en place de relations de sécurité et de confiance commence à petite échelle. Comme l'affirme Alix Johnson, « building trust one by one is where a lot of people and communities are starting from. »⁶⁵ (dans Samaran, 2019, p. 127)

⁶⁴ Je traduis : Prendre la responsabilité de nos actions est la façon de faire preuve de *care* et de négocier éthiquement les histoires violentes qui nous ont toustes construit·es.

⁶⁵ Je traduis : Bâter la confiance un lien à la fois est le point de départ de beaucoup de personnes et de communautés.

Je trouve que c'est cohérent avec mon intention de créer du lien et de la sécurité lorsque je m'excuse comme je l'ai fait auprès de mon père et ma sœur. En effet, partant de l'idée que de m'excuser crée du lien, je crois que la capacité à reconnaître nos torts et à prendre la responsabilité de les réparer contribue à une horizontalisation des rapports sociaux que l'on entretient entre nous, à une consolidation de la confiance que l'on peut réciproquement s'accorder. C'est, à mon sens, un des éléments essentiels au bon fonctionnement de toute forme d'organisation collective qui souhaite déconstruire les systèmes d'oppression. Je termine mon chapitre avec cette citation de Nora Samaran (2019), qui vient appuyer l'importance pour le travail de déconstruction des systèmes d'oppression de créer des liens interpersonnels ancrés dans la sécurité et la confiance :

The reward of creating safe bonds is that in these places of trust, a warm glow of meaning and purpose emerges. An inner circle of trust and vulnerability allows movement and rest: it lets the bees come and go from the hive. It creates shelters for chosen family and beloved community from which action – challenges to racism, sexism, institutional violence – can arise, a safety net to catch each other's bodies and souls, the foundation that allows risk. (p. 37)⁶⁶

⁶⁶ Je traduis : La création de liens sécuritaires est récompensée par le fait que dans ces espaces de confiance, une chaleureuse lueur de sens émerge. Une telle bulle de confiance et de vulnérabilité permet à la fois le mouvement et le repos : elle permet aux abeilles d'aller et venir de la ruche à leur guise. Cela crée des refuges pour la famille choisie et la communauté d'appartenance à partir desquelles l'action – les luttes contre le racisme, le sexisme, la violence institutionnelle - peut surgir, un filet de sécurité pour accueillir les corps et les âmes de chacun-e, la fondation qui permet la prise de risque.

CHAPITRE 7 LA SUBVERSION DU PATRIARCAT ANCRÉ EN MOI

Dès le début de mon parcours, je sais qu'il est important pour moi que ma recherche puisse permettre un renouvellement de pratiques : il n'est pas suffisant de *comprendre* la problématique, j'ai besoin *d'agir* afin de la transformer. C'est ainsi que, dès que j'ai pris conscience de l'incohérence que je reproduisais dans mon lien à moi-même au contact d'autrui, j'ai entrepris des actions concrètes pour réduire l'écart entre mes valeurs et mes pratiques, pour remédier au sentiment de malaise que cela me créait.

Dans le chapitre 5 *Avec Vous, Je cesse d'exister*, je prends conscience que le *care* que je fais a davantage une fonction de reproduction sociale des rôles genrés que de subversion. Ce que je cherche ensuite n'est pas une manière de transformer mes pratiques pour faire moins de *care*, mais plutôt une façon de continuer à faire du *care* au sein de laquelle je ne me laisse pas tomber. Une façon de prendre soin qui prenne aussi soin de moi, qui me contienne avec la relation. Il y a là, pour moi, quelque chose de subversif dans la mesure où le caractère social, relationnel, voire collectif du *care* n'est pas effacé, il est même amplifié par mon intégration au sein de celui-ci. C'est ce que j'explore dans le cadre de ce chapitre, répondant ainsi à l'objectif suivant de ma recherche :

2. Modéliser, à partir d'une mise en œuvre concrète, ce qu'implique une pratique relationnelle véritablement cohérente et subversive pour moi.

J'explique notamment comment ma pratique de la correspondance est un moyen de déjouer mes mécanismes relationnels habituels, tant dans les moments difficiles que dans ceux où ça va bien. J'aborde comment celle-ci peut soutenir le renouvellement de mes pratiques à partir d'une posture de *care* qui m'inclut dans l'équation. Avec le consentement des personnes qui ont pris part aux échanges par correspondance, je présente certains extraits des lettres que j'ai écrites et qui, pour moi, témoignent de mon parcours de renouvellement. Je conclus ce chapitre en abordant les effets identitaires de ma transformation.

7.1 L'ÉCHANGE ÉPISTOLAIRE POUR EN FINIR AVEC LES NON-DITS

Dans le chapitre 5 *Avec vous, Je cesse d'exister*, je raconte le moment de bascule où j'ai pris conscience de cette zone d'incohérence, où je reproduis une dynamique patriarcale envers moi-même. Dans la situation relationnelle que j'ai choisi de présenter à mon groupe pour l'atelier de praxéologie, je constate que je n'ai pas réussi à nommer mon besoin, ni à apparaître dans ce moment difficile. Le travail en atelier m'amène à prendre conscience que ce n'est pas un problème ponctuel, il est le symptôme d'une dynamique déjà bien installée entre mon amie et moi. La place laissée aux non-dits dans ma relation est immense et me cause un profond sentiment de malaise. Je réalise que je n'ai pas réussi à prendre soin de moi ni à m'accorder le droit d'exister dans cette relation, ce qui a résulté en un état souffrant de crise relationnelle. Dans les semaines qui suivent, je constate que ce n'est pas seulement avec cette amie-là que j'ai un penchant pour l'abnégation et l'effacement. C'est une dynamique que je reproduis plus largement dans mon lien aux autres.

Parce que j'ai envie de transformer cet espace d'incohérence que je qualifie de reproduction patriarcale et parce que j'ai envie de me sortir du mal-être que me crée ma relation amicale dans sa forme actuelle, j'évalue qu'un premier pas pour briser cette dynamique d'effacement et du don de soi est de me faire de la place dans le lien, d'oser nommer mes blessures et mes inconforts à mon amie. Ça me fait terriblement peur : si je n'ai jamais réussi à le faire auparavant, c'est parce que j'ai peur de blesser. J'ai peur que de m'affirmer ait un impact négatif sur notre relation ou sur son appréciation à mon égard. Malgré que je sois terrifiée, je sais que je dois le faire si je souhaite transformer mon incohérence. Ça me cause de toute façon trop de souffrance pour que je puisse continuer à l'ignorer.

Mon amie Emma et moi planifions donc un moment pour se parler, qui doit avoir lieu deux semaines après l'atelier de praxéologie. Différentes circonstances font en sorte que nous annulons notre rencontre la veille de sa tenue, à ma grande déception. Je ressens le besoin d'aller de l'avant avec cette situation qui affecte ma santé mentale, et le fait de devoir attendre avant de pouvoir l'aborder me cause un sentiment de frustration. Je suis impatiente de nommer ce qui me dérange, de prendre ma place. Avec le recul aujourd'hui, je peux constater

que tous ces sentiments négatifs de l'époque étaient des symptômes d'années d'accumulation de non-dits et de besoins non exprimés dans ma relation avec Emma.

Je décide de prendre le temps que nous avons planifié ensemble pour lui écrire une longue lettre, dans laquelle j'aborde ma souffrance dans notre relation, ainsi que divers éléments de notre lien qui me heurtent. Je vérifie avec Emma si elle est à l'aise que je la lui fasse parvenir, lui nommant mon besoin d'aller de l'avant dans notre lien. Je me sens un peu *cheap* d'envoyer une lettre pour lui dire comment je me sens. J'aurais vraiment souhaité privilégier la communication verbale, en présence. Sans m'en rendre compte explicitement, j'ai établi une certaine hiérarchie entre les modes de communication. Dans mon esprit, le format de la lettre est associé à un certain manque de courage. J'ai souvent entendu des personnes dire qu'il était « lâche », « impersonnel » ou « désengagé » d'aborder des enjeux relationnels difficiles par écrit plutôt qu'en personne, alors je me sens mal de le faire. J'ai peur que mon amie le perçoive comme un manque de considération à son égard ou à l'égard de la relation. Même si j'ai l'impression de mon côté qu'il m'est plus facile de communiquer par écrit ce que j'ai envie de nommer de manière claire et attentionnée, je n'arrive pas à taire la petite voix dans ma tête qui dévalorise ma démarche. Je me juge. J'ai peur qu'on me juge. Que ce soit reçu comme un manque de *care*.

Je poste ma lettre malgré tout, parce que mon besoin d'apparaître dans notre lien est plus brûlant que ma peur d'être jugée. Je prends la décision de me choisir, de me remettre en mouvement. Le choix d'assumer la lettre comme mode de communication est en lui-même le début d'un renouvellement de ma pratique. Dès les premières lignes, j'exprime à mon amie certaines vulnérabilités avec authenticité, à cœur ouvert. Je rends visible l'enjeu de performance et d'envie de plaire qui m'habite dans notre lien. Je me permets d'apparaître.

J'ai aussi beaucoup hésité à t'envoyer une lettre qui n'est pas écrite à la main. Je craignais que ça fasse trop impersonnel ou que ça ne te plaise pas. Que tu trouves ça trop froid. Ça me stressait juste d'y penser. C'est plus facile pour moi de rédiger à l'ordi. Ça me décourageait de m'imaginer tout devoir retranscrire à la main par après. Je ne considérais pas comme possible l'idée de t'envoyer un format écrit à l'ordinateur... jusqu'à ce que je constate la dynamique que j'étais en train de rejouer avec moi-même. Après réflexion donc, je considère que de t'envoyer cette

lettre telle que je l'ai rédigée, à l'ordi pis toute, fait aussi partie de ma démarche de transformation dans notre relation : je ne veux plus faire les choses en fonction de si je pense que tu vas les aimer ou non. Je veux les faire pour moi. Et les assumer. (1^e lettre, 7 décembre 2020)⁶⁷

Le simple geste d'envoyer la lettre, rédigée à l'ordinateur, produit un effet de soulagement sur moi. Avant même de savoir si mon amie l'a reçue. Malgré l'incertitude par rapport à l'avenir de notre relation, je me sens plus légère. Une tension se libère dans mon corps. Je me sens davantage en cohérence avec moi-même, parce que je me suis donné le droit de montrer mes couleurs dans le lien, pour une fois.

Cette première lettre marque le début d'une correspondance entre mon amie et moi, qui s'échelonne sur plus de neuf mois. Pendant les sept premiers mois, c'est notre seul espace d'échange. Nous ne nous voyons pas. De mon côté, j'ai ce besoin de distance pour me laisser le temps de vivre les émotions difficiles suscitées par les lettres que l'on s'envoie. J'ai besoin de me détacher, de prendre du recul face à notre dynamique afin d'être réellement en mesure de faire des changements significatifs dans ma façon d'être en lien avec elle. Je reste fidèle à ce besoin que j'ai, malgré mon sentiment de culpabilité qui m'habite parfois de ne pas être présente pour mon amie. Cette capacité à me choisir est quelque chose de nouveau pour moi.

Au fil des mois, je constate que la lettre est le médium idéal pour le type de démarche de transformation que je souhaite. Pour avoir déjà eu des conversations difficiles en tête à tête avec Emma, je réalise que la correspondance dans laquelle nous nous sommes engagées produit des effets différents, plus profonds. J'identifie plusieurs raisons qui expliquent pourquoi il me paraît plus facile de désamorcer mes enjeux par l'entremise de notre échange épistolaire.

Premièrement, communiquer par correspondance me permet de me sentir un peu à l'abri du regard de l'autre. Même je n'arrive pas complètement à m'en détacher en écrivant, le fait que mon amie ne réagit pas en direct à mes propos est bénéfique pour moi. En présence d'autrui,

⁶⁷ Tous les extraits de ma correspondance avec Emma ont été approuvés par elle. Elle est au courant et consentante de ma démarche.

ma peur de déplaire et de blesser me font faire toutes sortes de contorsions pour ajuster mon discours en fonction de ce qu'il suscite comme réaction chez l'autre. J'ai ainsi tendance à minimiser mes paroles, à adoucir mes critiques par peur de faire de la peine à l'autre ou qu'il me perçoive comme trop intransigente. Dans la lettre, il est plus facile de m'exprimer honnêtement, authentiquement, parce que j'arrive davantage à rester en contact avec moi-même. Je ne suis pas témoin « en direct » de la réaction de l'autre.

Il est important pour moi de te partager tout ça, parce que j'ai envie de transparence et d'authenticité dans notre lien pour l'avenir. J'ai besoin de te parler de mon cheminement, mes prises de conscience et mes blessures avec honnêteté, parce que je crois que c'est nécessaire à notre cheminement ensemble, si tu as encore envie que ça existe après cette lettre. J'ai envie de repartir sur de nouvelles bases où je me donne la légitimité de nommer ce qui m'habite, même si ça peut parfois être difficile et souffrant. (1^e lettre, décembre 2020)

Deuxièmement, la possibilité de relecture de la lettre me permet de m'assurer que j'y mets tout le soin que je désire, tant envers moi qu'envers le lien. Je peux prendre le temps d'écrire les mots qui sonnent juste pour moi, les relire, évaluer si je les considère *caring* et représentatifs de ce que je souhaite exprimer. Mon désir de prendre soin du lien est toujours présent : la différence est que je souhaite maintenant m'inclure dans ce *care* que je prodigue. Je souhaite *faire partie* du lien.

Ce n'est donc pas par manque d'amour pour toi que je t'écris aujourd'hui. Au contraire, ce serait probablement beaucoup plus facile si c'était le cas. Je t'écris avec tristesse pour te dire que je ne suis plus bien dans notre relation telle qu'elle existe présentement. (1^e lettre, 7 décembre 2020)

Troisièmement, je peux prendre le temps de laisser les mots de mon amie se déposer en moi et d'être attentive à leurs effets sur ma personne avant d'y réagir ou d'y répondre. La coupure dans l'instantanéité de la conversation me permet de prendre le recul nécessaire afin de pouvoir percevoir et désamorcer avec bienveillance mes réflexes relationnels habituels. Je peux cibler ce que je considère qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas dans ses propos. Il m'est plus facile d'identifier mes limites que lorsque je suis en présence: au contact de l'autre, généralement, je perds le contact avec mes propres contours. Cette rupture avec l'instantanéité me permet aussi de prendre le temps dont j'ai besoin pour rédiger, à mon

rythme. Je peux me donner la liberté de me sentir disponible intérieurement pour le faire, ce que je trouve parfois plus difficile lors d'une conversation.

[C]ertains éléments que tu nommes dans la lettre ne sont pas nécessairement faciles pour moi à recevoir, mais je constate que je les préfère 100 fois aux non-dits dans lesquels je crois que l'on s'était empêtrées. (2^e lettre, février 2021)

Quatrièmement, *le temps qui passe* permet de créer une rupture franche dans la dynamique instaurée avec mon amie.

C'est bizarre, je constate en t'écrivant aujourd'hui que c'est seulement la troisième lettre que je t'envoie. J'ai l'impression que ça fait beaucoup plus d'échanges qu'on a, surtout avec le temps qui passe. Je pense que c'est à cause de la densité du contenu qu'on s'envoie et la profondeur des propos partagés. Peut-être aussi parce que le fait de se laisser le temps de s'écrire à un rythme lent me permet de laisser le tout continuer de mijoter entre chaque échange, ce qui me donne l'impression d'avoir eu mille conversations déjà. (3^e lettre, mai 2021)

Le temps que prend la correspondance permet à des processus de se consolider, à des émotions de s'apaiser, à la vive blessure relationnelle de cicatriser. La valeur accordée à la lenteur du processus, le fait de se laisser le temps qu'il faut avant de répondre et de se revoir est nécessaire à mon chemin de guérison. Et de transformation.

Pendant la dernière année, il y a des moments où je n'arrivais plus à être en contact avec cet amour important que j'ai pour toi. Je trouvais ça particulièrement triste, parce que la souffrance prenait tellement toute la place que je n'arrivais plus à avoir accès à autre chose et je savais que c'était en train de me, de nous détruire. Même si ça n'a pas été facile, j'ai envie de dire que je suis fière de moi, que je suis fière de nous pour le bout de chemin qu'on a accepté de faire au cours des derniers mois. En constatant le retour de l'amour foisonnant dans mon cœur à ton égard, je sais que notre processus a porté fruit. (4^e lettre, octobre 2021)

Ce processus de correspondance avec mon amie me permet de voir que la lettre est un outil que j'ai su mettre à profit de ma démarche de subversion des systèmes d'oppression ancrés en moi. C'est une pratique qui me paraît cohérente avec mes valeurs, parce qu'elle m'a permis de déjouer les mécanismes patriarcaux habituellement à l'œuvre au contact d'autrui, et, par la même occasion, de me rapprocher de moi-même. Je considère ceci comme un pas vers une manière de prendre soin de moi au sein de laquelle je me permets d'exister dans

mon lien aux autres. Cette forme de *self care* à laquelle j'aspire ne réfère pas ici à une manière de prendre soin de soi en solitaire, en se coupant du monde et en prenant des bains à la lavande (bien que ça me plaise parfois). Non, le *self care* qui m'interpelle est profondément relationnel : prendre soin de moi dans le rapport à l'autre, dans l'espace même où se joue la vie relationnelle et collective.

7.2 NOUVELLE RELATION SIGNIFICATIVE, CORRESPONDANCE ET CARE

À la suite de l'expérience positive de ma correspondance épistolaire avec mon amie Emma, j'ai réutilisé le mode de communication à l'écrit à plusieurs reprises au sein de mes relations interpersonnelles significatives. Entre autres, à l'automne 2021, j'utilise pour la première fois la correspondance par courriel comme principale voie de communication avec une personne que je commence à fréquenter. C'est une personne qui habite à 500km de mon lieu de résidence, alors nous savons que nous ne pourrons pas nous voir sur une base régulière. Dès notre première *date*, lorsqu'on témoigne de notre envie partagée de rester en contact et d'apprendre à se connaître, j'arrive à lui nommer mon désir d'employer un mode de communication qui nous aide à rompre avec le rapport à l'instantanéité qu'induisent aujourd'hui les applications de type *Messenger* et les textos. Iel est d'accord avec moi et nous convenons ensemble d'utiliser la formule des courriels.

Déjà, le fait d'avoir réussi à nommer ce besoin témoigne pour moi d'un renouvellement de ma pratique, parce que c'est quelque chose, on se rappelle, qui m'est particulièrement difficile. Ce l'est d'autant plus que généralement, mon désir de plaire est exacerbé en contexte de *dating*. L'expression toute simple de ce besoin est donc, pour moi, un indicateur important de transformation de ma pratique relationnelle envers moi-même.

La correspondance par courriel dans un contexte de début de relation comme celui-ci est évidemment différente de celle que j'ai initiée dans mon amitié avec Emma. Le contexte diffère drastiquement : d'un côté, il y a situation de crise et souffrance, de l'autre, excitation et curiosité. Or, malgré ces distinctions majeures, elle a un élément commun : dans les deux

cas, elle me permet d'adopter une posture réflexive au sein de laquelle j'arrive à m'exprimer à partir d'un espace intérieur d'authenticité. Le processus d'écriture, parce qu'il est plus lent et moins « réactif » qu'une conversation à l'oral, par exemple, me permet de prendre davantage le temps d'être en contact avec des niveaux de mon vécu auxquels je n'ai pas toujours automatiquement accès dans la frénésie du quotidien. Il m'est, semble-t-il, plus facile d'atteindre ma vulnérabilité et de l'exprimer avec justesse ainsi, à l'écrit. Par la correspondance, je suis tout autant impliquée dans la relation que lorsque je suis en présence, mais j'ai accès à des parties différentes de ma personne, qu'il m'est parfois plus facile de communiquer ainsi. Dans le contexte de ma relation naissante à l'automne 2021, je peux dire que nos échanges par courriel ont fortement contribué à la couleur de la relation que philou et moi avons construite (et construisons toujours) ensemble.

Dès nos premiers échanges, je me permets d'être vulnérable et honnête par rapport à mes enjeux relationnels, plutôt que d'essayer de performer ce que je pense qu'iel souhaiterait de moi :

J'ai peur que si je choisis un angle [de discussion pour nos échanges courriel], pis que ça tombe à plat, tu penses que cet angle-là que j'ai montré est le centre de ma personnalité, pis que finalement ça te turn off. C'est comme si j'ai une partie de moi qui a un vraiment bon feeling du potentiel incroyable du lien qu'on pourrait créer, pis une qui a peur de passer à côté à cause d'un faux pas de début. Je pense que ça parle surtout de mon envie d'apprendre à te connaître et de mon insécurité ou ma crainte de perdre ce beau-là que je ressens quand je te lis. C'est vraiment full apprécié et important ce que tu me rappelles par rapport à la pression de vouloir plaire ou m'assurer du bien-être des autres, parce que pour moi, ces dynamiques-là peuvent s'installer très vite, pis j'ai pas envie de créer ça avec toi. T'as tellement raison dans le fond, on peut juste s'engager à se le dire si quelque chose ne nous convient pas, pis voir à s'ajuster. (Courriel, 20 septembre 2021)⁶⁸

J'arrive à me montrer sous cet angle que je n'aurais pas voulu laisser transparaître dans mes relations auparavant. Je me permets de nommer ma crainte de déplaire. La rendre visible dans cet espace qu'est notre relation me permet d'en prendre soin. Je lui donne le droit d'exister,

⁶⁸ Tous les extraits de ma correspondance avec philou ont été approuvés par iel. Iel est au courant et consentant·e de ma démarche.

ce qui désamorce la honte que je peux parfois ressentir face à cet enjeu relationnel que j'ai. Le fait que je réussisse à nommer d'emblée ma tendance à l'abnégation me permet d'assurer un rapport plus vigilant à la dynamique que je pourrais avoir tendance à reproduire : maintenant que ça existe dans notre lien, je ne peux pas l'ignorer. Je ressens la responsabilité (et l'envie!) d'y être attentive.

Dans la même lignée, un autre moment de renouvellement qui se produit dans ma correspondance par courriel avec philou arrive au mois de novembre 2021. C'est une période où je me sens un peu plus fragile, voire insécure dans notre lien. Je ressens un besoin que j'ai envie de lui exprimer, mais je repousse toujours le moment de lui écrire pour le lui communiquer, parce que je me sens mal d'avoir ce besoin-là et parce que j'ai peur qu'il dérange philou. J'hésite même à lui en parler, j'essaie de me convaincre que ce n'est pas nécessaire. Après plusieurs jours de tergiversation, malgré ma peur de froisser et de décevoir, je prends mon courage à deux mains et lui envoie un courriel au sein duquel je lui nomme mon inconfort ainsi que le besoin qui lui est associé :

[L]a semaine passée j'ai pris conscience d'un besoin que j'ai pis que j'avais envie de te partager. Ça fait un bout que je ne me permets pas de le légitimer, par souci de liberté et de respect des limites des autres, mais là dans le fond je me rends compte que c'est important pour moi de le nommer pour respecter mes propres limites dans tout ça. Puis, on s'est dit à quelques reprises qu'on avait envie de se laisser l'espace pour parler de nos limites, même si elles accrochent.

Au cours de la dernière semaine, je me suis retrouvée confrontée à un sentiment d'attente et d'insécurité. J'ai vécu avec difficulté le fait de ne pas avoir de tes nouvelles pendant une semaine et ça s'est mis à tourner vite vite dans ma tête. [...]

Mon enjeu en ce moment, c'est que je n'ai pas du tout envie que mon témoignage t'amène à te sentir mal sur la manière dont tu t'es écouté-e cette semaine. Je trouve ça awesome, j'ai envie de te faire un méga câlin et de te dire BRAVO !!! Je suis vraiment sincèrement contente que tu aies écouté tes limites et respecté ton rythme.

Je sais que de correspondre en s'écrivant des longs courriels ça demande beaucoup d'énergie et de temps. Je n'ai pas l'attente de recevoir des réponses plus rapides aux longs courriels, au contraire. [...] Je pense que ce dont j'aurais besoin entre les longs messages, c'est un petit « coucou, je t'ai pas oubliée ». Tu l'as fait à plusieurs reprises après la réception de mes courriels au fil du temps, pis chaque fois j'ai vraiment apprécié. Ça m'a fait du bien et j'ai senti que j'avais davantage la tête

tranquille après ça :) Je sens que c'est un peu nono de demander ça, mais je me rends compte que si je me sens toujours bien, en sécurité et rassurée quand on échange ou qu'on se voit, je vis plus difficilement les moments « entre » lorsque je n'ai pas de nouvelles. [...] Bref bref, j'veux quand même insister sur le fait que c'est une insécurité qui parle de mon besoin, mais ce n'est pas du tout parce que ta manière d'agir est wrong. Tu es vraiment merveilleuxse, sweet douce nice et adéquat-e. (Courriel, 9 novembre 2021)

Dans cet extrait, on peut voir d'abord que je lui partage ma difficulté à assumer le besoin que j'ai, je lui raconte le processus qui m'a menée à la rédaction du courriel. J'exprime avec transparence mes craintes relatives au fait de le lui nommer. Je désire être claire que ce n'est pas parce qu'iel a fait quoi que ce soit de mal ou d'inadéquat. J'aime le fait que je continue à avoir ce souci de prendre soin du lien et de l'autre personne lorsque j'essaie d'exprimer un besoin. Je perçois ce geste comme un acte global de *care*, au sein duquel je travaille à m'inclure. Il est aussi possible de voir la vulnérabilité dans mon message et ma difficulté à m'autolégitimer quand j'écris « Je sens que c'est un peu nono de demander ça ». Ce qui me touche, c'est que malgré que je trouve ça nono et difficile à faire, je le fais quand même. C'est un pas un peu timide, certes, mais définitivement un pas dans la déconstruction de ma dynamique d'abnégation et d'effacement.

Même si j'ai aussi travaillé à développer en parallèle d'autres manières de transformer mes pratiques relationnelles, j'évalue que la pratique de la communication écrite est une clé dans ma démarche de renouvellement. Elle me permet non seulement d'exprimer des émotions plus difficiles, c'est une voie de partage de ma vulnérabilité. La qualité réflexive que me permet le processus d'écriture me donne accès à une capacité de nommer mon senti envers les personnes que je côtoie avec complexité et authenticité. Je constate que la correspondance et la méthode d'analyse en mode écriture⁶⁹ ont un effet similaire sur moi : en rédigeant, je me découvre. J'en apprend sur moi-même, sur mon vécu et mes modes de pensée. Je ne sais pas toujours à l'avance ce que je vais écrire, comme on peut le voir dans cet extrait d'un courriel envoyé à philou : « Pis attache-toi bien, parce que ce que je veux dire, je sais pas

⁶⁹ J'aborde la méthode d'analyse en mode écriture de manière plus approfondie dans le *Chapitre 3 : Le vécu ordinaire comme source de savoir valide*

encore tout à fait comment le dire, alors ça risque d'être plein de love, mais un petit peu flou-confus. » (Courriel, 7 décembre 2021) Il m'arrive même d'être étonnée de la direction que je prends au fil de la rédaction de mon courriel. La pratique de la correspondance me permet donc non seulement d'approfondir mon lien à l'autre, elle me permet d'approfondir mon lien à moi-même. C'est un terrain de jeu merveilleux dans le cadre de mon renouvellement de pratiques.

7.2.1 Prendre des risques en toute sécurité

La personne avec qui j'ai entamé une relation en septembre 2021 a un rôle important à jouer dans mon renouvellement de pratiques. Loin de moi l'intention de lui remettre le mérite de mes succès, mais il serait malhonnête de ne pas reconnaître ce qui lui revient. Puisque je l'ai rencontré·e à un moment de ma démarche de maîtrise où j'étais en plein travail de déconstruction des mécanismes d'oppression ancrés en moi, j'étais disposée à prendre action, à prendre ma place de manière nouvelle en relation. Je pense qu'une nouvelle relation comme celle-ci peut faciliter l'adoption de nouvelles pratiques, étant donné que notre dynamique ensemble n'était pas encore créée. Or, si je prends l'entièreté du mérite de mes premières tentatives d'apparition dans le lien et d'expression de mes besoins, je dirais que la réception de philou à celles-ci a permis de créer l'espace sécuritaire propice à mon déploiement.

Septembre 2021

Ça fait plusieurs heures que philou et moi passons ensemble, à discuter et à déambuler dans les rues de Sherbrooke. Il fait noir depuis un petit moment déjà. C'est notre première date ensemble et la conversation est fluide. Assis·es sur un petit muret du centre-ville, faisant face à la rivière, un petit silence s'installe. Après un court moment, iel exprime :

- *J'ai envie de dire quelque chose, pis ça feel un peu vulnérable de le faire. En ce moment je pense que je trouverais ça le fun d'être plus proche de toi, physiquement. En même temps, j'aime la manière dont notre lien se passe et je ne voudrais pas nécessairement que ça change. En tout cas, je veux surtout te dire que mon propos n'est pas une pression à rien du tout, tu n'es même pas obligée de répondre si tu ne veux pas. J'avais juste envie de te le partager.*

- *Merci de me nommer ça, j'ai envie d'y répondre! Je t'avoue que ça me trotte dans la tête moi aussi. D'un côté j'ai le goût, mais de l'autre je me sens... gênée et awkward. Ça fait depuis la pandémie que je n'ai pas eu de contact physique avec des nouvelles personnes et j'ai l'impression que je ne sais plus comment faire. Je me sens maladroite. Je ressens un petit stress à ce niveau-là.*
- *Je comprends tellement, c'est full légitime! Moi dans la vie je pense qu'il est toujours important de respecter les limites des gens, et si t'es pas sûre, je pense que c'est important de respecter ça. Alors on peut continuer comme on faisait jusqu'à maintenant, et si ça change éventuellement on avisera. Et si ça change pas, c'est bien parfait aussi!*

À l'écoute de ses propos, je ressens un mélange de confusion et de soulagement. Je suis confuse, ou plutôt déstabilisée, parce que je ne suis pas habituée à ce degré de respect explicite de mes limites. Je réalise que dans un contexte de flirt, j'ai intériorisé une attente implicite que l'autre insiste ou tente de me convaincre, voire me touche sans me demander mon consentement. Je suis soulagée que mon ambivalence soit entendue et reconnue comme légitime. Qu'on en prenne soin explicitement.

Déjà au moment de cette première rencontre avec iel, on voit que j'arrive à nommer mon ambivalence face à des rapprochements. C'est quelque chose que je ne me suis pas toujours permis de faire par le passé, étant donné que la sphère du *dating* pour moi était beaucoup associée à mon envie de plaire et à une valorisation de ma personne par l'entremise du regard des autres. Malgré que je le nomme de manière hésitante, j'arrive à le faire. Or, le fait que sa réponse soit aussi respectueuse de mes limites contribue à créer un contexte favorable à l'expression de celles-ci. Je le reçois comme un indicateur de sécurité dans mon lien avec iel.

Ce lien devient donc un espace de transformation important, étant donné les bases de communication et d'explicitation de nos limites que nous instaurons ensemble dès nos premiers échanges. Notre correspondance par courriel, principal support relationnel⁷⁰ entre les moments où nous nous voyons en présence, contribue à la création de ce climat de confiance et de profondeur au sein duquel je sens qu'il est possible pour moi d'apparaître en toute sécurité. Le contexte de cette relation m'aide à prendre des risques, à tenter des nouvelles manières de prendre soin de moi dans mon lien aux autres, dans un environnement

⁷⁰ C'est notre principal mode de communication pendant les premiers mois de notre relation. Par la suite, les modes de communication deviennent variés (envois postaux, textos, courriels, appels vidéos, présentiel).

où je me sens bien. Ces expériences positives en compagnie de cette personne qui me supporte et me valorise dans mon déploiement m'aident à me solidifier dans un espace sécuritaire. C'est une étape importante qui m'a définitivement aidée à prendre de nouveaux risques par la suite, dans des contextes plus hostiles. Parce que j'avais déjà vécu des expériences rassurantes et positives lors de mes tentatives d'apparaître dans le lien, les situations moins douces que j'ai vécues par la suite ne m'ont pas trop bouleversée : ça m'informe que quelque chose en moi est moins facile à ébranler qu'avant.

7.3 RENOUVELLEMENT RADICAL

Fin novembre 2021

Je suis couchée dans la chambre d'invité-es chez mes parents, il est minuit passé. Moi qui n'ai habituellement aucun problème de sommeil, ne cesse de me retourner dans le lit, incapable de trouver une position confortable. Couchée sur le ventre, ma jambe droite relevée perpendiculairement vers le centre du lit, je m'impatiente. J'ai chaud. Je blâme le café, que je bois en quantité exagérée quand je suis en visite, la cafetière toujours pleine de café fraîchement coulé. Mon père adore le café. J'ai soif. Je me tourne sur le dos pour essayer de méditer, en faisant couiner le lit au passage. L'état méditatif m'aide généralement à m'endormir. Le fil de mes pensées, dont j'essaie d'être témoin sans m'y accrocher, m'aspire malgré moi telle une spirale qui ne cesse de prendre de l'ampleur. Les mots et les questionnements qui jaillissent, je veux qu'ils s'effacent. Les chasser de ma tête. Queer ? Une phase, peut-être ? Un effet de mode ? Pour qui je me prends ? Qui suis-je ? J'ignore et contourne plutôt habilement l'éléphant dans la pièce depuis un bon moment déjà. Ce soir, dans la noirceur de la chambre d'invité-es, mes yeux s'ouvrent face à cette évidence que je ne peux plus ignorer. Les yeux grands ouverts, fixant l'obscurité devant moi, je constate : la femme cis en moi n'est plus.

Une angoisse diffuse m'envahit. Ça tremble de l'intérieur, dans ma poitrine. J'ai l'impression qu'il faut que je fasse quelque chose avec cette nouvelle évidence. Que je prenne action. Mettre un mot, une étiquette. Comment me définir ? Marquer un changement. Est-ce que je dois changer de style ? Avoir l'air queer. Toujours sur le dos, j'oublie de respirer comme il faut. Il faudrait sûrement que je change mes pronoms. Mais pour utiliser lesquels ? Je passe en revue tous ceux que je connais. Rien ne résonne en moi. Je n'ai pas de problème avec le pronom « elle ». Est-ce que ça fait de moi une femme cisgenre ? Alors que je suis bien encombrée dans mon tourbillon de questionnements, quelque chose se produit : un pas de recul. Un pas de recul qui me permet de mesurer le décalage entre l'agitation de mon mental qui cherche à catégoriser, trouver les codes, mettre dans une boîte ce nouvel état que je ressens et la solidité tranquille de l'évidence qui émerge de l'intérieur. Je ne suis plus une

femme cis. Il n'y a rien à faire, rien à dire, rien à définir. Rien à performer. Je ne suis plus une femme cis. C'est tout.

Mon parcours à la maîtrise m'a conduit sur le chemin étonnant du questionnement de mon identité de genre. Dans le récit phénoménologique ci-haut, je raconte le moment culminant où je prends conscience de manière incarnée que je ne suis pas une femme cisgenre, ou plutôt que je ne le suis plus. Les réflexions au sujet de l'identité de genre, je les avais depuis un bon moment déjà. J'y pensais, avec ma tête. Dans la chambre chez mes parents, ce qui se passe, c'est un ressenti qui vibre de l'intérieur. Ce n'est pas de l'ordre du rationnel. Je *sais* que je suis *queer*, et c'est ce qui me fait un peu paniquer sur le coup.

Dans mon expérience, mon identité de genre n'est pas quelque chose « qui était toujours là mais que je n'avais pas les mots pour nommer ». Ça s'est transformé au fil de mes transformations intérieures. À force d'être en mouvement, mon identité de genre l'est devenue, elle aussi. Elle est changeante, à l'image de la personne que je suis.

Mon travail à la maîtrise, parce qu'il m'a permis de déconstruire des structures patriarcales qui s'étaient logées en moi, a grandement contribué à cette subversion de mon identité de genre. Je comprends aujourd'hui que pour moi, ma représentation de moi-même en tant que femme cisgenre était intrinsèquement associée à des impératifs patriarcaux. Une fois que je suis arrivée à démasquer, puis à ébranler ces impératifs qui étaient les plus structurants dans ma vie, il me semble que l'identité de femme cisgenre est simplement devenue caduque⁷¹.

J'ai l'impression qu'il y a quelque chose de cohérent avec la transformation de ma pratique relationnelle envers moi-même. On dirait que j'avais besoin de délaisser cette identité dans laquelle je me suis construite (et enfermée) pour pouvoir prendre réellement soin de moi en relation. Me positionner autrement dans les dynamiques de genre m'aide à déjouer des enjeux de reproduction sociale. En m'identifiant autrement, je défie les attentes que la société a

⁷¹ Il est important pour moi de préciser ici que je ne crois pas que l'identité de femme cisgenre soit nécessairement oppressive et patriarcale, ni qu'une identité de genre *queer* soit « meilleure » ou souhaitable. Je ne parle que de mon chemin très personnel de questionnement de mon identité de genre. Chaque personne a un rapport très différent à son identité de genre et le plus important est que l'on puisse avoir la possibilité, si on le souhaite, de s'identifier au genre qui a le plus de sens pour nous.

envers moi. Je défie les attentes que j'ai envers moi-même, aussi. La subversion à laquelle j'aspirais, je ne le savais pas, mais elle passait par la subversion intérieure de mes propres repères structurels et identitaires. Je le vis comme un renouvellement radical.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Mes silences ne m'avaient pas protégée. Votre silence ne vous protégera pas non plus. Mais à chaque vraie parole exprimée, à chacune de mes tentatives pour dire ces vérités que je ne cesse de poursuivre, je suis entrée en contact avec d'autres femmes et, ensemble, nous avons recherché des paroles s'accordant au monde auquel nous croyons toutes, construisant un pont entre nos différences. Et ce sont l'intérêt et le soutien de toutes ces femmes qui m'ont donné de la force, et permis de questionner les fondements mêmes de ma vie.

Audre Lorde, 2008, p. 76

Comment conclure un si gros ouvrage, au terme de plus de trois ans de travail ? Moi qui pensais que les conclusions étaient faciles à écrire, je me retrouve aujourd'hui, en fin de parcours, confrontée au syndrome de la page blanche. Je ne sais pas si c'est parce que j'ai l'impression que tout a été dit, ou bien parce que je résiste à l'idée de mettre fin à cette fascinante aventure.

Pour une personne qui s'est beaucoup définie par le regard des autres comme moi, arriver au terme d'un grand projet intime de rédaction donne le vertige : la prochaine étape, c'est la publication. Me rendre publique et vulnérable plus que je ne l'ai jamais fait dans ma vie. Ayant toujours perçu mon apparition comme synonyme de danger, je ne peux m'empêcher de ressentir un pincement au ventre à l'idée de laisser exister cet écrit dans le monde. Malgré ce pincement, je sens que c'est la bonne chose à faire pour moi, à ce moment-ci de ma vie. Car comme Audre Lorde, mes silences ne m'ont pas protégée. Ils ont même, par moment, contribué à alimenter les narratifs oppressifs que je me racontais en boucle. Ils m'ont fait sentir seule, honteuse, isolée. Mes silences ont contribué à individualiser certains de mes problèmes qui avaient avantage à être collectivisés. En croyant me protéger, je me suis parfois retrouvée fragilisée.

Inspirée par la vulnérabilité et l'intimité que des personnes marginalisées et en situation d'oppression partagent dans leurs ouvrages, articles, publications sur les réseaux sociaux, groupes de parole, conversations de salon depuis plusieurs décennies, j'ai eu envie, moi aussi, finalement, de faire le pari de la parole vulnérable, personnelle, incarnée.

À ma grande surprise, le partage de ma vulnérabilité, bien davantage que mes silences, m'a protégée et solidifiée d'une manière que je n'aurais jamais pu imaginer en début de parcours. Il m'a permis des moments de connexion profonde, de compréhension mutuelle, de reliance, d'humanité et de guérison inespérés. Aujourd'hui, je ne vis donc plus le même état de résistance face à ce parcours très personnel : quelque chose de calme s'est installé en moi. Je me sens définitivement plus solide dans mes souliers que lors de mon arrivée à la maîtrise, prête pour continuer à lutter à divers niveaux pour un monde plus doux, plus *caring*, moins oppressif.

Prendre le risque d'exister, prendre le risque d'apparaître ailleurs que dans un environnement sécuritaire et bienveillant comme celui dans lequel j'ai baigné pendant mon processus de recherche, c'est peut-être l'ultime geste de cohérence que je peux faire envers moi-même. En publiant ce mémoire, je sors du laboratoire, de l'environnement contrôlé, pour franchir une nouvelle étape de consolidation de ma pratique : rester cohérente même avec la conscience que tout œil qui le veut bien peut, à tout moment, se poser sur ce morceau de moi tel qu'il existe aujourd'hui : fort et vulnérable, intime et politique, *queer* et féministe.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Adams, T. E., Holman Jones, S. et Ellis, C. (2014). *Autoethnography*. Oxford University Press.
- Anderson, H. (2005). *Conversation, langage et possibilités: Une approche postmoderne de la thérapie*. SATAS.
- Anonyme. (2013). *Étranger.ère à soi: réflexion sur le courant du self-care*. CrimethInc.
- ASSÉ. (2013). *Le petit livre mauve*. Association pour une Solidarité Syndicale Étudiante (ASSÉ)
- Blais, M. (2012). Y a-t-il un « cycle de la violence antiféministe »? Les effets de l'antiféminisme selon les féministes québécoises. *Recherches féministes*, 25(1), 127-149.
- Boal, Augusto. (1995). *The Rainbow of Desire: the boal method of theatre and therapy*. Routeledge.
- Bouissou, C. et Brau-Antony, S. (2005). Réflexivité et pratiques de formation: Regards critiques. *Carrefours de l'éducation*, 20, 113-122.
<https://doi.org/10.3917/cdle.020.0113>
- Bourassa, B., Serre, F. et Ross, D. (1999). *Apprendre de son expérience*. PUQ.
- Bourgault, S., Perreault, J. (2015). Introduction. Dans S. Bourgault et J. Perreault (dir.), *Le care: Éthique féministe actuelle* (p. 9-25). Les Éditions du remue-ménage.
- Bourgeois, É. (2018). *Le désir d'apprendre : formation et construction du sujet*. Presses universitaires de France.
- Boutet, D. (2016). Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 53-72). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Combahee River Collective (2006). Déclaration du Combahee River Collective. *Les cahiers du CEDREF*, 14, 53-67. <https://doi.org/10.4000/cedref.415>

- Corbeil, C. et al. (1983). *L'intervention féministe : l'alternative des femmes au sexisme en thérapie*. Saint-Martin.
- Côté-Boudreau, F. (2019, 11 décembre). Violences et bienveillance, envers les autres et envers soi. *Frédéric Côté-Boudreau*. <https://coteboudreau.com/2019/12/02/violences-et-bienveillance/>
- Crenshaw, K. (2021). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *Droit et société*, 108, 465-487. <https://doi.org/10.3917/drs1.108.0465>
- Depraz, N. (2019). Epoché in Light of Samatha-Vipassana Meditation: Chögyam Trungpa's Buddhist Teaching Facing Husserl's Phenomenology. *Journal of consciousness studies : controversies in science & the humanities*, 26 (7), 49-69.
- Descarries, F. (2005). L'antiféminisme « ordinaire ». *Recherches féministes*, 18(2), 137-151.
- Dilts, R. (2006). *Changer les systèmes de croyances avec la PNL*. InterEditions.
- Dorlin, E. (2008a). *Black feminism : Anthologie du féminisme africain-américain, 1975-2000*. L'Harmattan.
- Dorlin, E. (2008b). *Sexe, genre et sexualités: Introduction à la théorie féministe*. Presses Universitaires de France. <https://doi-org.ezproxy.uqar.ca/10.3917/puf.dorli.2008.01>
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: A Methodological Novel About Autoethnography*. AltaMira Press.
- Ellis, C. (2007). Telling Secrets, Revealing Lives: Relational Ethics in Research With Intimate Others. *Qualitative Inquiry*, 13(1), 3-29.
- Faingold, N. (2011). L'entretien de décryptage: le moment et le geste comme voie d'accès au sens. *Expliciter*, 92, 24-47.
- Faingold, N. (2016). De l'explicitation des pratiques professionnelles au décryptage du sens, *Revue Présence*, 9, 1-15. https://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-luqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/presences-vol9-1-faingold-de-explicitation-des-pratiques-professionnelles-au-decryptage-du-sens.pdf
- Falquet, J. (2016). La combinatoire *straight*. Race, classe, sexe et économie politique : analyses matérialistes et décoloniales. *Cahiers du Genre*, 54, 73-96. <https://doi.org/10.3917/cdge.hs04.0073>
- Feministas Autónomas (2014). Una declaración feminista autónoma, el desafío de hacer comunidad en la casa de las diferencias. Dans Y. Espinosa Miñoso, D. Gómez

- Correal et K. Ochoa Muñoz (dir.), *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala* (p. 411-416). Editorial Universidad del Cauca.
- Flores Espínola, A. (2012). Subjectivité et connaissance : réflexions sur les épistémologies du 'point de vue'. *Cahiers du Genre*, 53, 99-120. <https://doi.org/10.3917/cdge.053.0099>
- Galerand, E., Kergoat, D. (2008). Le potentiel subversif du rapport des femmes au travail. *Nouvelles Questions Féministes*, 27, 67-82. <https://doi.org/10.3917/nqf.272.0067>
- Galvani, P. (2008). Étudier sa pratique, une autoformation existentielle par la recherche. *Présences : revue d'étude des pratiques psychosociales*, 1.
- Galvani, P. (2016). Conscientiser l'intelligence de l'agir : les kairos de l'autoformation pratique. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 117-144). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Garbo. (2021, 1er octobre). Gaslighting 101: Definition, Origin, Signs, and Examples. <https://www.garbo.io/blog/complete-guide-to-gaslighting>
- Gauthier, J-P. (2016). La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique : une méthodologie permettant de soutenir les processus de recherche en étude des pratiques psychosociales. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 145-158). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gingras, M.-A., Lacharité, C. (2019). *L'autosupervision dialogique en intervention psychosociale : Intégration et création de savoirs en contexte de crise relationnelle*. Presses de l'Université Laval.
- Gilligan, C. (1995). Hearing the Difference: Theorizing Connection. *Hypathia*, 10 (2), 120-127. <https://www.jstor.org/stable/3810283>
- Gilligan, C. (2011). Une voix différente. Dans P. Paperman et S. Laugier (dir.), *Le souci des autres : éthique et politique du care* (2^e éd.) (p. 37-50). Éditions de l'École des hautes études en sciences humaines.
- Godrie, B., Dos Santos, M. (2017). Présentation : inégalités sociales, production des savoirs et de l'ignorance. *Sociologie et sociétés*, 49(1), 7-31. <https://doi.org/10.7202/1042804ar>
- Guillaumin, C. (2009). La réflexivité comme compétence : Enjeu des nouvelles ingénieries de la formation. *Cahiers de sociolinguistique*, 14, 85-101. <https://doi.org/10.3917/csl.0901.0085>

- Hamrouni, N. (2015). Vers une théorie politique du *care* : entendre le *care* comme «service rendu», dans S. Bourgault et J. Perreault (dir.), *Le care: Éthique féministe actuelle* (p. 71-93). Les Éditions du remue-ménage.
- Hamrouni, N. (2017). Décoloniser le féminisme. Ignorance épistémique, solidarité et réparation. *Philosophiques*, 44 (1), 145–153. <https://doi.org/10.7202/1040336ar>
- Haraway, D. (1988). Situated knowledges: the science question in feminism and the privilege of partial perspective. *Feminist Studies*, 14(3), 575–599.
- Harding, S. (1986). *The science question in feminism*. Cornell University Press.
- Hatchuel, F. (2004). Le groupe de paroles d'apprenants et d'apprenantes : un espace de co-formation ? *Connexions*, 82, 143-157. <https://doi.org/10.3917/cnx.082.0143>
- hooks, b. (1986). Sisterhood: Political Solidarity between Women. *Feminist Review*, 23, 212-235.
- hooks, b. (1994). *Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom*. Routledge.
- Kergoat, D. (2010). Le rapport social de sexe de la reproduction des rapports sociaux à leur subversion. Dans : A. Bidet-Mordrel (dir.), *Les rapports sociaux de sexe* (p. 60-75). Presses Universitaires de France. <https://doi-org.ezproxy.uqar.ca/10.3917/puf.colle.2010.01.0060>
- Lafon, L. (2011). *Nous sommes les oiseaux de la tempête qui s'annonce*. Flammarion.
- Lambert, M.-E. (2014, 10 juin). *Grève étudiante québécoise de 2012*. L'encyclopédie canadienne. <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/la-greve-etudiante-quebecoise-de-2012-et-la-loi-78>
- Laugier, S. (2010). L'éthique du *care* en trois subversions. *Multitudes*, 42(3), 112-125. doi:10.3917/mult.042.0112
- Léger, D. (2016). L'assise et la marche : postures philosophiques, implications méthodologiques, défis et enjeux éthiques à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales : La deuxième année. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 89-114). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Lieber, M. (2008). *Genre, violences et espaces publics : La vulnérabilité des femmes en question*. Presses de Sciences Po.

- Lorde, A. (2008) [1977]. Transformer le silence en paroles et en actes. Dans E. Dorlin (dir.), *Black feminism : Anthologie du féminisme africain-américain, 1975-2000* (p. 75-80). L'Harmattan.
- Lorde, A. (2015) [1981]. The Master's Tools Will Never Dismantle The Master's House: Comments at "The Personal and the Political" Panel. Dans C. Moraga et G. Anzaldúa (dir.), *This Bridge Called My Back, Fourth Edition: Writings by Radical Women of Color* (4^e éd., p. 94-97). State University of New York (SUNY) Press.
- Mills, C. (1997). *The Racial Contract*. Cornell University Press.
- Moraga, C. (2015a) [1981]. La Jornada: Preface, 1981. C. Moraga et G. Anzaldúa (dir.), *This Bridge Called My Back, Fourth Edition: Writings by Radical Women of Color* (4^e éd., p. xxxv-xli). State University of New York (SUNY) Press.
- Moraga, C. (2015b) [1981]. La Güera. Dans C. Moraga et G. Anzaldúa (dir.), *This Bridge Called My Back, Fourth Edition: Writings by Radical Women of Color* (4^e éd., p. 22-29). State University of New York (SUNY) Press.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research: Design, Methodology and Applications*. SAGE Publications.
- Murove, M. F. (2011). L'Ubuntu. [Ubuntu]. *Diogène*, 235-236(3), 44-59.
doi:10.3917/dio.235.0044
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (4^e éd.). Armand Colin.
- Paperman, P. (2015a). L'éthique du care et les voix différentes de l'enquête. *Recherches féministes*, 28(1), 29-44. <https://doi.org/10.7202/1030992ar>
- Paperman, P. (2015b). Le care comme connaissance et comme critique. Dans S. Bourgault et J. Perreault (dir.), *Le care: Éthique féministe actuelle* (p. 53-69). Les Éditions du remue-ménage.
- Paperman, P., Laugier, S. (2011). Préface à la nouvelle édition. Dans P. Paperman et S. Laugier (dir.), *Le souci des autres : éthique et politique du care* (2^e éd.) (p. 9-20). Éditions de l'École des hautes études en sciences humaines.
- Piazzesi, C., Lavoie Mongrain, C. (2021). Les épreuves de la beauté et les paradoxes de la capacité de choix des femmes. *Recherches féministes*, 34(1), 47-64.
<https://doi.org/10.7202/1085241ar>
- Piepzna-Samarasinha, L.L. (2018). *Care Work: dreaming disability justice*. Arsenal Pulp Press.
- Pilon, J.-M. (2004). Une formation universitaire d'orientation praxéologique : démarche de développement professionnel et de transformation personnelle. *Interactions*, 8(2), 73-

93. [https://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-
etudiant/Revue_Interactions/Volume_8_no_2/V8N2_PILON_Jean-Marc_p73-94.pdf](https://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-
etudiant/Revue_Interactions/Volume_8_no_2/V8N2_PILON_Jean-Marc_p73-94.pdf)

- Rondeau, K. (2019). La réflexivité au coeur du travail de nature identitaire de personnes enseignantes en formation continue en enseignement. *Nouveaux cahiers de la recherche en éducation*, 21(1), 36–54. <https://doi.org/10.7202/1061716ar>
- Rugira, J.-M. (2016). Créer une communauté accueillante, apprenante et dialoguante : Quelques considérations pédagogiques et paradigmatiques au cœur de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 31-52). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Samaran, N. (2019). *Turn This World Inside Out: The Emergence of Nurturance Culture*. AK Press.
- St-Arnaud, Y., Mandeville, L. et Bellemare, C. (2002). La praxéologie. *Interactions*, 6(1), 29-48.
- Toffoli, C. (2021). *Filles corsaires: Écrits sur l'amour, les luttes sociales et le karaoké*. Remue-Ménage.
- Vermersch, P. (2007). Bases de l'auto-explicitation. *Expliciter*, 69, 1-31. [https://www.grex2.com/assets/files/expliciter/bases de l autoexplicitation un expliciter 69 mars 2007.pdf](https://www.grex2.com/assets/files/expliciter/bases_de_l_autoexplicitation_un_expliciter_69_mars_2007.pdf)
- Vermersch, P. (2016). L'entretien d'explicitation une superbe imprudence méthodologique! Remémoration et explicitation. *Recherches qualitatives, Hors-série* (20), 559-579. http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/HS-20/rq-hs-20-vermersch.pdf
- Vermersch, P. (2020). L'intention éveillante : Un enjeu épistémologique pour l'étude de la subjectivité. *Expliciter*, 125, 1-4. https://www.grex2.com/assets/files/expliciter/125_Expliciter.pdf

