



Université du Québec
à Rimouski

Accompagner la transition du mitan de la vie

Un parcours heuristique de ressourcement et de renouvellement du rapport à la vie

Mémoire présenté

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

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

PAR

© **MARIE-CHANTAL BRISSON**

Décembre 2023

Composition du jury :

Pascale Bergeron, présidente du jury, UQAR

Jean-Philippe Gauthier, directeur de recherche, UQAR

Michèle Roberge, examinateur externe, CEGEP St-Jean sur Richelieu

Dépôt initial le 3 mai 2023

Dépôt final le 21 décembre 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.

Il s'agit d'aller dans les profondeurs pour renaître à la vie
Clarissa Pinkola Estés, La danse des grand-mères

À mon fils Simon qui est à l'origine de mon désir de toujours continuer de grandir.

REMERCIEMENTS

La gratitude la plus profonde que je porte au terme de ce projet est envers la vie elle-même. La vie avec son génie et sa sagesse profonde a dirigé mes pas vers ce parcours, elle a ensuite orchestré les événements tout au long de mon chemin mieux que j'aurais pu les concevoir moi-même et elle m'a soutenue lors des multiples prises de conscience présentes dans ce mémoire.

Merci aussi à tous les auteurs et autrices que j'ai lus et qui m'ont inspirée et dont je n'ai pas cité les ouvrages dans ce mémoire. Ils m'ont tous et toutes, à leur façon, aidée à mieux comprendre le passage dans lequel je me trouvais et m'ont fait avancer dans ma réflexion et sur mon chemin.

Je veux remercier particulièrement toute l'équipe des professeurs, qu'ils m'aient enseigné ou non. Ces personnes tiennent à bout de bras cet immense projet psychosocial et mettent tous les efforts, tout leur cœur et beaucoup de leur temps dans ce programme. Sans leur dévouement et leur foi au processus de maturation de la recherche unique et singulière de chaque étudiant et de chaque étudiante, beaucoup de maîtrises n'auraient pas vu le jour. Plus particulièrement, je veux remercier de tout cœur mon directeur de mémoire, Jean-Philippe Gauthier, pour avoir cru en moi, pour sa patience, sa sensibilité et pour avoir continué de me soutenir malgré mes hauts et mes bas.

À toutes les fasciathérapeutes qui ont mis leurs habiles mains sur mon corps afin de me guider dans ma sensibilité à percevoir mon mouvement interne et ainsi participer à cette partie de mon chemin de ressourcement que j'ai appelé la voie somatique. Merci infiniment pour votre conscience et votre dévouement. Principalement, ma reconnaissance entière va vers Kathleen Nugent. Celle qui m'a accompagnée avec patience, doigté et profondeur,

toujours disponible, même à travers l'intensité de ce que je vivais et ce avec bienveillance, douceur et surtout sans aucun jugement.

Jean Kabuta a été sans contredit un guide magistral durant ce que j'ai appelé la voie poétique. J'éprouve une immense gratitude envers lui, son œuvre, le temps qu'il m'a si généreusement accordé, son enseignement et toute la communauté qu'il a formée autour de moi pour me soutenir dans mon projet. Cher Jean, merci de tout cœur.

Je tiens spécialement à remercier ma sœur Louise. Elle est à la source de mon désir qui a initié mon parcours poétique. C'est le lien profond qui nous unies qui a soutenu ma volonté de mener à terme ce projet d'envergure.

Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à faire de mon voyage en solo, ma voie initiatique, une réussite. Tout particulièrement, je veux remercier ma précieuse amie JoyA qui a construit mon lit dans mon auto avec le souci que rien ne s'effondre durant le périple, et à ma sœur Louise qui a fourni le confort d'un matelas, veillant ainsi à ce que mes nuits soient ressourçantes. Et merci à ma communauté d'amies et d'amis qui ont contribué à la cagnotte d'urgence lors de mon souper de fête qui a eu lieu avant mon départ.

Je veux remercier toutes les personnes qui ont fait partie de la cohorte septembre 2016, en tant que membres de notre communauté apprenante. Merci pour l'écoute, les reflets justes et la profondeur des échanges. Plus particulièrement, je veux remercier Diane pour son support lors de mon voyage et France pour son amitié précieuse et soutenante.

Merci à l'inspirante Josée, ma logeuse de Rimouski et désormais précieuse amie. Elle a su me procurer le confort, un environnement stimulant et le sentiment de sécurité dont j'avais besoin pour me déposer durant mes séjours à Rimouski.

Merci à vous, mon groupe de femmes de Victoriaville, les Sauvageonnes, pour les échanges, les discussions inspirantes et surtout votre appui. Plus particulièrement Fabienne, pour m'avoir très souvent fourni de succulents repas lors de mes déplacements à Rimouski et Christine pour avoir régulièrement et si judicieusement planté ses aiguilles d'acupuncture

aux bons endroits lorsque j'avais besoin de soutien. Merci aussi à Valérie pour l'amitié soutenante.

Un merci spécial à mon ami Lloyd, celui que j'ai rencontré en voyage et qui m'a généreusement donné un soutien lorsque j'en avais particulièrement besoin.

Un merci particulier à toi Simon, mon fils, pour la source d'inspiration que tu es pour moi. Ta persévérance, ton courage et ta détermination dans ton propre chemin m'ont incitée à ne pas lâcher en cours de route.

Finalement, merci Reno. Toi, mon amour retrouvé après 35 ans, ton arrivée dans ma vie est une bénédiction. Merci pour ton support essentiel en fin de parcours, qui m'a permis de trouver mon second souffle, me permettant d'effectuer le dernier droit et le sprint final pour terminer ce mémoire.

RÉSUMÉ

Cette recherche qualitative qui se situe dans le paradigme compréhensif et interprétatif est effectuée à la première personne et raconte le processus de transition tel que vécu par une praticienne-chercheuse au moment au mitan de sa vie. L'auteure souhaite mieux comprendre les différentes composantes de cette transition tout en documentant son expérience de crise. Elle plonge dans son parcours de vie afin de trouver des pierres de gué lui permettant de jalonner un chemin de ressourcement : un chemin d'auto-accompagnement visant à faire de cette période exigeante de transition, une occasion de croissance. La synthèse créatrice de ce chemin de ressourcement propose une approche singulière et originale pouvant inspirer ou guider d'autres personnes à traverser ce passage de transition.

Quatre outils de production de données, soit le récit de vie, le journal de bord du chercheur, les récits phénoménologiques et les chroniques de reliance en ligne (textes de réflexion partagés sur les médias sociaux), ont servi à cette recherche d'inspiration phénoménologique. La praticienne-chercheuse, à travers un processus itératif, a utilisé la méthode d'analyse des données en mode écriture.

Les différents terrains de recherche portant sur ses voies de ressourcement sont divisés en trois parties. D'abord, la praticienne-chercheuse explore la voie somatique avec un accompagnement en fasciathérapie, ensuite elle partage une expérience poétique avec le kasalà et enfin, elle documente son expérience d'un voyage initiatique en solo de six semaines en pays inconnu.

Pour la praticienne-chercheuse, ce travail de recherche a créé un espace fertile et riche en découvertes, lui procurant l'opportunité de se rencontrer en profondeur, de transformer son regard sur elle-même et de renouveler son rapport à sa vie. Cette recherche heuristique ouvre de nouvelles avenues et révèle des pistes d'intervention pour le futur dans son travail d'accompagnante auprès de personnes investies dans leur développement personnel.

Mots clés : mitan de la vie, crise, croissance, transition, ressourcement, heuristique

ABSTRACT

This qualitative research, which is set in the comprehensive and interpretative paradigm, is carried out in the first person and recounts the midlife transition process experienced by a practitioner-researcher. The author wishes to better understand the different components of this transition by documenting her personal midlife crisis.

She delves into her life journey to find the steppingstones allowing her to formulate and undertake a path of self-resourcing: a path of self-accompaniment aimed at making this demanding period of transition an opportunity for growth. The creative synthesis of this path of self-resourcing offers a unique and original approach that can inspire or guide other people through this transition passage.

Four data producing tools, namely the life narrative, the researcher's logbook, the phenomenological narrative, and online chronicles of reliance (texts of reflection shared on social media), were used for this phenomenological inspired research. Through an iterative process, the practitioner-researcher has used the data analysis in writing process.

The various fields of research relating to the self-resourcing paths are divided into three parts. First, the practitioner-researcher explores the somatic path with a fasciatherapy accompaniment, then she shares a poetic experience with *kasàlà* and finally, she documents her experience of a six-week solo initiatory journey towards unknown places.

For the practitioner-researcher, this research has created a fertile space rich in discoveries allowing her the opportunity to dive within, to transform her view of herself and to renew her relationship to life. This heuristic research exposes new outlooks and reveals new views of intervention for the future of her work as a support provider to individuals invested in their personal development.

Keywords: Midlife, crisis, growth, transition, self-resourcing, heuristic

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ix
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT	xv
TABLE DES MATIÈRES	xviii
LISTE DES TABLEAUX.....	xxiv
LISTE DES FIGURES.....	xxvi
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE.....	5
1.1 PERTINENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE DE LA PRÉSENTE RECHERCHE	5
1.1.1 Mon désir de devenir thérapeute holistique	5
1.1.2 Réaliser mon rêve...pour ensuite tomber en crise	6
1.1.3 Entrer en transition : une perte de repères et de motivation.....	8
1.1.4 S’engager courageusement dans un processus de recherche	10
1.1.5 Une hypersensible au mitan de sa vie	11
1.2 PERTINENCE SOCIALE, SCIENTIFIQUE ET REPERES THEORIQUES - COMMENT S’ACCOMPAGNER AU MITAN DE LA VIE : UNE PERIODE DE TURBULENCE QUI DEMANDE UNE ATTENTION PARTICULIERE.....	13
1.2.1 La transition au mitan de la vie : une diversité sémantique	14
1.2.2 Les déclencheurs et les symptômes de cette transition	15
1.2.3 La crise du mitan : une occasion de remises en question et de bilan	18
1.2.4 La crise du mitan : une occasion de croissance	20
1.2.5 La crise du mitan : un passage pour lequel nous sommes mal préparés	21
1.2.6 La crise du mitan : une quête de repères pour s’accompagner	23

1.3	PROBLEME DE RECHERCHE.....	25
1.4	QUESTION DE RECHERCHE	26
1.5	OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	26
CHAPITRE 2 POSTURES ÉPISTÉMOLOGIQUES ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES		27
2.1	UNE RECHERCHE QUALITATIVE DANS LE PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF.....	28
2.2	UNE MÉTHODE DE RECHERCHE HEURISTIQUE D’INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE	29
2.3	L’IMPORTANCE DE LA COMMUNAUTÉ APPRENANTE.....	33
2.4	MES DIFFÉRENTS TERRAINS DE RECHERCHES ET MES OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES.....	35
2.4.1	Les séances de fasciathérapie	36
2.4.2	L’univers du kasàlà.....	39
2.4.3	Le voyage en terres inconnues.....	41
2.5	LES OUTILS DE PRODUCTION DES DONNÉES.....	44
2.5.1	Le récit de vie	44
2.5.2	Le journal de bord du chercheur	45
2.5.3	Les récits phénoménologiques.....	46
2.5.4	Mes chroniques de reliance en ligne.....	47
2.6	MÉTHODE D’ANALYSE DES DONNÉES EN MODE ÉCRITURE	48
CHAPITRE 3 PLONGÉE COMPRÉHENSIVE AU CŒUR DE MA CRISE DU MITAN DE LA VIE.....		51
3.1	INTRODUCTION : PRENDRE MA CRISE A BRAS-LE-CORPS PUIS PLONGER DANS MON HISTOIRE	51
3.2	MA BRUSQUE ENTREE DANS LA CRISE DU MITAN DE LA VIE.....	53
3.2.1	Prélude	53
3.2.2	Le bouleversement de mon identité de mère	54
3.2.3	Le choc d’une rupture amoureuse	55
3.2.4	La tempête de la pré ménopause.....	56

3.2.5	Le coup dur de l'avis d'éviction	57
3.2.6	L'effondrement d'un nouveau rêve.....	57
3.2.7	L'impuissance totale	59
3.3	S'ARRETER POUR MARQUER UNE SYNTHÈSE : DU VIDE A L'EMERGENCE DE NOUVEAUX BESOINS.....	60
3.4	M'OUVRIR A UN NOUVEAU PROJET DE VIE SIGNIFIANT	62
3.4.1	La joie d'intégrer une nouvelle communauté	63
3.4.2	Dire « oui » à la vie et accueillir son ombre	63
3.5	CONSTRUIRE UN PONT ENTRE MON PASSE ET MON FUTUR PAR LE RECIT DE VIE	66
3.5.1	Récit de vie d'une québécoise hypersensible née dans le Québec des années 60.....	67
3.5.2	Seule sur une île dans un désert affectif.....	67
3.5.3	Être hypersensible et penser que c'est anormal	69
3.5.4	Je suis anormale et je dois le cacher	71
3.5.5	Je dois m'organiser toute seule	73
3.5.6	Une nuit dramatique qui me libère.....	74
3.5.7	Me dissocier de mon père et de la société.....	76
3.5.8	L'entrée dans la vie adulte : à la recherche d'autres modèles.....	78
3.5.9	À la recherche de connaissances pour construire une pratique professionnelle	80
3.5.10	L'hypersensibilité comme un handicap	81
3.5.11	L'hypersensibilité comme une force de vie	81
3.5.12	Malgré la joie un trouble qui persiste.....	83
3.6	LES TROIS PIERRES DE GUE DE MON CHEMIN DE RESSOURCEMENT	84
3.6.1	Première pierre de gué – Je prends conscience que des décisions importantes dans ma vie ont créé des croyances limitantes que je n'ai jamais véritablement remises en question : j'ai le désir de renouveler mon regard	85
3.6.2	Deuxième pierre de gué – Je prends conscience que je me suis oubliée en cours de route : j'ai le désir de prendre le temps de me donner ce que je donne aux autres.....	86

3.6.3	Troisième pierre de gué – Je prends conscience que je me sens encore à l'étroit : j'ai le désir de raviver mon sentiment d'appartenance aux autres et à la société.....	87
3.7	CONCLUSION : S'OUVRIRE POUR COMBLER LES ECARTS	88
CHAPITRE 4 UN CHEMIN DE RESSOURCEMENT EN TROIS MOUVEMENTS		89
4.1	INTRODUCTION	89
4.2	LA VOIE SOMATIQUE – LE RETOUR DANS MES TERRES INTERIEURES.....	90
4.2.1	S'apercevoir figée et retrouver le goût d'être vivante	92
4.2.2	Découvrir que je ne suis pas seule et la joie de recevoir du soutien.....	94
4.2.3	Retrouver un espace de confiance	96
4.2.4	Renaître ou « devenir vivante »	99
4.2.5	Enfin unifiée – reliée à moi-même	101
4.3	LA VOIE POETIQUE – UN CHEMIN POUR APPRENDRE A CHANGER MON REGARD.....	104
4.3.1	Sentir et suivre mon désir par-delà les croyances.....	106
4.3.2	La rencontre avec le kasàlà : naître à une parole renouvelée	109
4.3.3	La reliance nécessaire	110
4.3.4	La signature	112
4.3.5	La force d'une communauté	113
4.3.6	Le grand soir arrive enfin	116
4.3.7	La performance.....	119
4.3.8	La conversion du regard	120
4.3.9	L'élan qui rend vivant!	121
4.4	UN VOYAGE EN SOLO – UN PELERINAGE INITIATIQUE	123
4.4.1	Choisir l'écriture comme bâton de pèlerin	126
4.4.2	Le choix de mon itinéraire : Une boucle autour du golfe du Saint-Laurent.....	127
4.4.3	Avant de partir : ne pas s'oublier et affronter ses peurs	129
4.4.4	L'acclimatation, la solitude et la rencontre avec l'inukshuk	132
4.4.4	Le pont.....	138

4.4.5	Le point de bascule	140
4.4.6	Toucher à la beauté du monde	143
4.4.7	L'émergence du sentiment d'appartenance.....	145
CHAPITRE 5 SYNTHÈSE CRÉATRICE.....		153
5.1	INTRODUCTION	153
5.2	UN ARBRE COMME SYMBOLE POUR BALISER LE CHEMIN	155
5.2.1	Un retour dans mes racines pour pacifier le passé et y puiser une nouvelle énergie	156
5.2.2	Réveiller le mouvement de vie, la sève qui nourrit l'arbre	159
5.2.3	La créativité pour redresser le tronc et redonner sens à la vie	159
5.2.4	Le déploiement des branches, apparaître au monde	161
5.3	EN RESUME	162
CONCLUSION GÉNÉRALE.....		163
ANNEXE I ÇA Y EST! PRÊTE PAS PRÊTE J'Y VAIS!		165
ANNEXE II LA LIBERTÉ EST UN ÉTAT D'ESPRIT		169
ANNEXE III DÉCOUVRIR LA BEAUTÉ DU MONDE.....		173
ANNEXE IV LE SENTIMENT D'APPARTENANCE.....		185
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES		197

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 Statistiques santé mentale 2012.....	18
--	----

LISTE DES FIGURES

Figure 1. Carte du trajet.....	43
Figure 2. Carte du trajet.....	127
Figure 3. Seule devant l’immensité – Pointe-des-Monts, Qc, juillet 2018	133
Figure 4. L’invitation, Pointe-des-Monts, Qc., juillet 2018	135
Figure 5. Inukshuk, présence et force tranquille, Qc, juillet 2018	136
Figure 6. La toile d’araignée s’illumine, Langlade, août 2018	149
Figure 7. Un arbre comme symbole	155

INTRODUCTION GÉNÉRALE

La période de la crise du milieu de la vie est une période de croissance intérieure, une occasion de se connecter avec sa véritable essence, d'aller au-delà de nos peurs et de nos limites pour découvrir de nouveaux potentiels de joie, de créativité et d'accomplissement. (Marianne Williamson)

Je suis arrivée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales armée d'un projet de recherche déjà bien défini portant sur l'apport des archétypes universels dans ma pratique d'accompagnement holistique en groupe. À ce même moment, je traversais une série d'événements qui m'ont propulsée dans une crise sans précédent et qui m'ont placée en perte de direction et de repères. J'avais besoin de renouveler mon rapport à la vie mais ma « boussole intérieure était devenue folle » et je n'avais pas d'idée vers où me diriger, vers quoi me tourner pour y arriver.

J'ai vécu mon entrée à la maîtrise avec un double sentiment. D'un côté, un véritable coup de foudre pour l'entièreté du programme, ses concepts et ses méthodologies, permettant aux étudiantes et aux étudiants d'avoir comme objet d'étude leurs propres pratiques psychosociales. J'ai ressenti un élan profond et puissant pour entreprendre ce parcours. D'un autre côté, dès mes premiers cours, j'ai vécu avec intensité, tel un tsunami, la résurgence d'émotions profondes appartenant à l'enfance qui ont déclenché en moi des sentiments de ne pas être à la hauteur, d'être un imposteur dans ce milieu universitaire et de ne pas mériter de faire partie d'un tel projet.

Après quelques semaines déjà, je découvrais comment mon engagement dans ce processus de maîtrise avait tout le potentiel de me guider vers des voies de passage pour mieux comprendre la crise que je traversais, et ainsi voir en elle non seulement une

composante personnelle mais aussi des ramifications sociales et scientifiques. J'ai appris que mon état de crise pouvait aussi être vu comme une transition importante de l'âge adulte, que je n'étais pas folle ou incompétente, et que cette étape de la vie avait certainement ses inconforts mais aussi ses promesses. L'environnement à la fois sécuritaire et sans complaisance instauré par le corps professoral à travers le concept de la communauté apprenante, m'aidait à oser toucher le cœur même de ce qui m'habitait. Je découvrais que je n'étais pas malade, mais que ma crise était le symptôme d'une transition qui demandait à être bien accompagnée pour me faire naître au prochain âge de ma vie.

C'est de cette façon que j'ai pu trouver des outils et des voies de passage qui m'ont aidée à comprendre que je vivais une crise importante reliée à cette période majeure qui est la transition du mitan de la vie et que je pouvais entrevoir cette phase comme une occasion de croissance si je m'accordais le ressourcement nécessaire dont j'avais besoin. Au fur et à mesure que j'ai consenti à plonger dans la tourmente, les voies de passage se sont présentées à moi afin de jalonner mon parcours. Je me suis donc découverte, chemin faisant, au cœur d'une pratique psychosociale d'auto-accompagnement de la transition au mitan de la vie. Et c'est cette pratique que j'ai voulu mettre de l'avant dans ce travail de maîtrise afin de mieux l'approfondir et la comprendre, pour ensuite la documenter et la rendre partageable.

La présente recherche est articulée autour d'une méthodologie heuristique d'inspiration phénoménologique (Moustakas, 1990; Carrier, 1997; Gauthier, 2015, 2007) qui a guidé mes pas, un à la suite de l'autre dans cette traversée et qui m'a permis de tracer ce que j'allais appeler : mon chemin de ressourcement. Tout au long de cette recherche j'ai été habitée par quatre objectifs précis. Tout d'abord, je voulais documenter mon expérience de la crise du mitan de la vie afin de mieux la comprendre. Ensuite, je désirais extraire de mon parcours de vie et de recherche les éléments constitutifs de mon chemin de ressourcement au mitan de ma vie. Je voulais aussi interroger ce chemin en vue de comprendre et d'identifier comment je parviendrais à faire de cette transition exigeante une occasion de croissance et de renouvellement du rapport à ma vie. Et finalement, je portais

l'intention de synthétiser de manière créatrice ce chemin de ressourcement afin de le rendre communicable et partageable.

Le présent mémoire est divisé en 5 chapitres. Le premier chapitre, lui-même divisé en deux parties, explique d'abord la situation initiale avec les circonstances qui ont mené à mon inscription à la maîtrise ainsi que les différents déclencheurs qui ont provoqué la crise de la transition du mitan de la vie. Puis, dans la deuxième partie de ce premier chapitre, l'univers problématique ainsi que les repères théoriques sont précisés par la mise en dialogue de mon vécu avec ce qui s'écrit à ce sujet dans la littérature sociale et scientifique. Ma question de recherche ainsi que les objectifs de celle-ci découlent directement de ce dialogue avec mon vécu et les écrits à ce sujet, car, bien qu'à plusieurs reprises j'ai pu lire que cette transition importante est une occasion unique de croissance, il y avait peu de véritables solutions proposées pour y parvenir.

Le deuxième chapitre explique ma posture épistémologique ainsi que mes choix méthodologiques. Je définis aussi mes différents terrains de recherche. Ceux-ci sont particuliers à mes trois voies d'exploration de mon chemin de ressourcement : mes séances de fasciathérapie, ma plongée dans le monde du kasalà ainsi que mon voyage en solo dans des territoires m'étant inconnus. Mon outil principal de production de données a été l'écriture, sous plusieurs formes. J'ai utilisé la méthode d'analyse de données en mode écriture (Paillé et Muchielli, 2012).

Au troisième chapitre, je me lance plus profondément dans la compréhension des différents éléments qui ont provoqué le début de ma crise, pour ensuite faire une seconde plongée, cette fois dans mon passé, dans mon histoire de vie. Très vite, dans le cadre de ma recherche, j'ai eu l'intuition qu'il me fallait retourner dans mon histoire personnelle afin d'y puiser certains éléments qui avaient déjà pavé la route de la crise que j'allais vivre dans ma cinquantaine. Cet exercice m'a menée à comprendre plus clairement l'écart que je vivais entre ma vie et mes désirs, que j'ai nommé à la fin de ce chapitre mes pierres de gué. Ces pierres de gué allaient me servir de jalons tout au long du chemin de ressourcement que j'allais entreprendre par la suite.

Le chapitre quatre présente mon chemin de ressourcement en trois mouvements : la voie somatique, la voie poétique ainsi que la voie initiatique qui ont été les différentes étapes du chemin original et inédit que j'ai emprunté afin d'effectuer ce ressourcement nécessaire pour m'accompagner à vivre et traverser ma crise comme une véritable occasion de croissance et de renouvellement du rapport à la vie.

Finalement, dans le chapitre cinq, je propose une synthèse créatrice de mon parcours sous forme de métaphore symbolique. Avec cet outil, je mets de l'avant une structure pouvant servir de plan pour inspirer d'autres personnes voulant emprunter un chemin de ressourcement lors de la transition au milieu de la vie.

Ce mémoire plonge de plus en plus profondément, à chaque chapitre, dans ce que j'ai appelé ma crise de la transition du milieu de la vie, pour ensuite tracer un chemin de ressourcement original et singulier que j'ai parcouru en trois voies d'exploration. Je perçois ces voies comme les trois brins d'une même tresse. Ils se sont construits l'un sur l'autre, l'un autour de l'autre dans un mouvement itératif pour finalement devenir une seule tresse, ma route, mon chemin de ressourcement.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

Je crois qu'habiter le changement, c'est à dire y plonger et le vivre profondément, permet de donner tout son sens à l'expérience, toutes ses couleurs à l'histoire, toute son âme à la vie. (Michèle Roberge, 1998)

1.1 PERTINENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE DE LA PRESENTE RECHERCHE

1.1.1 Mon désir de devenir thérapeute holistique

Passionnée de l'être humain et de l'accompagnement du changement, je suis thérapeute holistique depuis 2009. Mon approche se préoccupe de l'être humain dans sa globalité, c'est-à-dire qu'elle prend en considération à la fois les enjeux physiques, émotifs, énergétiques et spirituels que rencontre la personne qui vient me consulter. Devenir une accompagnante holistique, dans une approche globale de l'être humain, a été le rêve de toute ma vie, une quête qui ne s'est jamais éteinte malgré les années et les chemins sinueux que j'ai empruntés pour y arriver. C'est à 22 ans, au retour d'un long voyage de plus de deux ans, que j'ai eu l'intuition de ce qui pourrait être ma contribution au monde, de la place que j'avais envie d'occuper dans la société. Cette intuition a été le moteur fondamental de ma quête durant les années qui ont suivi. Dans mon for intérieur, je cherchais à la fois le moyen de vivre cette cohérence holistique dans ma propre vie et d'offrir un tel accompagnement aux gens désirant grandir dans cette voie d'harmonisation de soi. Je n'avais aucun modèle, je ne connaissais pas d'endroit où apprendre une telle approche qui me guiderait vers ce que je souhaitais. Au cours des années suivantes, j'ai donc assisté à un grand nombre de formations, autant dans le domaine physique

(alimentation saine, naturopathie), dans le domaine de la relation d'aide que dans le domaine spirituel. J'espérais arriver à me sentir un jour suffisamment outillée pour enfin donner réalité à cette intuition. La route que j'ai suivie pour devenir cette thérapeute holistique a été longue et solitaire. Peu de gens de mon entourage étaient en mesure de reconnaître le désir qui m'animait et la force de volonté que je devais déployer pour continuer à suivre ces formations, souvent onéreuses et toujours loin de chez-moi. C'était un rêve, une conviction profonde que j'ai gardée dans mon cœur et que j'ai dû poursuivre avec peu de soutien de la part de mes proches.

1.1.2 Réaliser mon rêve...pour ensuite tomber en crise

Étant âgée de 57 ans, j'ai passé les 22 premières années de ma vie adulte à nourrir cette quête professionnelle qui donnait tout le sens à ma vie. Cette quête dirigeait chacune de mes décisions, chaque nouveau pas étant évalué en regard de celle-ci. Ce projet me procurait un but, des objectifs ainsi qu'un horizon à atteindre. Toute ma raison d'être se trouvait dans cette quête et je savais que tant que je ne l'aurais pas atteinte, j'allais être privée du sentiment d'être satisfaite et accomplie. Répondre à cette quête intérieure correspondait à ce que j'appelais ma mission de vie, ce qui procurait le sens profond de mon existence. Je voulais trouver ma place dans cette société et y avoir une action qui serait en cohérence avec mes valeurs et ma vision de l'être humain. C'est à 44 ans, finalement, que j'ai eu le sentiment d'y parvenir. La mise en place de ma pratique professionnelle et le succès que j'ai immédiatement rencontré m'ont nourri profondément. Pendant plusieurs années, j'ai œuvré avec cœur à l'accompagnement d'une clientèle qui n'a cessé d'augmenter et qui m'a permis de mettre au monde la thérapeute que j'avais tant rêvé de devenir. J'avais atteint mon objectif le plus désirable.

Après quelques années de vie professionnelle satisfaisantes, un vague sentiment d'insatisfaction et de vide a pourtant commencé à se manifester sans que je puisse en saisir la cause. À ce moment, j'ai voulu ignorer ce premier signal qui semblait me suggérer que

quelque chose n'allait pas, car je ne pouvais concevoir qu'il soit possible que je ne sois pas heureuse, alors que j'avais atteint ce qui avait été mon plus haut désir et ma quête de toujours. Peu de temps après, une série d'événements se sont enchaînés, ramenant au premier plan ce vide inconfortable et m'obligeant à m'y attarder. À l'aube de mes 50 ans et sur un laps de temps très court, j'ai vécu coup sur coup :

- une rupture amoureuse brutale et inattendue;
- l'annonce du départ de la maison de mon fils unique;
- les premiers et fulgurants symptômes de la pré ménopause;
- un imprévisible avis d'éviction de mon appartement (qui était aussi mon lieu de travail);
- ainsi qu'un refus formel de la banque de me prêter l'argent nécessaire pour réaliser mon rêve d'achat d'une maison.

Ces événements, additionnés l'un à l'autre, ont ouvert une brèche provoquant un état de crise. Comme je n'avais ni choisi, ni anticipé ce concours de circonstances, j'avais la sensation de perdre le contrôle sur ma vie. De plus, les sentiments de solitude et d'isolement étaient devenus très présents et l'équilibre que j'avais atteint dans ma vie était bouleversé, provoquant une importante perte de repères. Comment était-il possible d'être autant en déséquilibre alors que je vivais dans un rêve devenu réalité et que je connaissais le succès professionnel tant attendu? Je prenais conscience, à ce moment, à quel point mes aspirations professionnelles et ma recherche d'une place dans le monde, qui donnait un sens si important à ma vie, avaient pris toute la place, sans doute au détriment d'autres aspects de ma vie. Et qu'une fois cette quête accomplie, je me retrouvais face à un vide qui n'avait comme écho que tout ce que j'avais dû sacrifier pour y arriver. À l'instar de mes amies et de mes amis, je n'avais pas rénové ma petite maison de campagne où il faisait si bon vivre, ni accumulé un fonds de pension me permettant de prendre une retraite à 60 ans et avoir plus de liberté, ni développé de passe-temps, de passions autres que les activités liées à mon travail. Je vivais toujours seule, n'ayant pu reconstruire une relation amoureuse durable depuis ma séparation et mon fils, plus souvent qu'autrement, vivait à l'étranger. Je

me retrouvais face à un grand vide, en perte de sens et avec l'impression de m'être moi-même oubliée quelque part sur ce chemin depuis plusieurs années déjà. Ces événements ont donc été le début d'une étape chaotique, un face à face exigeant avec moi-même où la perte de sens et la confusion se côtoyaient, marquant mon entrée dans une période de transition, la transition du mitan de la vie.

1.1.3 Entrer en transition : une perte de repères et de motivation

Ma rencontre avec les travaux de William Bridges m'a considérablement aidée à voir plus clair au cœur de cette traversée éprouvante. Selon lui (2006, p. 101), toute période de transition débute par des fins. Pour moi, donc, la fin de ma relation amoureuse, la fin de mon rôle de mère tel que je l'avais connu depuis 20 ans, la fin de ma vie vécue dans cette maison où j'habitais depuis plusieurs années, ajouté à l'expérience de voir mon corps de femme vieillir et se transformer en plus d'être contrainte d'abandonner mon rêve d'achat d'une maison ont toutes été des situations qui ont marqué une fin. Je crois toutefois qu'il est possible d'envisager que cette période des fins a débuté bien en amont de ces situations, lorsque j'ai atteint la fin de ma quête de devenir thérapeute. Selon le même auteur, « lors de toute fin il faut renoncer à notre ancienne réalité. Or, cette réalité était notre boussole intérieure, (...) elle nous permettait de nous orienter et d'avancer vers l'avenir » (Bridges, 2006, p. 114). Je me suis vraiment reconnue dans cette phrase car le sens de ma vie a toujours été lié à cette quête de devenir une thérapeute. Chaque décision de ma vie était prise en considérant son impact sur la réalisation de ce rêve. Maintenant que j'avais atteint cet objectif, je n'avais soudainement plus rien sur quoi baser mes décisions, plus de guide pour mes actions. De façon imagée, je me répétais souvent que « ma boussole était devenue folle » tellement je ne savais plus comment orienter ma vie et mes actions en direction d'une quête désirable. J'étais comme endeuillée d'une quête qui avait été mon guide sur le chemin de ma vie. J'étais aussi confrontée à la sensation de ne pas savoir comment vivre en dehors de mon rôle de thérapeute, tellement j'avais défini mon identité personnelle et

sociale sur cette quête. Que ce soit dans le cadre de mon travail ou dans les autres sphères de ma vie, je n'avais l'impression d'exister qu'en tant que thérapeute, de ne pas avoir d'autres identités et je commençais à me sentir à l'étroit dans cette version de moi-même. Me vivant orpheline de quête, sans direction et sans but, je me sentais glisser dans une pente descendante, dans un passage à vide, qui se répercutait par un manque de motivation et une tenace lassitude de vivre.

Je commençais à toucher à ce que Bridges (2006, p. 125) appelle la zone neutre, cette étape qui suit la période des fins et qui correspond à « un temps essentiel de réorientation ». Michèle Roberge (1998) quant à elle, dans son livre *Tant d'hiver au cœur du changement*, nomme ce moment de la vie le temps d'errance ou période d'hiver : « Il se passe quelque chose à la suite de la perte, de la fin qui nous fait toucher au vide, avant que la nouveauté puisse s'installer. » (Roberge, 1998, p. 58) Effectivement, je me percevais dans cette perte de motivation et ce sentiment de vide. J'avais l'intuition que certains aspects de mon être et de ma vie que j'avais délaissés au profit de ma quête professionnelle cherchaient à se manifester en requérant mon attention. Mais à ce moment-là, il m'était impossible de les identifier clairement et de m'y adresser convenablement.

Experte de l'accompagnement des personnes en crise ou en changement, je me trouvais à cet instant précis de ma vie bien impuissante afin de m'offrir des conditions d'accompagnement gagnantes. Non seulement je me sentais en crise, mais aussi dans une importante incohérence que je ressentais comme une dissonance. Durant toutes ces années, je parvenais à créer des espaces de soutien et d'accompagnement sécuritaires pour aider les gens à grandir, évoluer, trouver leur voie et dépasser leurs propres blocages pour que puisse se manifester la plus élevée version d'eux-mêmes. Stupéfaite et sans repères, je faisais le constat que non seulement je m'étais oubliée, que j'avais mis de côté la personne que je suis derrière la thérapeute et que par conséquent de nombreux aspects de mon être n'avaient jamais pu se déployer librement. Alors que dans mon rôle de thérapeute, je savais si bien inviter les gens à se confier sans se juger dans le but d'accueillir et dépasser les blocages et les difficultés rencontrées, je me voyais en train de me juger moi-même à la fois d'être en

crise et de ne pas savoir comment m'accompagner convenablement. Je me sentais perdue, sans savoir comment me sortir de ce mal-être et cet auto-jugement ajoutait à la douleur du sentiment d'impuissance.

1.1.4 S'engager courageusement dans un processus de recherche

Cette période est une phase de changements en profondeur, ou poussée de croissance, qui demande un retour vers soi, une plongée intérieure. Durant cette période il y aura un « réaménagement de son identité personnelle et sociale » et en ressortira une « nouvelle lecture du sens de sa vie ». (René Houde)

En recherche de moyens pour me soutenir dans cette transition, j'entends parler par l'entremise d'une amie du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR. En lisant le descriptif du programme sur le site Internet de l'UQAR¹, j'ai été interpellée spontanément par le fait que l'expérience humaine soit au cœur des préoccupations de ce cursus qui s'adresse à des personnes partageant un intérêt pour le potentiel humain. Par-dessus tout, il était question bien entendu de produire des réflexions et des connaissances à partir de l'expérience, mais en passant par le renouvellement des pratiques et des personnes. Cette perspective m'a immédiatement interpellée et j'avais la forte intuition que ce chemin de formation et de recherche pourrait m'être salutaire. Je me suis donc inscrite.

Lors de la première fin de semaine de formation, j'ai été plus qu'étonnée de m'entendre dire haut et fort devant les autres praticiens-chercheurs de ma cohorte, que pour la toute première fois de ma vie, je réalisais cette démarche pour moi-même et non pas pour

¹ <https://www.uqar.ca/etudes/etudier-a-l-uqar/programmes-d-etudes/3535>

mon travail. Cette affirmation était hautement signifiante pour moi car je ne voulais pas me cacher derrière mon rôle de thérapeute. Je cherchais ainsi à m'encourager à donner une place aux autres aspects de mon être qui, comme je l'ai dit précédemment, cherchaient à se manifester et à prendre leur place dans ma vie. Je ne mesurais pas à ce moment à quel point cette intentionnalité allait me mettre au défi intensément.

En effet, lorsque je désirais habiter et réfléchir les questions qui me concernaient sans mettre au premier plan la thérapeute que je suis, je découvrais comment cela m'était exigeant et comment j'avais beaucoup de difficulté à vivre et partager tout cela au sein d'un groupe. Je ne savais pas comment exister et prendre ma place depuis-là. Je prenais conscience avec stupeur et désolation de cet écart entre ma vie professionnelle, où mon estime a toujours été élevée et stable, et d'autres parts de ma vie plus personnelle que je découvrais remplies de doute et de mésestime, continuellement en comparaison avec les autres et portant sur elles-mêmes un regard très dur et peu bienveillant. Tout le contexte universitaire que je n'avais jamais fréquenté m'intimidait et je n'arrivais pas à comprendre et à exprimer clairement l'intensité de ce qui se passait en moi et surtout pas les éléments constitutifs de l'élaboration d'une éventuelle problématique de recherche. Comment allais-je pouvoir traverser et dépasser cette impasse? Je me sentais fébrile et en perte de repères, à fleur de peau, remplie de tristesse et de désarroi. Quoique surprise de vivre et ressentir tous ces paysages émotionnels, mon intuition savait que cette expérience inconfortable méritait mon attention. Bien accompagnée par le corps professoral qui a su créer un climat de sécurité, j'ai décidé de faire confiance au processus avec l'espoir de découvrir au cœur de mon vécu des thèmes et des questions susceptibles de fonder une problématique de recherche stimulante pour ma vie et intéressante pour le monde.

1.1.5 Une hypersensible au mitan de sa vie

Jamais je n'aurais pensé que cette entrée à la maîtrise me propulserait dans tous ces états empreints de fébrilité. Malgré tout, on m'encourageait pour le moment à tout faire

pour accueillir ces parts de moi sans les combattre ni les juger. Acceptant le défi, ce que je découvrais dans mon expérience d'apprenti praticienne-chercheuse qui avait décidé d'effectuer cette recherche pour elle-même, était une hypersensibilité exacerbée qui ne faisait que me rappeler les états difficiles et exigeants de mon enfance. Plus je faisais mes cours à la maîtrise, je mettais mon attention par-delà la thérapeute vers ces parts de moi oubliées que je souhaitais questionner, plus je rencontrais une hyper émotivité qui me donnait le vertige. Tout était trop intense. J'étais habitée par des états émotionnels lourds et puissants. Je me sentais, presque malgré moi, comme par le jeu de réminiscences, projetée dans des souvenirs d'une époque où j'étais envahie par une grande hypersensibilité difficile à gérer, exactement comme lorsque j'étais enfant, traversée au quotidien par une multitude d'émotions, de sentiments et d'états d'âme que je parvenais mal à écouter, à accueillir, à comprendre, à exprimer et à accompagner.

Durant cette première année passée à la maîtrise, toute occupée à m'accueillir au cœur de cette crise et de cette hypersensibilité, je n'oubliais pas que je me retrouvais, à 52 ans, en pleine crise de la cinquantaine. N'ayant jamais vraiment pris le temps de m'intéresser à ce passage important, j'ai trouvé écho et refuge dans les travaux de l'andragogue Denise Bellefleur-Raymond. Dans son livre *Trois défis du mitan de la vie*, elle partage une vision dans laquelle le premier défi du mitan de la vie est « d'aller vers soi et devenir qui l'on est » (2003, p. 29), et que pour se faire, il est primordial de donner « une place de plus en plus grande aux dimensions délaissées de sa personnalité » (p. 31). À l'instar de Jung, elle insiste sur l'idée que souvent, ce qui s'exprime à l'aube de la seconde moitié de la vie « c'est le malaise de ne trouver qu'une partie de son identité » ce qui peut provoquer de « l'épuisement, la dépression, le sentiment d'ennui ou de rétrécissement de soi, la perte d'intérêt de ce qui, auparavant était vital » (2003, p. 32).

Les propos fort éclairant de cette autrice me permettaient de toucher de plein fouet à cette impression de ne pas avoir vécu pleinement ma vie. Mais ce qui m'intriguais le plus, au fil des mois qui passaient et grâce au chemin que je traçais courageusement, était que je commençais à ressentir et à percevoir les contours encore flous et nébuleux de ces

nombreuses parties de moi qui n'avaient jamais pu vraiment exister pleinement, mais qui soudainement se réveillaient, me submergeaient et demandaient mon attention. Je ressentais des désirs et des besoins inassouvis qui se bousculaient en moi. Cependant, il ne m'était pas si facile de les saisir, de les identifier clairement, les nommer et répondre à leurs aspirations.

Je vivais comme si j'avais abandonné des parts de moi sur le chemin de ma vie, toute occupée que j'étais à habiter prioritairement ma formation et ma quête professionnelle. Et à l'occasion de cette crise du mitan que je traversais, je sentais ces pans de ma vie et de mon être se réveiller et par-delà mes impuissances et mes impossibilités du moment, j'accédais à une immense urgence de les exprimer. Je me retrouvais trop souvent prise dans une impression d'enfermement, je me sentais à l'étroit. Je me sentais existentiellement inconfortable au point de voir naître en moi un puissant désir de cheminer afin de renverser la vapeur et m'accomplir davantage. J'étais traversée par une soif de liberté, un désir d'expansion, d'actualisation et de réalisation.

Je me retrouvais toutefois devant de grandes interrogations : comment m'y prendre et par quels moyens m'accompagner dans cette crise du mitan de ma vie et m'accorder le droit de cheminer dans le sens de ce nouveau désir? Comment aller à la rencontre de ces parts de moi oubliées, les écouter, les accueillir, leur faire de la place afin d'être sensible à leurs besoins et leur donner le droit de s'exprimer, de se déployer et de me déployer?

1.2 PERTINENCE SOCIALE, SCIENTIFIQUE ET REPERES THEORIQUES - COMMENT S'ACCOMPAGNER AU MITAN DE LA VIE : UNE PERIODE DE TURBULENCE QUI DEMANDE UNE ATTENTION PARTICULIERE

Afin de m'accompagner dans mon questionnement, il m'importait de voir en quoi et comment ce thème de l'accompagnement de la crise au mitan de la vie trouvait écho dans la société. Aussi, j'avais l'intuition que cette crise faisait partie du cycle normal de la vie et du développement de l'adulte. J'avais donc besoin de m'ouvrir et de lire à ce sujet afin de me

permettre de sortir de l'intensité de ma propre expérience et de voir ce phénomène non pas seulement comme une dynamique et un problème personnel mais bien comme un enjeu et une problématique sociale. En cherchant à insérer mon vécu dans une trame plus large et en m'inspirant de ce qui a déjà été pensé à ce sujet, je désirais inscrire ma recherche dans un élan de réciprocité avec ma société et avec le monde.

1.2.1 La transition au mitan de la vie : une diversité sémantique

Mes premières lectures au sujet de la transition au mitan de la vie m'ont amenée à découvrir que cette expérience humaine spécifique était bien documentée et donnait à voir une étape de la vie somme toute assez commune. J'ai été interpellée de constater que les appellations sont nombreuses pour nommer ce moment spécifique de nos trajectoires de vie. Pour la travailleuse sociale et chargée de cours à l'École de travail social et de criminologie de l'Université Laval, Judith Petitpas (2020, p 15), il importe de statuer sur les termes, car il arrive que les diverses façons de nommer cet âge de la vie instaurent une confusion : « Les quelques auteurs qui ont écrit en français sur le sujet utilisent les appellations “passage de la vie”, “crise du milieu de la vie”, “crise du milieu de vie”, “crise en milieu de vie” et “transition du milieu de la vie”. ». Suite à cette diversité sémantique, il m'a semblé important de bien différencier les notions de crise et de transition. Pour la travailleuse sociale et conseillère en orientation Michèle Roberge (1998), « le mot crise est donc associé à la confusion, à la perte du sens de direction, à l'insécurité et à une période cruciale de vulnérabilité » (p. 43). En ce qui a trait au mot transition, il est davantage question d'un processus, d'un passage « graduel, lent et progressif et qui ne dure pas. » (p.44) La transition peut être traversée par des moments de crise. C'est cette spécificité contenue dans le mot transition qui m'a incitée à le choisir comme central dans cette recherche plutôt que le mot crise, le trouvant plus large, complexe et englobant. Même si je me retrouvais en crise au début de mon processus de recherche à la maîtrise, je me suis rapidement rendu compte que cette crise n'était qu'un moment de la transition et que ce qui

m'intéressait davantage, comme le dit Roberge, était ce passage d'un état à un autre, ce processus qui se vit dans le temps, qui demande soin et accompagnement, et qui demande de s'engager dans le temps, sur du moyen et du long terme. Petitpas (2020, p. 20-21) dit de cette transition et de ces crises qui la traversent qu'elles sont d'intensités variables, et que si parfois les turbulences dans la vie de la personne sont subtiles, elles peuvent déboucher également sur des périodes chaotiques très intenses. Aussi, cet âge de la vie et ses effets peuvent toucher n'importe qui, même les personnes qui se sentent tout à fait heureuses et qui jouissent d'une bonne santé mentale. La durée de ces transitions peut varier de quelques semaines, voire quelques mois ou même plusieurs années et elles sont souvent déclenchées par des événements dans la vie de la personne qui viennent déstabiliser son équilibre de vie.

1.2.2 Les déclencheurs et les symptômes de cette transition

Les déclencheurs qui peuvent propulser l'entrée dans la transition du mitan de la vie peuvent être nombreux (Petitpas, 2020, p. 22-37) : l'apparition de signes du vieillissement du corps humain, la ménopause chez les femmes ou les changements au niveau de la sexualité chez l'homme, le départ des enfants de la maison qui s'accompagne du syndrome du nid vide, le démon du midi relevant d'un urgent besoin de se sentir vivant, la confrontation au vieillissement ou à la mort de nos parents, une perte de motivation au travail voire même un épuisement professionnel, etc. : « Que ce soit par le biais de la perte d'un être cher, par la maladie physique ou psychologique ou à cause d'un accident, être confronté à la mort ou à sa vulnérabilité fait partie de l'expérience du milieu de la vie.» (Petitpas, 2020, p. 37)

Comme le mentionne Claire Lewandowski, psychiatre, dans son article *Crise de la cinquantaine : mythe ou réalité? Comment y faire face?* sur le blog de MédecinDirect, les symptômes de cette crise sont vastes et peuvent se manifester par une perte d'intérêt envers sa famille, ses amis ou son activité professionnelle, un sentiment d'insatisfaction constant, la perte d'appétit, des troubles du sommeil, une impulsivité inhabituelle à apporter

d'importants changements à sa vie et une nostalgie pour la jeunesse perdue. Ces symptômes peuvent devenir encore plus intenses et aboutir par des pensées noires ou encore à l'augmentation de la consommation (alcool, drogues, etc.) afin de parvenir à oublier le mal-être² : « Il arrive aussi que le passage à 50 ans entraîne une véritable dépression. C'est parce qu'on cherche à se sentir plus "vivant" et plus heureux sans savoir trop comment s'y prendre que cette crise identitaire constitue un cap à franchir. »

Il est intéressant de constater, à l'aide de ces auteures et de ces auteurs, comment la crise du mitan est considérée par plusieurs comme un moment de transition important dans la vie de la personne, souvent exigeant et difficile, et qui comporte des défis, des promesses et des écueils vertigineux. Au point où cette période trouve des comparaisons avec la crise d'adolescence, une période de transformation profonde qui peut rendre la personne extrêmement vulnérable. Jean-François Vézina, cité par Nadine Descheneaux³, affirme que le mitan : « est une véritable crise d'adolescence, mais "intérieure". Au lieu de se révolter contre les autres, on se révolte contre soi et nos propres valeurs, nos croyances et nos choix. » Si durant l'adolescence on tente de trouver sa place et d'avoir un espace de liberté plus grand, le mitan de la vie soulève des enjeux au sujet du sens de l'existence et du désir de réalisation et d'épanouissement personnel. Et comme c'est le cas pour chaque transition de vie, ces moments sont bien souvent difficiles, exigeants et éprouvants : « ...cette transition ne se fait pas sans heurts. La puissance des émotions doublée d'une série de questionnements et de repositionnements, le tout assorti d'un profond ménage de nos choix de vie : c'est extrêmement déstabilisant. »⁴

Plus encore, traverser cette transition de vie comporte un lot de stress et de défis qui peuvent être les plus difficiles que la personne aura à traverser au cours de sa vie. L'historienne et andragogue Marjolaine Péloquin (2010), qui s'intéresse notamment à la santé mentale des femmes au mitan de la vie et à la ménopause, a réalisé des travaux de

² <https://www.medecindirect.fr/blog/20190312-crise-de-la-cinquantaine>

³ <https://www.coupdepouce.com/vie-perso/psychologie/article/crise-de-milieu-de-vie-bilan-passage-ou-transition>

recherche qui tendent à démontrer que la période du mitan de la vie est l'une des plus difficile à traverser pour une grande majorité de femmes :

Le mitan de vie s'avère une étape délicate, voire douloureuse à traverser pour un grand nombre de Québécoises. Selon les témoignages des participantes, le mitan représente même la période la plus difficile de leur vie. Les statistiques gouvernementales font état de taux alarmants de détresse psychologique, de dépression et de suicide chez les Québécoises d'âge moyen. Des chercheurs du MSSS (Ross et François, 2007) nous apprennent que dans l'ensemble de la population féminine québécoise, ce sont les femmes de 40 à 49 ans qui sont les plus nombreuses à se suicider.⁵

Les statistiques en santé mentale au Québec⁶ (Portrait statistique de la santé mentale des Québécois, résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes Santé mentale 2012, portrait chiffré, p. 31) nous permettent d'accéder à des informations qui abondent dans le même sens. Nous sommes en mesure de réaliser que la partie de la population qui a un taux d'anxiété généralisée le plus élevé après la période d'adolescence (15 à 24 ans) est la population entre 45 à 64 ans, donc ceux qui se trouvent au cœur de ce passage du mitan de la vie.

⁴ idem

⁵ <https://www.moutonnoir.com/2010/05/quelques-resultats-dune-recherche-sur-la-sante-mentale-des-quebecoises-au-mitan-de-la-vie-et>

⁶ <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/portrait-statistique-de-la-sante-mentale-des-quebecois-resultats-de-lenquete-sur-la-sante-dans-les-collectivites-canadiennes-sante-mentale-2012-portrait-chiffre.pdf>

Tableau 1
Statistiques santé mentale 2012

Prévalence du trouble d'anxiété généralisée au cours de la vie ou au cours des 12 mois précédant l'enquête selon le sexe et l'âge, population de 15 ans et plus, Québec et reste du Canada, 2012

	À vie		12 mois	
	%	Intervalle de confiance (95 %)	%	Intervalle de confiance (95 %)
Sexe				
Hommes	6,3	[4,6; 7,9] ^a	1,8**	[1,2; 2,6]
Femmes	12,4	[10,2; 14,6] ^a	2,7*	[2,0; 3,7]
Âge				
15-24 ans	8,0*	[5,3; 11,6]	3,6**	[1,7; 6,4]
25-44 ans	8,8	[6,8; 11,2]	1,9**	[1,2; 2,9]
45-64 ans	10,9	[8,5; 13,7]	2,5**	[1,6; 3,6]
65 ans et plus	8,5*	[6,5; 10,9]	1,3**	[0,7; 2,2]
Ensemble du Québec	9,4	[8,0; 10,8]	2,3*	[1,7; 2,9]
Reste du Canada	8,5	[7,9; 9,2]	2,7	[2,3; 3,0]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a: Pour un indicateur donné, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées, au cours de la vie, au seuil de 0,05.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Santé mentale*, 2012, fichier de microdonnées à grande diffusion. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

Devant ce constat, il est possible d'envisager et de comprendre que cette période de transition de la vie humaine devient un enjeu de santé publique et que la question qui nous reste est la suivante : comment faire de cette transition non pas une occasion de dégradation de la santé de la personne, mais plutôt une occasion favorisant une remise en question propice à la croissance?

1.2.3 La crise du mitan : une occasion de remises en question et de bilan

Si cette période de vie peut être inconfortable, voire déstabilisante, elle peut, d'un autre côté, être envisagée et vécue comme une opportunité constructive de remise en question en donnant à la personne l'occasion de prendre du recul face à sa vie, son passé et son futur. Petitpas (2020, p. 73) insiste pour dire que la transition du mitan de la vie est l'occasion de « mesurer le décalage entre la vie projetée et la vie réelle ». Cet effort

demande à la personne de revenir en conscience sur la vie dont elle rêvait, imaginait, désirait, projetait lorsqu'elle était plus jeune. En ce sens, elle suggère de faire ce bilan dans les différentes sphères de la vie, telles que : la sphère corporelle (comprenant la vitalité du corps, ses limitations, le rapport à la sexualité et à l'alimentation), la sphère amoureuse, la sphère familiale, amicale, professionnelle, spirituelle et finalement personnelle.

Pour cette auteure, si ce temps de bilan permet de prendre de nouvelles décisions pour les années à venir, elle concède que cette période peut avoir l'allure de tempête, qu'il peut être difficile de maintenir son équilibre et que le sentiment de vertige ressenti face à ces remises en question est inconfortable. Cependant, Petitpas (2020, p. 130) apporte une clarification importante en affirmant que : « Ce n'est pas tant la transition du milieu de la vie qui pose problème pour la plupart des gens, mais plutôt le refus, conscient ou inconscient, de la vivre. C'est donc la résistance au processus qui génère des problèmes et non le processus lui-même. » (Petitpas, 2020, p. 130) Il importe donc, selon elle, de tolérer l'inconfort et d'accueillir les questionnements, car cela permettrait une distanciation face à soi-même, la possibilité de se resituer plus clairement dans sa vie et faire les réaménagements nécessaires afin « d'arrimer qui on est vraiment avec ce qu'on a fait ou accompli par le passé » (Petitpas, 2020, p. 130-131). Réfléchir avec ces auteures nous invite à ne pas tomber dans une confusion quant à la nature de cette transition du milieu de la vie qui peut être abordée davantage comme une occasion d'accompagner son changement avec comme possibilité d'être en concordance avec sa vie et son devenir. Plus encore, l'exigence de ce chemin de transition demande une certaine clairvoyance et une forme de sérénité réflexive afin de ne pas mal interpréter les émois, les émotions et les sentiments difficiles qui se donnent à vivre. Selon Roberge : « Confusion, questionnements, sentiment d'échec et de perte de temps peuvent tous faire partie des états d'âme de l'être en transition. » (Roberge, 1998, p. 59) Ces états d'âme sont souvent mal interprétés, pouvant être confondus avec des sentiments dépressifs ou d'épuisement professionnel. Il est donc primordial de pouvoir reconnaître les signes de la transition afin de ne pas transformer une occasion de remise en question positive et constructive en occasion de régression voire de

maladie : « Reconnaître que la transition se vit, qu'elle est normale, voire saine malgré sa lourdeur, c'est faire place à l'être en transition. » (Roberge, 1998, p. 59)

1.2.4 La crise du mitan : une occasion de croissance

Si la littérature nous invite à considérer la transition du mitan de la vie comme un temps propice aux bilans et remises en question, d'autres auteures et auteurs n'hésitent pas à la considérer comme une véritable occasion de croissance. Parmi ceux-ci, Fauré (2011, p. 15) est particulièrement éclairant, nous invitant à dépasser les embûches qui sont liées à l'accompagnement de cette transition afin de la voir et de l'arpenter comme une nouvelle étape du développement de l'adulte :

Mais au lieu de parler de crise, nous parlerons de processus de croissance, car la transition du milieu de la vie est une nouvelle étape de notre développement en tant qu'être humain. Comme toutes les autres étapes de notre vie, elle nous affecte du point de vue physique, psychologique, relationnel et spirituel, et nous pouvons la traverser avec conscience, pragmatisme et intelligence. Comme nous pouvons nous y perdre et y errer pendant quelques temps.

Tel qu'abordé à la sous-section précédente, Fauré est également sensible au fait que, s'il est normal pour un adulte qui arrive dans cette tranche d'âge de se retrouver devant un énorme défi d'adaptation, et ce, dans plusieurs sphères de sa vie, ce n'est pas selon lui cette transition qui est problématique en elle-même, mais notre refus de nous engager et de nous accompagner lorsque nous entrons dans ce chantier transitionnel de vie. Si nous parvenons à dépasser la résistance à ce mouvement de changement, nous pourrions parvenir à l'essence même de ce processus qui est, selon cet auteur, la possibilité de cheminer vers « un authentique enrichissement intérieur » (Fauré, 2011, p. 15).

Fauré s'inspire abondamment des travaux de Carl G. Jung pour baliser ce moment précis et unique de la vie où s'enclenche un moment important du processus d'individuation, dans lequel l'ensemble des composantes de notre être et de notre vie

cherchent à s'ordonner les unes avec les autres dans une cohérence actualisée. Plus encore, il est question ici de la possibilité inédite de : « ...transformer la personne que nous croyons être en la personne que nous sommes véritablement, au plus profond de nous. Cette transformation intérieure est l'enjeu de la transition du milieu de la vie. » (Fauré, 2011, p. 16) Un des enjeux majeurs ici de ce processus de transformation est de rendre accessible et possible pour la personne, au cœur même de son existence, une intégrité plus grande et plus profonde : En latin, *integrare* signifie « devenir entier » ou « réunir en un tout » (Fauré, 2011, p. 35). Si ce mouvement vers une plus grande intégrité cherche à concerner tout de la vie de la personne (rapport au corps, à l'amour et à la vie amoureuse, à la vie professionnelle, à la vie relationnelle, etc.) une lourdeur, des obstacles ou des ombrages dans l'un ou l'autre de ces aspects peut avoir des conséquences sur l'ensemble de sa vie.

Comment s'opère cette transformation selon Fauré et comment tendre vers cette possibilité d'une plus grande intégrité? Selon lui, il s'agit pour la personne de (re)dire oui à sa vie, de la (re)choisir, d'adhérer aux questionnements et aux possibilités que rendent disponibles cette période. Plus concrètement, c'est l'occasion pour le sujet de faire le choix de tourner son regard et ses élans vers des chemins nouveaux voire même jamais empruntés qui lui permettront d'exprimer son potentiel d'une manière créative comme jamais auparavant, de repenser les aspects les plus importants de sa vie en n'hésitant aucunement, au cœur même de son quotidien, d'apporter des ajustements, des changements, des nouveaux fondements (Fauré, 2011, p. 30).

1.2.5 La crise du mitan : un passage pour lequel nous sommes mal préparés

La transition du mitan de la vie est donc pour plusieurs une occasion d'enrichissement, d'authenticité et d'approfondissement vers une intégrité plus forte, vers une possibilité de redéfinir son identité et de refonder des nouveaux choix de vie plus ajustés à qui nous désirons être et devenir. Si ce passage s'avère donc rempli de promesses, il ne se fait pas sans heurts, sans enjeux ni difficultés. En effet, pour Houde (1999, p. 314) :

« Cette poussée de croissance créera un déséquilibre de degré, d'amplitude et d'intensité variable selon les personnes, et selon les moments dans la vie d'une même personne. » Bellefleur-Raymond abonde dans le même sens en témoignant que la force de croissance d'une telle transition nous fait également pénétrer une période remplie d'inconforts dans laquelle nous sommes invités à trouver des manières de nous adapter pour bien négocier le changement en cours :

Ce temps est maintenant vu par les spécialistes du développement psychosocial de l'adulte comme "une poussée de croissance porteuse de changements psychosociaux " "universelle et normative", sans être "synonyme de forte crise personnelle" mais n'excluant pas la possibilité de contenir une importante crise psychologique adaptative. (Bellefleur-Raymond, 2003, p. 11-12)

Ainsi, la richesse de cette expérience qui est une occasion de croissance, peut également générer un état de crise, une perte de repères et une plus grande vulnérabilité qui demande au sujet qui la traverse, de trouver des moyens pour s'accompagner convenablement. C'est dans ce sens que Houde affirme que :

Par ailleurs, elle (la personne) pourra avoir l'impression de ne pas pouvoir se fier à ses points de référence habituels et de ne pas savoir où elle s'en va, se sentir très bouleversée, désorganisée et confuse, avoir de la peine à s'adapter à ce qui se passe et avoir la certitude d'être en pleine crise. (Houde, 1999, p. 314)

Cet état de crise peut surprendre tellement nous semblons ne pas être préparés pour le traverser. Pour revenir à la comparaison avec la transition vécue à l'adolescence, nous pouvons dire que, collectivement, nous avons bien intégré le fait que ce passage est houleux et turbulent. Nous sommes mieux avertis des tenants et aboutissants de cette transition. Il semble ne pas en être de même pour la transition du mitan de la vie qui se présente aussi comme une période qui peut être chaotique. Nous semblons, collectivement, moins bien informés et outillés afin de reconnaître l'existence et les exigences de cette étape du développement de la personne et savoir comment négocier ce tournant majeur dans la vie de celle-ci.

Pour Houde, nous sommes non seulement très peu préparés à ce passage, mais les mentalités cherchent encore à évoluer et à mieux comprendre les processus de changement chez l'adulte. Tout au plus, nous entendons parler de la crise de la quarantaine, du démon du midi, le syndrome du nid vide ou autre allusion à un quelconque passage, souvent citée de manière désinvolte et sans évocation de la profondeur vécue par la personne durant ces périodes :

Pendant quelques siècles nous avons pensé que la croissance se terminait avec la fin de l'adolescence. La transformation psychologique au cours de la vie adulte a ainsi été ignorée, méconnue, comme si le reste des ans poursuivait laconiquement son cours, laissant croire à une conception statique de la vie adulte. (Houde, 1999, p. 393)

1.2.6 La crise du mitan : une quête de repères pour s'accompagner

Comment faire, au cœur de cette période déstabilisante, pour s'offrir un accompagnement permettant d'ouvrir sur ces remises en question existentielles inhérentes à cette période de la vie?

À cette question, Renée Houde rapporte que les méthodes biographiques peuvent être utilisées pour accompagner le développement de l'adulte et les différentes transitions auxquelles il fait face. Ainsi, la personne peut avoir recours au récit de vie à des fins psychologiques d'actualisation de soi et de croissance personnelle, parfois de guérison et de mieux-être :

Le but du récit est d'intégrer la complexité de son être, de mettre ensemble les différents morceaux de sa vie, de faire un bilan, de poursuivre le travail d'identité et de transformation de la vie adulte ou encore de parvenir à se réconcilier avec son passé et à faire sienne des périodes de sa vie plus ou moins bien acceptées... (Houde, 1999, p. 363)

Dans la continuité de Houde, le programme inter-universitaire (UQAR-TELUQ) de deuxième cycle *Sens et projet de vie* vise précisément à soutenir les personnes lors de ce passage du mitan de la vie. Un des objectifs de ce programme est d'offrir un espace pour réfléchir la question du sens de manière incarnée, chaque personne étudiante étant invitée à s'appuyer sur sa propre expérience de vie et ses propres questionnements pour cheminer vers : « ...une sorte d'apaisement et de réintégration dans de nouvelles postures donatrices » (Gomez Gonzalez, Léger, Bourdages, Dionne, 2013, p. 3). Ainsi, en s'appuyant sur sa propre histoire de vie, chacun est invité dans : « un exercice de mémoire important qui permet au participant de repérer la construction de sens qui l'a maintenu en vie et d'identifier les repères de sens qui lui semblent indispensables pour poursuivre sa vie » (Gomez Gonzalez, Léger, Bourdages, Dionne, 2013, p. 3). Plus encore, la pratique des histoires de vie telle que pratiquée dans ce programme, permet aussi de s'ouvrir à la possibilité « de relire sa vie autrement », « mieux comprendre son histoire » et « reconnaître sa propre valeur » permettant « un regard renouvelé sur leur histoire, une meilleure compréhension du sens de leur trajectoire et, en conséquence, une idée plus précise de la direction dans laquelle elles veulent orienter la suite de leur histoire » (Gomez Gonzalez, Léger, Bourdages, Dionne, p. 110-114).

Cette perspective qu'offre le programme *Sens et projet de vie* me semblait vraiment intéressante au regard de ma situation et de ma transition, mais puisque j'étais déjà engagée dans un programme de deuxième cycle, je me voyais mal cheminer à travers deux programmes à la fois, surtout que la maîtrise en étude des pratiques psychosociales me procurait déjà un cadre d'accompagnement pertinent et suffisant. Plus encore, j'avais l'intuition et l'élan de partir à la recherche d'une manière d'aborder ces questions en dehors des murs de l'université, dans ma vie même, de saisir des opportunités qui s'offraient déjà à moi et ainsi me créer un terrain de recherche et d'accompagnement unique et singulier qui saurait, je l'espère, répondre à mon besoin de soutien et de transformation. J'avais aussi évidemment pensé à m'offrir un espace d'accompagnement de style psychothérapeutique pour me permettre d'approfondir la compréhension de ma transition et trouver des voies émancipatrices pour me permettre de faire de ma crise une occasion de croissance et de

connaissance. Toutefois, connaissant bien les tenants et aboutissants de ce type de démarche pour en avoir suivi moi-même à plusieurs reprises et pour en avoir fait mon métier, j'avais besoin de nouveauté. En fait, pour répondre à ce défi jamais rencontré dans ma vie, je désirais m'offrir des outils et des chemins tout autant inédits. Je voulais sortir des sentiers battus et me permettre de m'ouvrir, d'une part, à de vraies nouvelles découvertes susceptibles d'éclairer ma vie et mon futur, mais aussi, d'autre part, vu l'intensité de la crise que je traversais, à un chemin de ressourcement.

1.3 PROBLEME DE RECHERCHE

Au regard des écrits réalisés à ce jour, il est possible de constater que le mitan de la vie constitue un moment spécifique et important de l'expérience humaine qui contient ses beautés, ses exigences et ses défis qui lui sont propres, jusqu'à donner à vivre une crise personnelle profonde. En comparaison avec la crise d'adolescence qui est bien documentée et qui jouit d'une reconnaissance plus aboutie dans les étapes du développement de la personne, la crise du mitan de la vie est, quant à elle, moins bien comprise. Nous sommes par conséquent moins bien préparés pour accompagner la transition qu'elle nous donne à vivre et il est difficile de savoir comment s'y prendre pour cheminer à travers elle.

Et si des opportunités existent, comme par exemple le programme *Sens et projet de vie*, pour offrir un cadre d'accompagnement et de réflexion aux individus qui sont au cœur de cette transition, nous avons peu accès au vécu des personnes qui traversent cet âge de la vie et qui tentent de rendre compte d'un chemin de connaissance issu de leurs expériences, de leurs découvertes, de leurs réussites, de leurs écueils, etc. Il apparaît intéressant et pertinent ici de multiplier les narratifs autour de cette expérience de vie afin de mieux la comprendre et mieux la négocier dans une perspective émancipatrice.

C'est dans cette perspective que je voudrais tenter de questionner mon chemin de d'accompagnement et de transformation pour tenter de mettre sur pied une manière

originale de répondre aux questions que soulève cette problématique de l'accompagnement de la transition au mitan de la vie. Cette recherche vise, d'une part, à contribuer aux efforts de toutes celles et ceux qui cherchent à mieux comprendre la spécificité de cette transition et, d'autre part, elle voudrait participer à mettre au monde un modèle d'accompagnement innovant issu de mon expérience de vie et de transformation. Le problème auquel je suis alors confrontée à cette étape de ma démarche est que je suis sur un chemin sans indications préalables et que le sentier que je cherche à emprunter ne pourra que m'apparaître au rythme de mes pas.

1.4 QUESTION DE RECHERCHE

En quoi et comment un chemin de ressourcement au mitan de la vie me permet de faire de cette transition une occasion de croissance et de renouvellement du rapport à ma vie?

1.5 OBJECTIFS DE RECHERCHE

Documenter mon expérience de la crise du mitan de la vie afin de mieux la comprendre.

Extraire de mon parcours de vie et de recherche les éléments constitutifs de mon chemin de ressourcement au mitan de ma vie.

Interroger ce chemin en vue de comprendre et d'identifier comment je parviens à faire de cette transition exigeante une occasion de croissance et de renouvellement du rapport à ma vie.

Synthétiser de manière créatrice ce chemin de ressourcement en vue de le rendre communicable et partageable.

CHAPITRE 2

POSTURES ÉPISTÉMOLOGIQUES ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

Le programme de maîtrise en études des pratiques psychosociales de l'UQAR dans lequel je suis engagée pour effectuer cette recherche est « une formation par production de savoir qui accorde une place importante à l'expérience du praticien et aux connaissances et aux habiletés qui se développent à même sa pratique. » (Pilon, 2016, p. 10) Ce programme s'adresse aux personnes qui désirent mener une réflexion sur leurs pratiques, qu'elles soient professionnelles ou relationnelles. Cheminer dans cette logique de la recherche invite les praticiennes et les praticiens à « éclairer le sens et la cohérence qui animent leurs actions grâce à une démarche réflexive rigoureuse et critique sur leurs propres expériences » (Rugira, 2016, p. 32).

Cette maîtrise se distingue par le fait qu'elle place la singularité du chercheur au cœur de l'approche. La singularité, selon Boutet (2016, p. 81), est « ce "je" essentiel, sujet profond en voie de réalisation, qui nous appelle de l'intérieur et nous entraîne – avec ou sans notre assentiment conscient – dans la direction de son accomplissement. » Les étudiantes et les étudiants sont donc invités à déployer leur recherche dans une posture à la première personne. Comme le dit Jean-Philippe Gauthier (2007, p. 82) : « Ce courant de recherche est animé par le désir de comprendre le sens que les praticiens donnent à leur réalité. » Tous les choix méthodologiques qui se sont imposés dans le cours de ma démarche ont donc été inspirés par cette vision de la recherche.

Quand je me suis engagée dans mon processus de recherche, je ne mesurais pas à quel point j'étais personnellement interpellée par les thèmes qui me préoccupaient. Plus encore, je ne pouvais soupçonner que ma propre traversée de la crise du mitan pouvait devenir une expérience et un terrain digne d'intérêt afin de mieux comprendre les chemins permettant de bien négocier cette transition. En effet, si un des objectifs de la maîtrise en

étude des pratiques psychosociales est la production de savoirs et de connaissances, celui-ci est indissociable de la transformation du sujet ainsi que du renouvellement de sa pratique psychosociale (Tremblay, 2016, p. 56).

2.1 UNE RECHERCHE QUALITATIVE DANS LE PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF

Si une recherche quantitative peut être utile pour « permettre de quantifier des phénomènes et de donner des résultats agrégés, sous forme de moyenne ou de pourcentage, ou encore pour mesurer des variations au sein d'une population » (Coron, 2020, p. 12), la recherche qualitative cherche à interpellier et comprendre les phénomènes tels qu'ils sont vécus intérieurement par la personne. En ce sens, elle cherche à questionner la subjectivité du sujet et l'invite dans une description de son vécu tel que celui-ci lui apparaît. Comme l'explique Boutet (2016, p. 88-89), cette manière d'approcher la recherche demande au chercheur de ne pas succomber à la tentation de parvenir à une explication rationnelle de son objet d'étude mais plutôt d'investir vers celui-ci une intention de compréhension : « Dans cette approche, on cherchera davantage à comprendre la signification d'un phénomène qu'à en expliquer les causes et les mécanismes. »

La recherche qualitative, ancrée dans le paradigme compréhensif et interprétatif, permet donc de baliser une plongée dans le vécu personnel et subjectif, en permettant au sujet chercheur de s'informer lui-même des expériences qu'il vit, du sens et des prises de conscience qui en émergent et qui est susceptible d'offrir une compréhension plus fine des phénomènes étudiés et un éclairage de la question et des objectifs de la recherche. La démarche qualitative est elle-même épistémologiquement ancrée dans le paradigme interprétatif et compréhensif qui s'intéresse au sens et à l'interprétation que le chercheur donne à sa propre expérience. Cette manière d'envisager le processus de recherche « participe et accompagne respectueusement les apprentissages du chercheur à propos du sens qui prend forme tout au long de son processus de recherche » (Gauthier, 2007, p. 86).

De cette façon, il est possible d'apprendre à s'appuyer sur sa propre expérience et de développer une relation de confiance autant envers la richesse de ses expériences qu'en ses qualités de chercheuse. En valorisant ainsi ma propre expérience et la compréhension que j'en tire, je suis en mesure de produire à la fois du sens et de la connaissance. J'adhère particulièrement à la vision de la connaissance qui s'inscrit dans cette perspective comme en parle Boutet (2016, p. 88) :

La connaissance (ou le savoir, qui est le mot que Foucault a préféré) est avant tout une expérience de l'être : connaître est une expérience vécue. C'est l'expérience d'un agrandissement intérieur, d'un éclaircissement en soi lorsque soudain, quelque chose fait sens dans notre esprit. Cette expérience sera probablement intellectuelle en premier lieu, mais elle aura aussi des dimensions émotionnelles, existentielles et praxéologiques (c'est-à-dire au niveau de l'agir). Lorsque l'on se dit connaître quelque chose, on parle d'une expérience d'intimité avec cette chose, d'une rencontre qui a eu lieu, qui a fait sens et nous a laissé un héritage – héritage autant sensible qu'intellectuel. S'il n'y a pas cette connexion intime avec soi, il n'y a pas de connaissance.

Cette conception de la recherche est en cohérence avec l'hypersensible que je suis. En effet, je porte ce besoin de ressentir intérieurement ce que je comprends afin que cette connaissance puisse faire un avec moi. J'ai le sentiment que de cette manière, ce que j'apprends et comprends laisse une trace en moi, m'imprègne et participe à ma transformation et au renouvellement de ma pratique. C'est ce qui apporte du sens et de la cohérence à mes apprentissages et aussi ce qui me permet de mettre à profit ces apprentissages ultérieurement.

2.2 UNE MÉTHODE DE RECHERCHE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Une fois ma question de recherche posée, vient le moment d'adopter une méthode de recherche en cohérence avec mes objectifs de recherche. Le mot méthode contient en lui-même une signification qui est révélatrice pour déterminer l'approche à adopter tout au long de mon processus. En effet, le mot méthode vient du grec ancien *methodos* qui est formé du préfixe *meta* signifiant suivre, et *hodos*, le chemin. Choisir une méthode, c'est

donc entrer dans un chemin à suivre qu'il importe de bien baliser afin de pouvoir en rendre compte de façon satisfaisante aux fins de ce travail.

Dès le départ, bien évidemment, je ne peux connaître à l'avance la destination de ce chemin et les réponses de ce que je cherche à éclairer. Ce qui m'importe, c'est de m'outiller afin de plonger et d'explorer mes expériences signifiantes en lien avec le sujet de ma recherche dans le but d'en tirer du sens et des compréhensions renouvelés. L'approche heuristique m'accompagne et me guide dans ce chemin. Car comme le précise Danielle Boutet (2016, p. 86) elle est une approche « pouvant orienter une recherche qui ne peut pas tout savoir sur elle-même avant de commencer, une recherche qui se définit toujours plus précisément à mesure qu'elle progresse et qui peut même changer de direction, le cas échéant. » En lisant sur l'approche heuristique, je découvre la possibilité d'aller à la rencontre de mes expériences et de les laisser se déployer, à partir de la seule intention de les explorer et d'apprendre d'elles. Plus encore, je suis invitée à me placer dans un état d'ouverture et d'accueil de ce qui cherche à se présenter à moi et au fur et à mesure que j'avance et qui est susceptible de me permettre de répondre à ma question de recherche. Selon Gauthier (2021, p. 133), « la recherche heuristique reconnaît comme fondamental tout ce qui émerge de la conscience du sujet chercheur à propos du phénomène qu'il vit et qu'il étudie ».

J'ai donc fait le choix de la méthode de recherche heuristique d'inspiration phénoménologique car elle me permet de plonger dans mon processus de recherche en me souciant de « l'aspect holistique du phénomène à l'étude » (Gauthier, 2021, p. 133). Cette approche part du « principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative » (Craig, 1978, p. 1). De plus, elle permet, selon Carrier (1997) cité par Gauthier (Gauthier, 2021, p. 132) de comprendre le phénomène qu'il étudie sans chercher à prouver ni à rejeter aucune hypothèse. Dans l'approche phénoménologique, on commence « non pas par chercher une explication de notre expérience mais comment cette expérience est vécue par nous. Il n'est donc pas

question d'émettre des hypothèses mais de décrire un vécu. Décrire, raconter, témoigner » (Boutet, 2016, p. 95). Cette méthode m'apparaît comme idéale et en cohérence avec ma question de recherche. Surtout que la crise qui caractérise mon entrée à la maîtrise me procure un sentiment de brouillard et de perte de repères, et parfois aussi le sentiment de devoir tout remettre en question sans savoir par où commencer et vers où me diriger pour la bonne conduite de ma recherche. Vivre la méthode heuristique, c'est apprendre à plonger dans le moment présent et dans les expériences que ma vie me présente avec la confiance qu'un sens se dessinera et nourrira mon itinéraire de recherche. Cela me rassure profondément.

De façon évidente, cette méthode de recherche demande d'explorer, de décrire, de témoigner, de rendre compte, de m'approprier mon parcours et mon vécu. Il est donc nécessaire d'employer une écriture au « je », à la première personne du singulier. Une telle recherche permet, comme le dit Vermersch (2000) cité par Gauthier (2021, p. 130) « l'accès au point de vue unique et singulier du sujet chercheur sur lui-même, sur son expérience subjectivement vécue ». Faire une recherche à la première personne, c'est consentir à rentrer au cœur de son expérience dans le but de mettre en lumière l'expérience unique et singulière du praticien-chercheur « en vue de l'observer, de la décrire, de la partager, de la comprendre et de la systématiser pour qu'elle puisse délivrer du sens, du renouvellement des connaissances » (Rugira 2016, p. 37). Ce qui est recherché dans ce type de recherche n'est pas une connaissance duplicable. Bien que subjectif et intime, la connaissance issue d'un tel travail cherche plutôt à tendre vers l'universel, comme le dit Rogers (1995) cité par Gauthier (2021, p. 134) : « ...en transcendant le particulier, en étant le plus subjectif possible, en assumant ce qui lui est propre et singulier, il (le chercheur) pourra ainsi accéder à l'universel ».

Avec cette approche, donc, il me suffit d'entrer en dialogue avec mes expériences et de rester à l'affût, de faire confiance qu'un sens neuf peut se dévoiler à travers mes récits et mes écrits. Pour ce faire il me faut rester totalement engagée dans le processus. Car, bien que cette méthodologie ne cherche pas à prouver ou à expliquer, ni même dans un premier

jet à comprendre, elle est tout de même rigoureuse et elle requiert certaines qualités de la part du chercheur. En effet, comme l'explique Gauthier (2021, p. 136-137) : « ...la recherche heuristique implique de la part du chercheur un investissement sans réserve dans son expérience ainsi qu'une qualité de présence à la globalité de sa personne ». Puis, comme le dit Moustakas (1990) (Gauthier, 2021, p. 136-137), il faut « s'habiter de l'intérieur » pour éventuellement développer sa capacité de « focalisation » afin de se « laisser attirer par certains éléments qui se démarquent ». Ensuite « ...le chercheur doit rester dans une réelle proximité avec son expérience, se regarder lui-même et être honnête avec lui, tout comme avec son expérience, il accèdera à des éléments qui rejoindront celles des autres. » (Gauthier, 2021, p 133-134)

Toutes ces qualités nécessaires pour la démarche heuristique accompagnent la chercheuse afin de la prémunir contre son allant de soi pour ouvrir son attention à la connaissance tacite qui se trouve au cœur même de l'expérience. L'ensemble des choix méthodologiques que je fais et dont je traite dans cette section me permet d'explorer un changement de posture face à moi-même. En effet, dans l'exercice de ma profession, les personnes qui me consultent me signifient souvent qu'ils se sentent compris à travers mon accompagnement et que ma capacité à faire des liens sur les véritables enjeux avec lesquels ils sont aux prises leur est d'une grande utilité. En entreprenant cette recherche, j'ai besoin de changer ma posture intérieure afin d'apprendre à me tourner vers ma propre intériorité, mon vécu et ma vie même, m'offrir ensuite un regard et un soutien semblable à que ce que j'offre à mes clients afin de voir se construire des liens nouveaux me permettant d'apprendre de mon expérience.

Voici les étapes de la méthode heuristique selon Moustakas (1990) qui m'ont guidée et inspirée durant ma recherche.

- L'engagement initial : Cette période consiste à plonger à l'intérieur de soi afin de s'ouvrir à trouver l'enjeu ou la problématique singulière qui servira à formuler la question de recherche.

- L'immersion : Cette étape propose au chercheur de se laisser habiter par sa question de recherche, de suivre ses intuitions et de sonder ses expériences dans toutes les sphères de sa vie comme étant des occasions d'en apprendre davantage sur son sujet tout en documentant son vécu.
- L'incubation : Étape nécessaire qui demande au chercheur de prendre du recul voire de relâcher sa concentration. Même si le travail semble moins actif, cette distance permet de créer un espace dans lequel le processus peut continuer de mûrir.
- L'illumination : C'est une étape importante où, grâce au lâcher-prise, à la confiance et à l'attitude d'ouverture et de réceptivité de la part du chercheur, un élément de découverte ou une compréhension nouvelle et inattendue peut surgir.
- La compréhension : À l'aide d'un travail de réflexion, d'écriture et de réécriture, le chercheur peut parvenir à une nouvelle compréhension de son expérience et de son sujet de recherche.
- La synthèse créatrice : L'étape où le chercheur peut trouver une façon originale de communiquer et de rendre partageable ses compréhensions, ses connaissances sur le sujet de sa recherche.

2.3 L'IMPORTANCE DE LA COMMUNAUTÉ APPRENANTE

Une des premières conditions pédagogiques mise en place dans ma cohorte d'étudiantes et d'étudiants au début du processus de maîtrise est la création d'une communauté apprenante et qui tient un rôle important dans ma démarche heuristique. Voici comment Rugira (2016, p. 35) décrit ce qu'est une communauté apprenante : « C'est un groupe d'apprenants et au moins un formateur, qui durant un certain temps est animé par une vision et volonté communes ». Tous les membres de cette communauté se positionnent dans des relations horizontales de type coopératif avec des objectifs de s'approprier mutuellement d'abord puis développer l'accueil de l'autre. Finalement, la création de la communauté apprenante « permet de mettre en place les conditions capables de favoriser

une pratique relationnelle qui nous ouvre le cœur et nous invite à une posture inédite qui nous installe dans l'ouvert » (Rugira, 2016, p. 39).

Mener une recherche à la première personne, c'est accepter d'aller à la rencontre de soi, de son expérience : « ...en vue de l'observer, de la décrire, de la partager, de la comprendre et de la systématiser pour qu'elle puisse nous délivrer du sens, du renouvellement et des connaissances » (Rugira, 2016, p. 37). Avec cette compréhension des exigences liées à une telle recherche, la communauté apprenante nous aide : « ...à sortir de soi, de ses enfermements habituels et des limites de sa propre vision du monde afin d'apprendre à se regarder soi et à regarder le monde d'une manière inédite, quitte à accepter l'hospitalité de l'âme et du regard des autres. » (Rugira, 2016, p. 39)

Avec la communauté apprenante j'habite un environnement précieux dans lequel je me sens suffisamment en confiance pour plonger au cœur même de ma crise existentielle. Cet accueil, ce tissage de liens sécuritaires et les dialogues où l'intersubjectivité humaine est omniprésente sont des éléments essentiels dans mon processus de recherche et dans ce passage nécessaire entre l'état d'étudiante et celui de praticienne-chercheuse. Faire partie d'une communauté apprenante c'est m'engager avec tout de moi et aussi avec les autres afin de rester attentive à ce qui veut émerger dans mon processus de compréhension de la transition au mitan de la vie : émotions, prises de conscience, angles mort, désirs de plus être, etc. Comme le dit encore Rugira (2016, p. 47) : « ...le sujet humain est par nature un être de relation, il est fait d'autres qui sont toujours déjà-là. Nous sommes donc de ceux qui considèrent qu'aucune connaissance, y compris la connaissance de soi, ne peut se développer indépendamment du rapport à l'autre ».

Je suis donc invitée à prendre cet engagement envers moi et envers ma communauté apprenante dès les premiers moments de mon cheminement à la maîtrise et à développer mes capacités dialogiques à partir « ...d'un lieu en soi et d'un "entre-nous" qui soit en amont de nos différends » (Rugira, 2016, p. 48). Comme le disent Gaudreault et Patenaude (dans Rugira, 2016, p. 48), l'expérience que je vis au sein de ma communauté apprenante me fait découvrir une autre façon d'interagir qui se rapproche davantage du dialogue et qui

prédispose à créer ensemble, à partir de nos questions et de nos expériences, plus de sens et de connaissance :

Le dialogue n'implique ni débat, ni lutte de pouvoir, ni tentative de convictions pour na pas dire de conversion de l'autre à un point de vue ou une vision du monde qui n'est pas le sien. Il suppose la possibilité de consentir à aller à la rencontre de l'altérité et à s'ouvrir à l'éventualité de se laisser affecter voire de se laisser métisser grâce à la proximité de la différence des autres personnes, cultures ou encore évènements qui nous arrivent.

Malgré l'exigence interne qu'une telle pratique demande, cette conception et ce vécu de la communauté me touchent et m'interpellent intensément. Je m'y engage corps et âme. Cette ouverture me permet de me laisser pénétrer par les mots, les reflets et les questionnements venant des autres membres de ma communauté et participe grandement à l'avancement de ma recherche. Sans cette communauté apprenante, plonger au cœur d'une recherche au « je » pourrait s'avérer un simple exercice de regard sur soi en circuit fermé. Le dialogue avec la communauté me permet de sortir de mes propres sentiers battus afin de poser un regard inédit sur les enjeux qui jonchent mon processus.

2.4 MES DIFFÉRENTS TERRAINS DE RECHERCHES ET MES OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES

À ce moment-ci, je crois pertinent de rappeler que ma crise du mitan de la vie qui caractérise mon quotidien au moment de commencer ma maîtrise, devient rapidement un objet d'intérêt et de curiosité non seulement pour en approfondir la compréhension mais surtout dans le but de baliser un chemin pour négocier positivement cette épreuve. C'est dans ce contexte que ma question de recherche prend forme, qui, je le rappelle, s'énonce comme suit : En quoi et comment un chemin d'accompagnement/ressourcement au mitan de la vie me permet de faire de cette transition une occasion de croissance et de renouvellement du rapport à ma vie?

Au fur et à mesure que je déploie les axes de ma recherche et que je chemine à travers ma crise avec l'intention heuristique non seulement de plonger en elle mais aussi de me laisser interpellé par ce qui s'offre à moi avec ouverture et curiosité, différents terrains de recherches se sont imposés d'eux-mêmes. Après avoir consenti de façon absolue à explorer ma vie dans toute sa richesse et son intimité et à faire de celle-ci le principal terrain dans lequel ma recherche pourrait s'approfondir, différentes activités piquent ma curiosité. En les expérimentant, se dévoile progressivement des terrains riches qui me permettent d'une part de négocier ma crise, et d'autre part, de découvrir et d'explorer un nouveau rapport à ma vie. Ces activités deviennent naturellement des terrains de recherche féconds dans lesquels je produis des données qui me servent de repères et de points d'appui pour tenter quelques réponses à ma question de recherche. Ces trois terrains sont :

- un suivi de plusieurs séances en fasciathérapie;
- une expérience intensive avec l'art du kasàlà;
- un voyage de style road trip en solo en pays inconnu.

2.4.1 Les séances de fasciathérapie

Au cours de ma première année de maîtrise, je souffre d'un mal de dos et je fais appel au service d'une fasciathérapeute pour m'accompagner. Rapidement, je prends conscience que cet accompagnement est plus profond que de simples manipulations physiques pour guérir mon dos. En effet, les liens entre les prises de conscience que je fais lorsque je suis en séance de fasciathérapie et ce que je vis dans mon quotidien et dans ma crise sont tellement puissants et révélateurs que je décide donc de poursuivre les traitements et de noter dans mon journal de bord du chercheur toute l'étendue et les détails de ce que j'y vis. Rapidement, je prends conscience que ces multiples expériences me soutiennent dans ma crise du mitan. Ma fasciathérapeute et ces moments de rencontre avec mon corps deviennent clairement des guides pour mon processus de recherche.

En effet la fasciathérapie est bien plus qu'une simple thérapie manuelle. Elle travaille sur les fascias qui sont :

...l'ensemble des tissus fibreux du corps. C'est un jeu continu d'enveloppes, de membranes et de prolongement qui s'insèrent le plus souvent sur le périoste de nos os, de la tête aux pieds et de la périphérie du corps à sa profondeur. Les fascias jouent un rôle important dans la globalité de notre corps en mouvement. (Marc Humpich, 2001, p. 18)

La particularité de cette approche somatique selon Danis Bois (fondateur de la psychopédagogie perceptive, champ disciplinaire dont l'une des branches est la fasciathérapie) est qu'elle s'adresse à la personne dans sa totalité somato-psychique. Les travaux de M. Bois (2007-2009), qui est également chercheur et fondateur du CERAP⁷, cherchent notamment à comprendre en quoi et comment un rapport vivant, présent et conscient au corps peut contribuer à une meilleure santé globale et à soutenir et accompagner les processus de transformation de la personne.

Le toucher en fasciathérapie, tout en soulageant la douleur physique, permet « à la personne de prendre conscience de la transformation de son état psychique » (Bois, 2008, p. 9). C'est ce qui m'interpelle dans cette approche. Dès mes premières expériences, je ressens que cette approche, qui est fondamentalement différente de ce que j'ai déjà expérimenté jusqu'alors, s'adresse à des parts de mon moi totalement différente. Selon Bois, « la fasciathérapie a une influence simultanée sur les plans somatique et psychique car, dès que le corps est touché de manière profonde, ce n'est pas seulement l'organisme qui est concerné, mais l'être vivant dans sa totalité » (2008, p. 9).

Plusieurs fois, lors de séances avec ma fasciathérapeute, je ressens avec émotion un mouvement en moi qui me connecte à une partie vivante dont j'ai l'étrange sensation d'avoir oubliée depuis longtemps. En effet, une autre spécificité de la fasciathérapie est qu'elle cherche à permettre à la personne d'entrer en relation avec le mouvement interne qui, selon Gauthier (2007, p. 57), consiste en une : « ...force de régulation de l'organisme

qui est également considérée comme une force de croissance de l'être, et qui a des effets directs sur les capacités d'adaptation psycho-physiologiques et comportementales de la personne. » Selon Bois, « la personne, au contact de l'expérience du mouvement interne, éprouve des sensations fortes, qui jusqu'alors, lui étaient inconnues et qui lui révèle une qualité de présence à elle-même » (2008, p. 10).

Dans mon chemin de ressourcement, inspirée de ce rapport renouvelé avec mon corps, il devient essentiel de me donner une discipline afin de me reconnecter à cette part vivante en moi dans la durée. Les bienfaits que je perçois m'encouragent et me permettent de me stabiliser au cœur de ma crise et fonder une confiance nouvelle dans la suite de ma vie. Entre le début de mon processus de maîtrise et l'aboutissement de ce terrain spécifique de recherche au contact du rapport à mon rapport, j'expérimente environ trente rendez-vous d'une heure en fasciathérapie.

Danis Bois (2008, p. 10), suite à ses nombreuses recherches, explique que lorsque l'on développe cette relation au corps, celle-ci agit aussi « sur l'identité de la personne ». De plus, la personne « découvre soudainement par contraste, comme ayant été jusque-là, distante de sa vie et absente à elle-même. Elle prend conscience qu'elle n'a pas été attentive à sa vie et que cela a entamé la qualité de présence à sa propre vie ». Pour ma part, les traitements de fasciathérapie me donnent profondément le goût de développer cette présence à ma propre vie qui me permet de me sentir proche de moi et en mesure de me donner du soin, de l'attention, du support et de la présence dans cette transition exigeante au mitan de ma vie.

⁷ CERAP : Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive

2.4.2 L'univers du kasàlà

Lors de ma première année de scolarité à la maîtrise, par l'entremise de mes professeures et de mes professeurs, je découvre la poésie du kasàlà et ma vie prend un autre tournant inattendu qui me bouleverse. Le kasàlà est un art oratoire d'inspiration africaine. Il s'agit d'un poème cérémoniel, une manière élogieuse, publique et solennelle de nommer la personne. Le poète célèbre l'autre, se célèbre lui-même et célèbre l'humanité ainsi que le mystère de la vie » (Kabuta, 2016, quatrième de couverture).

Le kasàlà contemporain, tel qu'il est pratiqué aujourd'hui autant au Québec qu'en Europe et en Afrique, « se veut une expérience poétique universelle ouverte, soucieuse de contribuer à la construction d'une meilleure humanité, qui favorise la rencontre avec d'autres cultures »⁸. Le kasàlà contemporain « peut être consacré entièrement à la célébration de l'autre ou à la célébration de soi »⁹. Dans sa forme traditionnelle il « est cependant constitué de deux parties essentielles, l'une consacrée à la célébration de l'altérité et l'autre, à la célébration de soi, cette dernière se réduisant souvent à une signature élogieuse ».¹⁰ Qu'il soit pour faire l'éloge ou la louange de l'autre ou de soi, le kasàlà peut souligner, de façon poétique et rythmée, la force des origines de la personne, nommer les talents ou les dons présents dans sa lignée familiale, recourir à des noms de force, des images, des métaphores voir même des hyperboles afin de démontrer toute l'importance, l'étendue et la valeur de la place occupée par la personne à qui il est dédié. Fait pour être déclamé à voix haute devant la communauté, un des buts consiste à éveiller et à provoquer, par la louange, un appel à la dignité humaine, un redressement de la personne. Lorsqu'il s'agit d'un kasàlà de l'autre, dans le texte, l'auteur prend le temps de faire sa signature afin de partager et mettre en valeur ses propres noms de force.

⁸ <https://kasalaction.org>

⁹ Idem

¹⁰ idem

Lorsque j’entends pour la première fois une personne réciter un kasàlà écrit pour quelqu’un, je suis touchée dans les fibres les plus profondes de mon corps et de mon âme. Même si celui-ci ne m’est pas adressé personnellement, j’en ressens les effets de redressement intérieur et de connexion avec ce qui est vivant en moi. Comme le dit Jean Kabuta (2016, p. 45) : « La rencontre avec le kasàlà est toujours une expérience exaltante. C’est l’expérience par excellence du lien avec la communauté, l’environnement, la culture, soi-même bref avec la vie ». Au milieu de la crise que je vis et le brouillard qui met de la confusion dans ma vie à ce moment, je ressens les effets de ce kasàlà comme une lumière bienfaisante. Je ressens dans ma fibre intérieure ce que Kabuta énonce lorsqu’il affirme que le kasàlà : « est une démarche menant l’individu à occuper une place légitime parmi les êtres humains et donc un outil au service de **l’estime de soi**, une démarche permettant de mieux s’aimer et aimer l’autre » (2016, p. 26).

Tout naturellement, lorsque vient le temps de trouver un cadeau original et inédit pour fêter dignement les 60 ans de ma sœur et ainsi lui témoigner l’importance qu’elle a pour moi, je décide d’apprendre cet art et de lui offrir un kasàlà. Je suis loin de mesurer les impacts qu’auront en moi cette écriture, ce cadeau que je déclamerai à voix haute et forte devant ma sœur et plusieurs membres de ma famille. Comme le dit encore Kabuta (2016, p. 13) : « L’écriture a aussi ceci de fascinant qu’en la pratiquant pour réaliser un kasàlà on se sculpte soi-même, on se crée, on se rencontre soi-même et on se connaît mieux. » Toujours selon Kabuta (2016, p. 135), composer un kasàlà « suppose un investissement important en temps et en énergie et invite à descendre au plus profond de l’être ». Un autre élément important et incontournable de ce processus est de réciter devant la communauté: « chanter et réciter le kasàlà revient alors à stimuler l’énergie vitale et à la faire circuler, à propulser l’être, au-delà de ses déterminations, à renforcer la conscience de sa liberté (...) une pratique régulière du kasàlà instaure progressivement un nouveau discours intime » (2016, p. 27).

Nul doute que mon expérience à la fois d’écriture, de pratique et de récitation devant ma communauté familiale a eu un impact sur mon cheminement. Cette expérience à la fois

intense et intensive m'a percutée dans mes profondeurs et la décision d'y plonger totalement a permis de mettre en lumière des parties de moi qui avaient besoin de s'actualiser par un redressement intérieur et un changement de regard. C'est ainsi, aussi, que j'ai appris que le kasàlà, dans sa forme contemporaine, est basé sur le concept de l'*ubuntu*, mot qui peut être traduit par « sagesse », « humanité » ou, plus exactement, « l'art d'être humain »¹¹. Ce concept m'a complètement interpellée car il est en résonance avec mes propres valeurs intérieures. « L'*ubuntu* se pose comme idéal, horizon vers lequel toute personne digne de ce nom est invitée à marcher. »¹². « Singulièrement le kasàlà contemporain se présente comme un véhicule de l'*ubuntu* », car il « appelle constamment la personne à se rappeler et à défendre cette valeur fondamentale qui fait d'elle un être humain, autrement dit sa dignité »¹³.

2.4.3 Le voyage en terres inconnues

Un jour, l'héroïne part en voyage, et à travers ses aventures multiples, elle se cherche, se défait, se meurt parfois, renaît, s'invente et se crée. Quand elle revient à la maison, elle n'est plus la même. Son regard a changé. (Paule Lebrun)

Alors que je suis au cœur de ma deuxième année de scolarité à la maîtrise, je mesure le chemin parcouru. Je suis fière de mes efforts déployés lors des derniers mois. En même temps, je peine à pleinement assumer celle que je suis en train de devenir. Par moment, grâce notamment à mon parcours somatique et poétique, je me sens transformée, plus sereine, habitée par une nouvelle force intérieure et de nouveaux désirs en lien avec ma vie. Notamment, sans trop savoir pourquoi, je rêve de voyage. En même temps, cela ne me surprend pas. Je suis une nomade dans l'âme. Je rêve souvent de partir voyager, telle une

¹¹ idem

¹² idem

¹³ idem

tortue, en transportant ma maison avec moi. Un peu à l'image des gitans ou des bohémiens. Je sens bien par moment ce désir de changer mon quotidien, de me sortir des obligations liées au travail et aux études, de me libérer de mes charges mentales et de m'offrir un rendez-vous avec moi-même, comme une occasion d'incarner plus profondément les promesses de mon chemin de vie et de recherche. Non sans peine et non sans résistance à m'offrir ce dont je rêve intimement, avec l'aide de mes proches et de mes professeurs qui voient dans ce voyage un éventuel terrain de recherche, je décide de m'engager dans la préparation de ce voyage.

Partir seule, dans ma voiture transformée pour la cause en mini-campeur, prend la forme pour moi à la fois d'un pèlerinage ou encore d'un voyage initiatique. Pour Paule Lebrun (2015, p. 18) : « ...la caractéristique du pèlerinage est que le voyage est à la fois intérieur et extérieur. Chaque fois que vous bougez à l'extérieur, vous bougez à l'intérieur. Vous marchez sur deux territoires en même temps » (p. 18).

Je me souviens de mon premier voyage nomade, alors que j'ai 20 ans. Je me souviens de l'impact dans ma vie de cet espace-temps qui m'accompagne dans un changement important de trajectoire. Dans ce voyage aussi, je découvre la magie de la vie. J'apprends à développer ma capacité de voir, en toute chose ou événement, le sens caché. Plus grand ou encore l'intelligence à l'œuvre. Lebrun (2015, p. 16) en parle ainsi : « ...la resacralisation, (...) réenchantement, c'est la capacité de regarder à nouveau le monde avec des yeux sacrés ». Malgré mes craintes, je décide de partir avec cette intention initiatique : sortir des peurs, des cadres limitants de ma pensée et aller à la rencontre de celle que je deviens à travers et par-delà ma crise du mitan, à travers les paysages, le fleuve qui m'est si cher et les autres personnes au fil des rencontres sur mon chemin.

Lebrun (2015, p. 29-30) parle ainsi des peurs qui nous enchainent : « Oui, ma peur est immense. Peur d'être seule, de souffrir, de mourir, de n'avoir plus d'argent... Cependant un jour vous en avez marre. Assez, c'est assez! Sinon c'est l'asphyxie!... Je vous encourage à l'aventure. Vivre est hasardeux. Vivez dangereusement, parce que c'est la seule façon de vivre. Il n'y en n'a pas d'autres. Suivez la nature, suivez votre nature intérieure. »

Le parcours géographique qui me sert de terrain de recherche s'étire de la Côte-Nord québécoise jusqu'au bout de la route 138 aux environs de Natashquan. Puis de la Basse-Côte-Nord à Blanc-Sablon. De là, je traverse dans notre province canadienne la plus à l'est, Terre-Neuve que je parcours du nord au sud et de l'ouest à l'est. Ensuite, les îles de Saint-Pierre-et-Miquelon, retour à Terre-Neuve pour me diriger vers la Nouvelle-Écosse. Rendue à Halifax, je reviens vers le Québec en passant par le Nouveau-Brunswick.

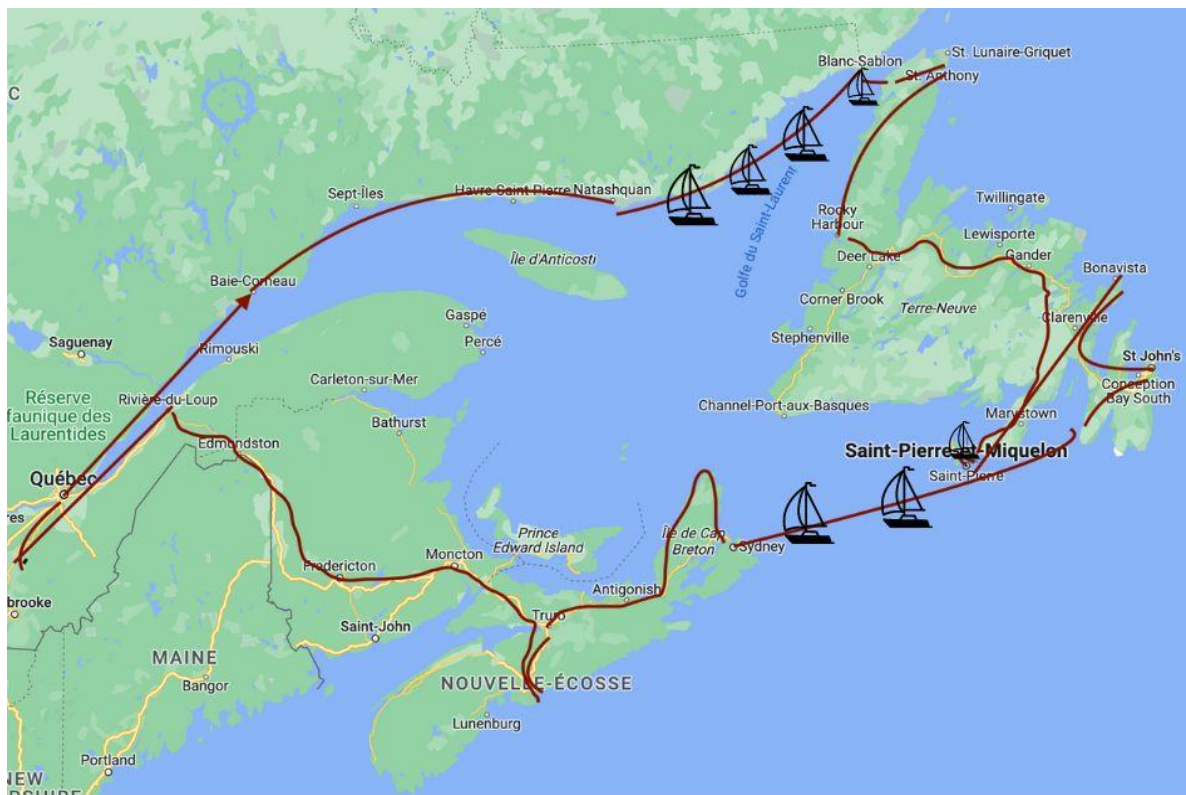


Figure 1. Carte du trajet

2.5 LES OUTILS DE PRODUCTION DES DONNÉES

Pour l'ensemble de mes terrains précédemment nommés, j'utilise plusieurs outils de collecte de données que je prends le temps ici de présenter : le récit de vie, le journal de bord du chercheur, le récit phénoménologique ainsi que des chroniques de voyage, que j'ai nommées des chroniques de reliance en ligne, que je publie sur un réseau social afin de susciter le dialogue entre moi et les autres.

2.5.1 Le récit de vie

La crise dans laquelle je me trouve à mon arrivée à la maîtrise et qui me conduit à marcher un chemin de ressourcement, éveille en moi le désir de regarder en arrière, de revisiter mon histoire. Ce besoin de plonger ainsi dans ma mémoire m'apparaît lorsque de façon intuitive, je pressens que la crise dans laquelle je me trouve puise sa source dans mon histoire personnelle. Je ressens donc la pertinence d'arpenter ma vie pour me permettre non seulement de mieux comprendre ce qui m'arrive, mais aussi m'accueillir plus adéquatement dans cette période trouble. Je me dis que c'est sans doute là une première étape importante pour m'accompagner dans cette transition sans précédent.

Selon Houde (1999, p. 365), « il y a récit de vie lorsque qu'un sujet raconte (...) un épisode quelconque de son expérience vécue ». Le désir de pouvoir écrire certaines parties de ma vie de façon libre et surtout à partir de mon propre regard singulier détermine le choix du récit de vie plutôt que l'histoire de vie. Toujours selon Houde : « La nature subjective et phénoménologique du point de vue, soit la lecture et la compréhension d'une vie à travers la subjectivité du sujet de cette vie, tel est le premier critère qui définit le récit de vie et le distingue de l'histoire de vie » (1999, p. 364). Le but, pour moi, consiste à chercher un fil, une trame, une vision d'ensemble afin de mieux comprendre le sens de mon expérience de crise.

Toujours selon Houde (1999, p. 363) : « le but du récit est d'intégrer la complexité de son être, de mettre ensemble les différents morceaux de sa vie, de faire un bilan, de poursuivre le travail d'identité et de transformation de la vie adulte ». L'écriture, la relecture, la réécriture des différentes parties de mon récit me permettent de déplier le vécu profond de ma vie et de revisiter ma compréhension des événements. Dans son article *Une épistémologie du récit de vie*, Delphine Burrick (2010, p. 16) cite Eugene Enriquez qui nomme en ses mots le but que je recherche à travers cet exercice : « Le sujet, qui réalise son récit de vie, fait une "histoire" des événements vécus, une trajectoire. Il donne un sens aux pensées, aux actions antérieures et il se prépare pour le futur en éclaircissant le passé et le présent ». L'intention du récit de vie dans cette recherche prend sa source exactement dans ce désir d'ordonner et d'éclairer mon parcours, afin de m'appuyer sur une meilleure connaissance de moi et avancer dans mon chemin de ressourcement.

2.5.2 Le journal de bord du chercheur

Dès le début de mon parcours de maîtrise, l'écriture d'un journal de bord du chercheur me semble être le meilleur moyen de consigner les différentes expériences que je traverse. Cette écriture, que je mène depuis une fidélité à ma question et mes objectifs de recherche, m'accompagne à la fois dans ma crise, ma transition au mitan de la vie ainsi que pour ma recherche. Si la recherche heuristique permet au chercheur de suivre le fil des événements sans savoir où ceux-ci le mèneront, il est essentiel de se prémunir d'un espace pour consigner ce qui se vit et ainsi en garder des traces. Comme le dit Gauthier (2016, p. 183.), sans ces traces, les événements : « disparaîtraient du champ de la conscience, emportés par le flot des réflexions et observations qui se déroulent au fil du temps dans nos vies ».

Rapidement, dans mon processus, que ce soit pour mettre sur papier mes expériences somatiques, poétiques ou initiatiques, j'accumule un certain nombre de pages de données : impressions, compte-rendu de séances, états d'âmes, poèmes, photos, récits,

correspondances avec différents alliés, etc. Le tout un peu pêle-mêle, mais avec toujours la même intention de garder une trace de mon cheminement afin de repérer les moments-clés de ma transition et utiliser ces informations lors de l'analyse de mes données.

Tenir un journal de bord du chercheur, tel que défini par Colette Baribeau (2005, p. 108), s'avère l'outil idéal pour moi dans cette recherche car il me permet de rester engagée à mes expériences en gardant la trace de tout ce qui me semble important :

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

2.5.3 Les récits phénoménologiques

Un autre outil de collecte de données que j'utilise est le récit phénoménologique, appelé aussi « je me souviens ». Ces courts récits, de moins d'une page, sont écrits en se plaçant dans un état d'évocation d'un moment vécu. Comme le précise Galvani (2016, p. 160), le but de ce récit est de : « ...décrire complètement une expérience, mais seulement cette expérience, en évitant d'y inclure des réflexions, des jugements ou autres éléments ». Galvani (2016, p. 160) décrit ainsi l'état d'évocation nécessaire pour écrire de tels récits : « ...le souvenir s'effectue de façon quasi-sensorielle à partir de la mémoire sensorimotrice : la personne revoit, réentend, ressent les éléments de l'expérience. » Ces récits sont composés au « je » et au temps présent, ce qui permet de plonger dans l'expérience et de revivre le moment au niveau des sensations et des impressions. On doit donc y retrouver : « ...les perceptions, les gestes et actions, les émotions vécues dans l'instant et les réflexions dans l'action » (Galvani, 2016, p. 160).

Galvani, en citant Depraz, Varela et Vermersch (2011) affirme que : « ...la pratique phénoménologique est ainsi envisagée comme démarche pratique de prise de conscience et de description du vécu de l'expérience ». Le mot phénomène désigne « ce qui apparaît » (2016, p. 160). Les récits phénoménologiques sont donc de précieux outils pour dévoiler l'intelligence pratique cachée derrière les moments signifiants et intenses vécus par la personne.

Ainsi, au fur et à mesure, lorsque je relis mon journal de bord du chercheur, il m'arrive de tomber sur des moments qui me semblent receler et contenir des informations riches, plus profondes et plus précises, capables de m'informer en lien avec mes objectifs de recherche. Dans ces moments, j'utilise le récit phénoménologique pour littéralement plonger dans mon vécu pour en faire une exploration la plus détaillée possible.

2.5.4 Mes chroniques de reliance en ligne

Au moment de me lancer dans mon voyage initiatique, je suis déjà, depuis un moment, dans l'écriture de mon journal de bord du chercheur. Cependant, il me vient l'élan d'expérimenter une autre forme d'écriture. Je suis portée par le désir de m'expérimenter dans le monde d'une manière inédite. Je souhaite sortir de l'enfermement intérieur dans lequel je me sens souvent et d'oser exprimer plus librement la partie hypersensible en moi. Je décide de partager mes découvertes, mes états d'âme, mon vécu. Je me mets à l'écriture de petits articles, entre la chronique et le billet d'humeur, et je les publie sur un réseau social dans l'espoir de recevoir un écho et ainsi établir un dialogue avec les gens. Je souhaite écrire de courts textes afin de donner libre cours à mes impressions sur ce que je vis en voyage. Ces chroniques, essentiellement subjectives donc, ne sont pas des articles de voyages factuels ou touristiques mais bien le partage d'une hypersensible au contact de nouveaux paysages, autant intérieurs qu'extérieurs. Je me donne la liberté de partager certaines de mes réflexions et apprentissages au fil du chemin parcouru en voyage. À la différence du journal de bord du chercheur, écrire pour être lue, écrire pour susciter une

réaction, un dialogue, un échange modifie ma façon de consigner mes notes, d'inscrire mes réflexions et de baliser mon parcours. Lorsque je voyage, rencontre des gens ou encore marche dans un sentier, je me place dans un état d'ouverture sensible sur ce qui capte mon attention, consciente et présente à mes pensées et à mes réflexions. Lorsque je ressens un moment fort, un moment qui me semble porteur de sens que j'ai envie de partager, je prends des photos afin de jaloner mes réflexions lors de ma prochaine séance de rédaction à mon ordinateur, dans le but d'écrire ma chronique suivante. Les photos prises à ces moments deviennent une partie intégrante de mes articles, agrémentant à la fois le visuel et le contenu de mon écriture. Avant mon départ, mon intention est d'écrire environ un article par semaine, mon voyage étant prévu pour une durée de six semaines. Au fil de mon parcours, les différentes contraintes liées au voyage ont réduit le nombre de mes chroniques à quatre. Cette fréquence d'écriture a répondu de façon tout à fait satisfaisante au besoin initial de reliance, de partage et de dialogue avec les gens. En effet, les réponses et les commentaires, en plus des messages privés que je reçois suite à la publication de mes articles, me permettent cet échange avec l'extérieur que je souhaite créer afin d'assumer et d'incarner, en relation, celle que je deviens dans ma transition actuelle.

2.6 MÉTHODE D'ANALYSE DES DONNÉES EN MODE ÉCRITURE

Alors que je suis engagée dans une pratique d'écriture par la tenue de mes récits de vie et de mon journal du bord du chercheur, je découvre la méthode d'analyse des données en mode écriture qui m'apparaît comme le prolongement tout naturel de mon processus de recherche depuis le début. Selon Paillé et Mucchielli (2012, p. 183-184) dans cette méthode d'analyse, le chercheur s'engage : « ...dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui va devenir un lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude ». De cette façon, l'écriture devient « ...à la fois le moyen et la fin de l'analyse » (p. 183-184). Toujours selon Paillé et Mucchielli, c'est en écrivant que plusieurs chercheurs réussissent le mieux à penser, à

déployer l'analyse, à mettre à jour les significations et à exposer les liens entre les phénomènes.

Cette méthode d'analyse est donc pertinente et efficace pour les recherches qui ont comme terrain et comme données la vie et les expériences du sujet-chercheur et du sujet-chercheur. De plus, elle est en parfaite cohérence pour déployer le sens et la connaissance contenus dans les récits phénoménologiques. Comme l'indique Paillé et Mucchielli (2012, p. 197), la méthode d'analyse en mode écriture : «...peut tenir lieu de stratégie unique et complète d'analyse de données d'un corpus ».

Inspirée par cette méthode et devant la diversité de mes terrains de recherche ainsi que les expériences heuristiques qui les traversent, je me laisse conduire par la force et l'intelligence de l'écriture pour mettre en forme progressivement mes données sous la forme d'un grand récit. Je travaille et j'approfondis ma compréhension de mon corpus : je m'approprie et je mets en lien les matériaux que je possède dans chacune de mes voies d'exploration. Cette première écriture me permet de mettre de l'ordre et de commencer à voir émerger une certaine logique dans l'ensemble de mes expériences. Rapidement, je vois m'apparaître un fil de cohérence qui s'installe. La diversité de mes expériences, qui par moment pouvait me sembler disparate, me donne plutôt le sentiment de découvrir ma propre histoire, se déployant dans trois chemins qui me racontent des aspects totalement inédits de moi tout en m'apportant des éléments de compréhension au regard de ma question et de mes objectifs de recherche.

Toujours selon les mêmes auteurs, l'analyse en mode écriture : « ...permet de se situer en surplomb, et sa logique est de déplier le sens » (2012, p. 190). En suivant la logique de cette méthode en mode écriture, je me découvre habilitée à écrire le récit de mes différentes voies d'exploration de façon libre et dynamique, tout en laissant le processus me guider dans la découverte des liens entre les événements et les prises de conscience qui en découlent. Déplier le sens me paraît être une façon très parlante d'imager ce processus. D'abord je raconte ce qui s'est passé. Puis je relis et je relie en réécrivant. Le sens et la cohérence se manifestant au fil des mots, habitée de cette certitude que par l'écriture ce que

je cherche se dévoile à moi. Comme le dit bien Paillé et Mucchielli (2012, p. 190) : « ...une des grandes vertus de l'écriture est qu'elle est un moyen, non seulement de consigner sa pensée, mais de la développer ». Il s'agit donc d'une méthode d'analyse qui permet de rester fidèle à mon expérience tout en agissant comme un soutien propice à l'émergence de nouvelles compréhensions, par les relectures et les séances de réécriture.

Comme le dit Gautier (2015, p. 93) « Je n'écris pas pour écrire, j'écris pour me réinventer, me remettre au monde, m'accoucher autre ». Inspirée et guidée par l'analyse en mode écriture, j'ouvre de nouveaux chemins de compréhension de mon expérience tout en apprivoisant la permission d'investir ma propre subjectivité. Ce qui m'étonne et m'apprends énormément, c'est de découvrir comment cette écriture transforme ma compréhension de la crise que je suis en train de traverser. Je saisis davantage la profondeur de mon expérience, ce qui me permet de mieux cerner ce que cette crise au mitan de la vie peut m'apprendre sur elle et sur mon processus de ressourcement et de transformation. L'intérêt de ce mode d'analyse est qu'il ouvre la voie à la liberté de création subjective du chercheur tout en favorisant l'émergence de sens. En effet, lorsque je plonge dans ma propre subjectivité, avec les découvertes et les compréhensions qui m'apparaissent, je peux ainsi tracer un chemin original de ressourcement et de connaissance, balisé d'éléments essentiels et qui pourra me servir dans la bonne conduite de ma transition tout en étant transférable dans ma pratique professionnelle et partageable pour des personnes intéressées ou traversant des périodes de transition semblables à la mienne.

CHAPITRE 3

PLONGÉE COMPRÉHENSIVE AU CŒUR DE MA CRISE DU MITAN DE LA VIE

La vie est, au fond, un long et passionnant éveil, une mise au monde permanente de nous-mêmes. (Marie De Hennezel, & Bertrand Vergely)

3.1 INTRODUCTION : PRENDRE MA CRISE A BRAS-LE-CORPS PUIS PLONGER DANS MON HISTOIRE

Au moment de débiter mon terrain de recherche, je dois avouer que je ne sais pas précisément comment m'y prendre pour produire des données susceptibles d'éclairer ma question de recherche. Je n'ai cependant pas les mains vides et quelques pistes se présentent à moi. Inspirée par Fauré (2011) notamment, je suis interpellée par cette méthodologie du récit de vie, comme une occasion de revisiter ma vie en vue de renouveler mon rapport à elle et à mon futur. Je suis aussi habitée par de nombreux projets qui nourrissent mon espoir de cheminer vers cette actualisation que je recherche tant. Je rêve de projets de création, de voyage ainsi que de nouveaux moyens pour prendre soin de moi comme autant de manières de m'accompagner dans ma transition et faire de ce passage une occasion de croissance.

Mais pour le moment, alors que je me trouve intensément au cœur de ma transition du mitan de la vie, ce qui est le plus présent à ma conscience et à ma vie est cet état de crise qui s'empare de moi et que je sais inhérente au processus que je vis. En effet, je me cramponne à la pensée de Roberge qui m'aide à comprendre mon vécu et à rester dans un état de confiance en sachant que demain saurait m'apporter d'autres paysages et d'autres

possibilités. Lorsqu'on entend parler du mitan de la vie, les mots « crise », « changement » et « transition » reviennent régulièrement. Inspirée par les propos de Roberge, je trouve refuge dans ce terme de « transition » car celui-ci évoque bien ce passage d'un état à un autre, cet espace-temps « entre deux » :

Le changement est situationnel et se fait de façon précise (...) la transition se vit progressivement à l'intérieur. C'est le processus psychologique à travers lequel nous passons (...) Le changement est externe et visible. La transition est interne, voire même intime et unique à chacun. C'est un processus vivant. (Roberge, 1998, p. 42)

Cette compréhension du terme transition est suffisamment large pour inclure des épisodes de crise qui peuvent se présenter à travers cette adaptation interne au changement : « D'ailleurs à ses origines "le mot transition" (de transir) incluait l'idée de mort - donc de brisure. » (Roberge, 1998, p. 43) Selon elle, « toute transition comporte et commence par une brisure, une rupture quelconque. » (Roberge, 1998, p. 43). Ces propos m'apportent beaucoup de réconfort et m'aident à concevoir ma crise comme une étape importante qui nécessite attention et soin.

Pour moi, tout a débuté par une crise. Lorsque je repense à ce moment de ma vie, j'évoque la sensation que ma trajectoire de vie a percuté un mur et que je me suis retrouvée en l'espace de quelques mois en perte de repères. Cette période de bouleversements a provoqué une rupture d'équilibre dans ma vie et a entraîné une remise en question profonde propre à la période de la transition du mitan de la vie.

Je décide donc de prendre ma crise à bras-le-corps et d'entrer en relation avec elle par le biais de l'écriture dans mon journal de bord du chercheur, inspirée par Roberge et guidée par les paroles de Bertrand Vergely (2011) qui affirme que « pour dépasser le malheur, il faut plonger dedans » et que « dès lors que l'on rentre dans l'expérience de la vie, on voit des choses se dévoiler. » J'espère ainsi trouver des manières pour tenter de mieux comprendre cette crise et voir en quoi et comment cette écriture peut me permettre de mieux la négocier à ce moment-ci de ma transition.

Dans ce chapitre, je propose d'abord d'explorer ce moment existentiel de crise en superposant les différents déclencheurs et événements ainsi que leurs impacts sur ma vie qui me sont arrivés en l'espace de quelques mois et qui ont constitué la porte d'entrée dans ma transition du mitan de la vie. Puis, je vais faire une plongée dans mon histoire, dans mon passé. Au cours de cette plongée, je vais revisiter les différents aspects signifiants de ma vie et y cueillir les éléments essentiels sur lesquels me baser pour marcher mon chemin de ressourcement.

3.2 MA BRUSQUE ENTREE DANS LA CRISE DU MITAN DE LA VIE

3.2.1 Prélude

Bien que mon anniversaire pour célébrer mes 50 ans arrive dans un mois, c'est à peine si j'ai conscience de cet état de fait et de ce passage somme toute important dans une vie! À cette époque, je demeure à Victoriaville et suis mère monoparentale d'un fils qui a 19 ans. Mon amoureux vit à l'extérieur de la ville et notre relation, bien que relativement récente, évolue tranquillement vers ce qui m'apparaît être quelque chose de solide et de stable. Je suis thérapeute et accompagnante holistique établie depuis au moins une dizaine d'années et avec une clientèle grandissante et renouvelée. Mon travail consiste à accompagner les gens dans certaines périodes de remises en question, de transition ou en quête d'un sens plus profond à leur existence. Avec eux, je m'adresse à toutes les sphères de leur vie. Je tente de trouver où il y a un déséquilibre et je propose, à l'aide de différents outils holistiques, des pistes d'amélioration ou de renouvellement. J'ai une clientèle à la fois grandissante et satisfaite qui me réfère constamment de nouvelles personnes. J'ai la sensation de marcher dans mon chemin, d'être sur mon « X », bien que celui-ci soit marginal et d'avoir trouvé ma place dans la société. Je demeure dans un bel appartement que j'affectionne particulièrement et qui m'a permis de m'enraciner dans cette profession de thérapeute en me procurant un lieu de travail à même mon lieu de résidence. Tout n'est

pas parfait dans cette situation mais je suis fière des objectifs que j'ai atteints dans ma vie et du parcours marginal que j'ai marché. Dans mon réseau, on me considère comme une femme qui avance sur son chemin avec audace et qui a réussi là où elle voulait aller.

3.2.2 Le bouleversement de mon identité de mère

Dans ma vie de femme, mon rôle de mère a pris beaucoup de place. À partir de la naissance de mon fils, je prends la majorité de mes décisions soit en tenant compte de ses besoins, soit en évaluant les impacts que mes projets ont sur sa vie. De mon implication dans l'ouverture d'une école alternative dans la région où je demeure, à l'organisation de mes horaires de travail pour m'adapter aux siens, mon esprit est le plus souvent tourné vers lui et sa vie. À quelques jours de mes 50 ans, mon fils m'annonce ses plans de partir définitivement de la maison. Sur le coup, je suis remplie de fierté face à sa capacité d'assumer son autonomie et de parcourir son chemin. Mon fils ajoute ensuite : « À l'avenir, si j'ai besoin de ton aide, je vais te le demander, mais je ne veux plus que tu te mêles de ma vie ». Sur le coup, je ne mesure pas toute la sagesse et l'importance de ce geste que posait mon fils autant pour lui que pour moi et notre relation. Il y a dans cette affirmation un haut désir d'autonomie et certainement le besoin de marquer sa propre transition vers la vie adulte. Avec le temps, je prends conscience de la beauté, la puissance et l'importance de ces mots adressés par mon fils. Mais pour ma part, au moment où elle est lancée, cette annonce crée une onde de choc, me heurte dans mon rôle de mère et me place *ipso facto* face à un vide et un sentiment de perte. En plus de son absence physique dans la maison, je ressens ce vide comme une perte d'utilité, comme si mon identité de mère était remise en question. Je sens que ce sentiment de vide me met face à cette réalité : la partie de moi qui donne un sens à son existence par son rôle de mère est appelée à se redéfinir radicalement. Si mon rôle de mère devient secondaire à partir de maintenant, qu'est-ce qui peut se placer en avant-plan maintenant? Qu'est-ce qui peut donner autant de sens à ma vie, en termes de signification et de direction? Qui suis-je moi, maintenant, alors que ce rôle perd son

importance? Cela fait maintenant plus de 19 ans que je vis avec cette façon d'être et je n'ai pas de réponses face à ces nouvelles interrogations, il n'y a qu'un vide. Je mesure comment ce qui remplit ma vie lorsque je ne suis pas thérapeute est mon rôle de mère. En dehors de mon rôle professionnel et celui de mère, je n'ai pas de projets porteurs dans ma vie, pas de passe-temps ni passion. Ces constats m'affectent et m'attristent et me placent sans complaisance dans un urgent besoin de m'accompagner et me réinventer, même si pour le moment, je ne sais pas encore par quels moyens.

3.2.3 Le choc d'une rupture amoureuse

Dans la même semaine, mon amoureux m'annonce au téléphone de façon plutôt brutale et surtout sans explications, qu'il met fin à notre relation. Au bout de cet échange qui n'a duré que quelques minutes, je suis sous le choc, sans voix, dans l'incompréhension totale. J'apprendrai 5 ans plus tard la réelle raison de cette rupture, qui était motivée par une problématique de santé mentale qu'il ne voulait pas m'avouer. Je suis abasourdie par un grand sentiment de rejet, je suis déçue et je me sens projetée dans le précipice d'une remise en question au sujet de mon rapport à mes relations intimes. Quelle est la part qui me revient dans cette rupture? Qu'ai-je fait pour que cette personne décide de ne pas m'expliquer les raisons derrière sa décision? Dans l'ignorance des raisons motivant cette rupture, une fragilité s'installe en moi liée au sens de ma valeur personnelle. Ne suis-je donc pas assez importante pour qu'ensemble nous nous donnions les outils pour dépasser nos difficultés et prioriser la relation? Je me sens comme si on m'avait jetée en fermant la porte, sans dialogue possible. J'ai le sentiment de ne pas avoir été à la hauteur. Plus triste encore, je sens mon cœur se fermer, se protéger. Je me demande si je serai encore capable d'aimer, capable de m'ouvrir à être aimée avec confiance, telle que je suis. Cette rupture me place aussi face ma solitude et met en évidence une fois de plus l'absence de projets porteurs dans ma vie. L'impression de vide et de perte de direction s'agrandit démesurément.

3.2.4 La tempête de la pré ménopause

Dans la continuité de ces deux chocs qui m'ont laissée considérablement affectée, une autre situation commence à donner ses signes et à troubler mon quotidien. Du jour au lendemain, sans que je m'y attende, mon corps manifeste des symptômes de pré ménopause : bouffées de chaleur, insomnie, fatigue extrême et hyper-émotivité. Déjà hypersensible, il ne suffit qu'on demande de mes nouvelles pour que je fonde en larmes. Mon corps se transforme rapidement et chaque nouveau jour m'apporte une douleur supplémentaire aux os, aux muscles et aux seins, sans oublier cette lourdeur qui ne fait que me rendre la vie de plus en plus pénible. Je me sens littéralement tomber en morceaux, *everything is falling apart*. Pire encore, je fais la troublante expérience de ne plus pouvoir faire confiance à mon propre corps, tellement il peut à tout moment me lâcher et m'empêcher de vivre ma vie. Une simple journée de travail me donne la sensation de devoir monter l'Everest. En plus de ces bouleversements corporels, je ressens également des changements au niveau de ma psyché : perte de motivation au travail, sentiment de solitude et profond sentiment d'insatisfaction. J'investi le peu d'énergie qu'il me reste pour mon travail, ce qui me laisse sans élan ni motivation pour les autres sphères de ma vie. Je me sens prise dans cet engrenage qui me laisse peu de liberté. J'étouffe et je me sens prisonnière d'un carcan dans lequel je n'ai pour le moment que si peu de pouvoir.

Selon Christiane Northrup dans son livre *La sagesse de la ménopause*, l'impact des changements hormonaux au moment de la pré ménopause sur notre psyché et notre vision de la vie « nous donnent l'occasion de voir de manière infaillible ce que nous devons changer pour parcourir la seconde partie de notre vie honnêtement, pleinement et sainement. » (Northrup, 2003, p. 25). Elle affirme que « les variations entre les taux d'œstrogènes et de progestérone affecte le lobe temporal et les zones associées au système limbique de notre cerveau » (Northrup, 2003, p. 52), provoquant une plus grande vulnérabilité et une instabilité émotionnelle qui incite les femmes à « se tourner vers l'intérieur ». Cette auteure décrit exactement comment je me sens à ce moment précis de mon existence. Déstabilisée émotionnellement, je ressens un grand besoin de m'intérioriser

avec, en toile de fond, une importante remise en question de ma vie. En l'espace de quelques semaines, je deviens submergée quotidiennement par ces vagues d'émotions qui me traversent en permanence. Cette nouvelle étape que je franchis me met face à d'autres besoins, encore plus profonds que ceux touchés lors du début de cette période de crise. Je ressens le besoin de revisiter ma vie mais sans trop savoir comment m'y prendre. J'ai envie de me donner de l'espace pour faire un ménage intérieur, pour prendre le temps de faire des choix pour la suite.

3.2.5 Le coup dur de l'avis d'éviction

Décidément, comme si le malheur en personne avait décidé de s'acharner sur moi, je reçois dans cette même période de ma vie une autre nouvelle-choc. L'immeuble dans lequel j'habite viens d'être vendu et le nouveau propriétaire désire reprendre le logement que j'occupe pour y résider. Lorsque je reçois l'avis d'éviction par courrier recommandé, j'ai l'impression de recevoir un coup dans l'estomac. Le plancher cède littéralement sous mes pieds. Je me sens si bien et en sécurité dans cet endroit où j'ai pris racine pour ma vie et aussi mon travail, cet endroit que je considère comme mon cocon, mon lieu de ressourcement, ce point de repère rassurant. Je ne pouvais me résoudre à l'idée que j'allais le perdre! Je suis bouleversée par la nouvelle, par cette situation qui arrive encore une fois sans que je ne l'aie choisie. Avec le départ de mon fils, la rupture amoureuse, mon corps qui entre en pré ménopause et maintenant l'obligation de déménager, j'ai vraiment la sensation que ma vie m'échappe, que je ne contrôle plus rien. Et je me sens encore très seule pour faire face à tout cela.

3.2.6 L'effondrement d'un nouveau rêve

Pour ne pas succomber au poids de ma désespérance, l'idée me vient d'utiliser cette situation comme un tremplin pour réaliser un vieux rêve : celui de m'acheter ma propre

maison. L'occasion semble parfaite. Je dois déménager de toute façon. Alors que je me sens perdre le contrôle sur ma vie, je trouve dans ce projet le moyen de sentir que je reprends du pouvoir sur ma destinée! J'avais déjà pris conscience, quelques semaines plus tôt, de mon désarroi face au fait de me retrouver sans projet porteur dans ma vie. Ce désir de devenir propriétaire, qui me procure une nouvelle énergie, m'apparaît comme un nouveau sens et une nouvelle motivation. J'ai l'impression de trouver une façon concrète et stimulante pour me créer de nouvelles racines et pour ouvrir ce nouveau chapitre de mon parcours. Je me mets à rêver cette nouvelle demeure. J'y investis beaucoup de temps et je visite un nombre incalculable d'endroits. Durant plusieurs mois, mes temps libres sont entièrement tournés vers cette recherche. Cependant, mon exigence d'avoir un bureau de consultation à domicile tout en conservant mon intimité, doublé de mon faible budget, rendent mes démarches difficiles. Je ressens toujours une grande fatigue et je fais beaucoup d'insomnie mais malgré tout, je médite et visualise ma nouvelle demeure avec toute l'intensité dont je suis capable. J'y mets vraiment beaucoup d'énergie. Et je trouve enfin! Une maison où je serais bien, une maison dotée d'un espace privé pour mon bureau, une maison proche de la nature. Je m'imagine sans difficulté vivre dans cet endroit pour de nombreuses années.

Coup de tonnerre : la banque refuse de me prêter l'argent nécessaire pour l'achat de ma maison. Je reçois la nouvelle comme une douche froide. Je fige intérieurement. La colère me fait serrer les dents mais je suis incapable d'exprimer à qui que ce soit ce que cela me fait vivre. Je me sens démolie. La raison du refus concerne la nature de mon travail : non seulement suis-je une travailleuse autonome mais en plus, ils ne reconnaissent pas ce que je fais, je n'entre pas dans leur case vu mon statut professionnel peu orthodoxe. Malgré la démonstration, chiffres à l'appui, que l'achat de ma nouvelle maison me coûterait moins cher que mon actuel appartement, que j'arrive à assumer financièrement depuis plus de six ans, les instances bancaires restent sur leur position. Ils ne sont pas en mesure de reconnaître la spécificité de mon métier qui est à leurs yeux une perspective qui manque de sérieux, de solidité et de fiabilité à long terme. Bien que j'occupe ce métier depuis presque 10 ans, malgré que ma cote de crédit soit élevée, la raison de leur refus concerne

directement la nature de mon occupation. Je suis sans mot. Mon rêve s'écroule et je me sens bien seule, encore, pour subir ce nouveau revers. Cette nouvelle situation me déstabilise au niveau du regard que je porte sur moi-même. Le chemin marginal que j'ai choisi d'emprunter dans ma vie et qui me donne la place que j'occupe dans la société est à la source même du refus de prêt et je ne peux faire autrement que de l'interpréter comme le signe que cette place n'est pas légitime. Cette non-légitimité du monde de la finance résonne avec mon propre sentiment d'illégitimité intérieure. Moi qui croyais avoir réglé ce sentiment, le voilà qui me revient de plein fouet et m'empêche de réaliser mes rêves. Au niveau symbolique, les institutions financières n'accordent pas de « valeur » à ce que je fais comme métier. Je suis démunie face à cette part de moi qui doute, encore une fois, sur le sens de sa valeur personnelle. Et cela me déchire douloureusement.

3.2.7 L'impuissance totale

Au cœur de ce tumulte inédit dans mon parcours de vie, je me retrouve dans une impuissance totale. Je fais le constat que tout de ma vie est remis en question et que pour le moment, je n'ai aucune réponse à déployer aux défis qui me sont présentés. Des questions défilent à l'infini dans ma tête : Comment habiter ma vie maintenant? Comment retrouver la passion en moi? Quel est le sens de mon existence si j'ai perdu la motivation pour mon travail? Qu'est-ce qui est à changer dans ma manière de vivre? Ai-je délaissé ma quête spirituelle au fil des années? Avec cette impression d'être à l'étroit dans ma vie, comment vivre de manière plus satisfaisante? Ce bombardement d'interrogations existentielles me pousse dans un immense besoin de me redéfinir, de redéfinir ma place dans le monde. J'ai besoin de retrouver la confiance que je peux encore aimer et être aimée pour qui je suis. Le grand vide dans ma vie me propulse, me donne le vertige et je suis fragilisée par tous ces questionnements. Lorsque je tente d'exprimer ce qui se joue pour moi dans cette séquence cruciale de ma trajectoire, je perds mes mots et je n'ai que cette image qui m'apparaît : ma boussole intérieure est devenue folle et que je ne sais plus quelle direction prendre.

L'année de mes 50 ans se clôture par un déménagement dans un nouvel appartement. En l'espace d'un an, ma vie a considérablement changé, mais je tente, tant bien que mal, d'en reprendre le cours, comme avant. Intérieurement, c'est plus difficile. Je suis démotivée face à mon travail et face à ma vie que je sens terne. Je suis toujours seule face à mes questionnements, je ne trouve que peu d'échos à ceux-ci dans mon entourage. Je ressens de moins en moins d'énergie pour chercher des réponses. Je me sens usée. Comme l'explique Michèle Roberge, suite aux changements extérieurs, la transition se vit de l'intérieur. Savoir reconnaître que nous sommes en transition est à la fois la réelle difficulté de ce moment mais aussi est une condition essentielle pour accepter les émotions suscitées par cette transition. « Confusion, questionnement, sentiment d'échec et de perte de temps peuvent faire parties des états d'âme de l'être en transition. » (Roberge, 1998, p. 59) Pour ma part, toute occupée et affectée par la crise que je traverse, je suis encore loin de me reconnaître dans ces signes d'une transition et à ce moment, je me juge sévèrement de vivre toutes ces émotions. Roberge résume en disant : « Ne pas se reconnaître en transition, se donner le droit de vivre cette période trouble, peut amener l'individu à se culpabiliser de ce qu'il vit. » (Roberge, 1998, p. 59)

3.3 S'ARRETER POUR MARQUER UNE SYNTHÈSE : DU VIDE A L'ÉMERGENCE DE NOUVEAUX BESOINS

Le travail d'écriture et de réécriture dans mon journal de bord du chercheur de ces différentes couches de la crise me permet déjà d'aller à la rencontre de mon expérience, de mieux me comprendre et de tisser un sens nouveau autour de cette transition qui contient son lot d'exigences. Plus encore, ce travail d'écriture me procure des pistes de réflexion supplémentaires, voire des voies de passage pour les prochains pas à réaliser.

La première chose qui me frappe, c'est de voir se dessiner deux mouvements différents à la suite du choc des différentes épreuves que je traverse. Tout d'abord, pour chaque moment difficile, je vis un choc initial caractérisé par une série d'émotions intenses qui se

regroupent en quelques sentiments tels que : le sentiment de vide et de perte (perte d'utilité, perte de contrôle, perte de sens), le doute (de ma valeur, d'être à la hauteur, de ma légitimité) l'insatisfaction ainsi que le binôme solitude et isolement. Malgré la diversité de ces sentiments puissants et qui sont, à prime abord, envahissants, ils me poussent dans la même direction. Ensuite, lorsque retombe l'intensité première de ces émotions et de ces sentiments, ils deviennent l'occasion d'un nouveau mouvement, me donnant accès à des questionnements plus profonds, me poussant à me mettre en mode ouverture et en recherche vers une remise en question, vers une quête de réponses ou de voies de passage.

Le deuxième élément qui attire mon attention est que dans cette intense adversité, je remets en question ma valeur personnelle, mes choix, mon identité, ma vie...tout! Cette remise en question me place plus souvent qu'autrement face au manque : manque de projet porteurs, manque de motivation face au travail et face à la vie. Ces constats me fragilisent, me déstabilisent et me portent à me juger sévèrement.

Ce premier effort de synthèse me donne le sentiment de comprendre que c'est cette suite d'épreuves et mon rapport à celles-ci qui me propulse dans ce grand mouvement de la transition du mitan de la vie. En effet, l'ensemble de ces vécus m'apparaît évocateur d'une période de transition : vivre un grand choc ou « la fin » de quelque chose qui provoque des émotions ou sentiments puissants qui débouchent à leur tour sur un questionnement sans réponse, provoquant un état d'instabilité et d'incertitude propres à la zone neutre (Bridges, 2006) ou à l'essentielle errance (Roberge, 1998). À cette étape, la suite des choses n'est pas encore apparente ou accessible, le nouveau n'est pas encore arrivé ; ce qui est présent, c'est la rupture avec l'équilibre qui était là avant.

Plus intéressant encore, je vois émerger un autre élément qui me semble prometteur pour la suite de mon processus de transition. À travers ce brouillard et cette sensation que j'éprouve de « ne pas savoir » et de me vivre comme si « ma boussole intérieure est devenue folle et que je ne sais plus quelle direction prendre », j'assiste à l'émergence de nouveaux besoins qui se manifestent. Soudainement, le vide que je ressens avec tant d'effroi change qualitativement de forme en laissant place à ce qui pourrait être des pistes

susceptibles de me guider dans la suite de cette transition. Ainsi, en prenant le temps de nommer ces besoins, je marque un temps, j'appelle un futur qui saurait, je l'espère, me répondre. Et pour me permettre d'entrevoir les conditions pour faire de ma crise, non pas une occasion de souffrance exacerbée, mais une réelle occasion de transformation pour me rapprocher toujours plus de celle que je suis et que je rêve de devenir.

Voici comment se donnent à moi, à ce moment-ci de ma recherche, ces besoins qui se manifestent et qui deviennent mes guides pour la suite :

- besoin de revisiter ma vie;
- besoin de m'accompagner;
- besoin de m'intérioriser;
- besoin de retrouver confiance en mes liens;
- besoin de me réinventer et de redéfinir ma place dans le monde;
- besoin de faire de nouveaux choix.

3.4 M'OUVRIR A UN NOUVEAU PROJET DE VIE SIGNIFIANT

C'est dans ce contexte bien particulier de ma vie que je me retrouve, pleine de nouveaux besoins, sans pour autant savoir comment y répondre. Une chose était sûre, j'appelais la nouveauté dans l'espoir de créer des conditions favorables à la traversée de ma transition. Un jour, par l'entremise d'une amie, j'entends parler de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR. Je suis immédiatement attirée par les visées, la philosophie et les modalités pédagogiques mises de l'avant par ce programme. Je décide de suivre mon élan et de remplir les conditions d'admission. Étant confrontée à des défis sans précédents dans ma vie, j'ai l'intuition qu'un nouveau cadre d'accompagnement, de réflexions et de recherche est ce qu'il me faut. Lorsque je reçois ma lettre d'acceptation de l'université, je suis toujours indécise et je me demande si j'aurai l'énergie nécessaire pour

un tel projet. Je prends la décision de me rendre au premier séminaire afin d'évaluer ensuite si je continue.

3.4.1 La joie d'intégrer une nouvelle communauté

Lors du premier cours, quelque chose de très puissant se manifeste profondément en moi. Je tombe littéralement en amour. J'aime tout et tout de suite. Un vrai coup de foudre. Plus j'approfondie les contours de ce programme de deuxième cycle, son but, son rôle, ses ingrédients, plus je me sens animée intérieurement, attirée. Dès les premières minutes, mon cœur s'ouvre et je désire plus que tout faire partie de cette communauté apprenante qui est instituée dans le groupe-classe avec mes collègues. Cette possibilité de mettre en commun nos questionnements depuis une perspective où chacune et chacun bénéficie des avancées des membres du groupe me comble d'une joie intense. De plus, être guidée afin de voir en quoi et comment mes questions intimes portent en elles-mêmes une pertinence sociale et scientifique donne une nouvelle dimension à la crise que je traverse. Je me sens soudainement moins seule et une nouvelle motivation commence à prendre forme. Un profond et grand « oui » crie en moi face à cette aventure!

3.4.2 Dire « oui » à la vie et accueillir son ombre

Parallèlement à cette gratitude d'avoir, me semble-t-il, trouvé le nouveau projet dont ma vie a besoin, il se joue au même instant dans mon for intérieur, un autre enjeu, tout aussi fort en intensité. Devenir étudiante dans un programme d'étude de deuxième cycle à l'université me donne à vivre le syndrome de l'imposteur accompagné par des sentiments d'incompétence, de non-légitimité et de non-pertinence qui (re)font surface, tous en même temps et avec une force qui me prend par surprise. Je suis tiraillée entre, d'une part, le désir de faire partie de ce projet d'étude et de ce groupe d'étudiantes et d'étudiants, et, d'autre part, le sentiment de ne pas être digne ni à la hauteur du projet qui se donne à moi.

Dans ce contexte universitaire et dans mes interactions avec mes professeures et mes professeurs ainsi que mes collègues de classe, je me retrouve aux prises avec des émotions, des sentiments et des enjeux qui s'apparentent à ceux que je vivais dans mon enfance et dont je croyais m'être guérie depuis longtemps. En classe, je perds mes moyens tellement je suis submergée par des défis de comparaison, de dénigrement et d'auto-sabotage. Je n'ai plus accès à mes forces, je deviens confuse, j'ai l'esprit vide et je me sens telle une coquille sans substance.

Mon réflexe est alors de trouver refuge dans la littérature. En lisant Fauré (2011), je trouve une forme d'apaisement et de compréhension de ce que je vis. Je parviens à mettre des mots sur ce qui se joue en moi et à comprendre comment il est possible que ce que je pensais réglé en terme d'enjeux existentiels revient me hanter à ce moment précis :

La transition du milieu de vie est le point charnière entre les deux mouvements (de l'intérieur vers l'extérieur, puis de l'extérieur vers l'intérieur), c'est le moment où s'articulent deux aspects différents de notre vie, par l'inversion de deux puissants mouvements psychiques. C'est pour cette raison qu'il est parfois si chaotique et source d'instabilité intérieure. (Fauré, 2011, p. 47)

Toujours selon Fauré, ce temps de la vie est un moment précis où l'adulte est invité notamment à faire face à son ombre, ce qui provoque une « zone de turbulences » où l'on peut observer « un double mouvement où notre personnalité cachée se manifeste plus explicitement ». Et celle-ci « comporte deux versants, un positif et un négatif » (Fauré, 2011, p. 37).

Au sujet de l'ombre, Fauré nous donne quelques définitions à partir des travaux de Jung afin de nous aider à mieux saisir la portée de ce concept.

Ces aspects de nous-mêmes non choisis, ce non-exprimé, ce non-développé, persistent par-delà les années, sous forme de *potentiels* dont nous avons toujours l'intuition, même très confusément. C'est ce que Carl G. Jung a appelé l'ombre, là où sommeillent des trésors de sensibilité, de créativité et d'intelligence, la spontanéité du jeune homme d'autrefois qui écrivait des poèmes sur ses cahiers de mathématiques où la curiosité insatiable de la jeune fille qui se passionnait pour l'astronomie, alors qu'on l'orientait vers des études commerciales. Là se trouvent

des rêves à peine ébauchés, des projets pas assez nourris, des aspirations abandonnées sous l'emprise de la peur, de la négligence, de la raison, des contraintes extérieures, de l'absence d'encouragements... En silence attend ce qui n'a jamais pu trouver sa place, tout ce à quoi on n'a pas laissé sa chance. (Fauré, 2011, p. 24)

Il précise encore : « Au cours de notre construction psychique, sous l'influence de notre éducation, nous avons soigneusement écarté ces aspects négatifs de nous car leur présence consciente était incompatible avec notre adaptation au monde » (Fauré, 2011, p. 32). De plus, il ajoute que ces aspects jugés négatifs cachent aussi en eux des dimensions positives de notre personnalité. Au moment du mitan de la vie, il m'apparaît intéressant de penser que ces aspects de nous, enfouis, reviennent à notre conscience par ce mouvement du retour vers soi. Lorsque ces parts de nous émergent à notre conscience, l'important serait de tenter de ne pas « se laisser emporter par cette lame de fond » (Fauré, 2011, p. 37) et de cheminer afin d'intégrer ces différents aspects dans notre vie.

La joie que je ressens et mon choix de m'investir dans mon nouveau projet de recherche à la maîtrise fait donc rapidement place à la résurgence de différents aspects de mon ombre que je n'avais pas vu venir. Encore une fois, je fais tout ce qui est en mon pouvoir pour consentir à cette réalité et y voir une possibilité de marcher mon chemin de transition au mitan de la vie. Alors que je nommais plus haut être habitée du besoin de revisiter ma vie ; alors que, inscrite à cette maîtrise, je fais la rencontre inattendue de l'enfant blessé que j'ai été et qui semble demander mon attention à ce stade-ci de ma transition au mitan de la vie ; alors qu'inspirée par Fauré (2011), je me sens invitée, à cette époque précise du mitan de la vie, à rapatrier et intégrer des parts non pacifiées de mon histoire, je sens poindre la nécessité d'opérer une plongée dans mon chemin de vie et d'aller à la rencontre de celle en moi qui s'est construite sur un fond de mésestime, de comparaison et d'un manque de valeur personnelle. Sans doute est-ce là une des étapes importantes de ma transition du mitan de la vie : redonner une place à des parts de soi qui se tiennent dans l'ombre, leur tendre la main et faire la paix avec elles afin de rendre possible la création d'une vie à venir plus pleine, sereine et vivante?

3.5 CONSTRUIRE UN PONT ENTRE MON PASSE ET MON FUTUR PAR LE RECIT DE VIE

*Nous ne pouvons rien changer à notre passé(...)
Mais nous pouvons nous changer nous « réparer »,
regagner notre intégrité perdue. (Alice Miller)*

Je me propose donc ici de plonger au cœur de mon histoire avec l'hypothèse que cette écriture pourrait me permettre de réaliser une autre étape importante dans mon chemin de ressourcement au mitan de la vie. Comme le dit Christophe Fauré, ce retour en arrière est important car il permet de « construire un pont vers l'avenir » en s'appuyant « fermement sur ce que nous avons construit de bon et de solide durant la première moitié de notre vie » et aussi en revisitant « ce qui fonctionnait bien autrefois mais qui fonctionne moins bien aujourd'hui » (Fauré, 2011, p. 159).

Me mettre à l'écriture d'un récit de vie était un défi important pour moi étant donné que jamais auparavant, je n'avais réalisé un tel exercice. Je trouvais inspiration dans les travaux de mes auteures et auteurs de prédilection qui m'aidaient à voir le sens d'une telle traversée. Notamment, il y a Renée Houde qui résume les recherches de Levinson (1996) en lien avec cette phase spécifique du mitan de la vie. Selon lui, cette période comporte certaines tâches à accomplir dont celle de « réévaluer son passé », tâche dans laquelle « l'adulte revisite sa structure de vie » dans le but « d'atteindre une plus grande individuation en composant avec les polarités qui s'expriment en lui. » (Houde, 1999, p. 141)

Chez plusieurs femmes, comme pour moi, l'entrée dans la phase du mitan de la vie se produit très souvent au moment de la pré ménopause. À ce sujet, Northrup (2003, p. 63) affirme que : « biologiquement, à cette étape de la vie, vous êtes programmées pour vous retirer du monde extérieur durant un certain temps afin de revisiter votre passé. ». Bridges,

de son côté, nous conseille de « profiter de cette pause dans votre vie pour écrire votre autobiographie ». Selon lui, « pour savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient » et aussi parce que, « l'image que vous vous êtes créée de votre passé mérite probablement d'être réactualisée » (Bridges, 2006, p. 137). Toutes ces réflexions m'aidaient à prendre courage et à oser me lancer dans l'écriture.

3.5.1 Récit de vie d'une québécoise hypersensible née dans le Québec des années 60

Je suis née au milieu des années 1960, dans une famille de la petite bourgeoisie québécoise, vivant dans un quartier *bon chic bon genre* de la ville de Sherbrooke. Je suis la benjamine d'une famille de quatre enfants, deux garçons et deux filles, en alternance. Dans mon quartier, les gens sont majoritairement blancs, francophones et catholiques. Les pères de mes amies et de mes amis sont des notaires, médecins, dentistes ou ingénieurs comme mon père; professions qui permettent une belle maison, une éducation dans une école privée, des cours de piano, deux autos, un chalet et un bateau. Les mères de mes amies et de mes amis, tout comme la mienne, sont des mères au foyer. C'est un contexte social plutôt lisse où le monde des apparences est très important. Il faut bien s'habiller, aller à la messe le dimanche en famille et surtout ne pas être différent. Nous regardons d'un air suspicieux les quelques anglophones de notre rue et aussi ce pasteur qui s'est marié et qui a fondé une famille. Tout le monde s'attend à ce que l'on sache d'emblée faire la différence entre ce qui est bien et ce qui est mal et surtout de faire le bien. En apparence, nous avons l'air d'une famille normale, avec un bonheur normal et vivant une vie normale. Cette normalité est très importante pour mes parents. Surtout, il nous faut être comme tout le monde, ne pas faire de vagues et suivre le rang.

3.5.2 Seule sur une île dans un désert affectif

Lorsque je me replace dans la temporalité de mon enfance, je vois cette famille qui est la mienne et qui, bien cachée sous l'apparente normalité, me semble dysfonctionnelle à

plusieurs niveaux. J'éprouve régulièrement des difficultés sur le plan de la communication : rarement nous nous parlons et nous semblons détenir bien peu de compétences relationnelles. Lorsqu'un malentendu survient, la conversation se termine très souvent par des cris et des portes claquées. Étant la plus jeune de ma fratrie et ayant une différence d'âge importante avec eux, je ressens presque toujours un fort sentiment de solitude dans ma famille. Peu de souvenirs m'habitent de moments passés avec eux, mais beaucoup d'images où je me vois seule dans ma chambre ou jouant derrière chez-moi. En plus d'une faible communication, je perçois, dès mon bas âge, des enjeux souterrains qui se vivent en silence et en secret pour mes parents. Mon père est alcoolique. Pour ma mère, cette situation est la cause de ses rêves brisés, de sa souffrance de tous les jours et surtout une source de honte profonde. Elle vit cette situation seule, enfermée dans son silence. Elle veut à tout prix cacher cette situation, à la fois à ses amies et à ses amis, pour sauver les apparences, mais également à sa famille et à nous, ses enfants, pour nous protéger pense-t-elle. Pour ma part, j'apprends cette réalité lorsque j'ai 16 ans. Mon père ne boit jamais à la maison. Souvent, après l'une de ses multiples réunions de conseils d'administration, il revient tard au milieu de la nuit, en état d'ébriété. Ma mère passe la majorité de ses soirées seule, à écouter la télé d'un air distrait. Redoutant avec anxiété l'arrivée de mon père, elle se demande nerveusement dans quel état il arrivera plus tard le soir. Trop souvent, elle fera semblant de dormir quand il entre, de peur de provoquer sa colère par une parole ou un regard réprobateur. Je suis souvent réveillée au milieu de la nuit par les cris de mon père, en colère, ignorante de ce qui se passe vraiment.

Mon père, quant à lui, croule sous la culpabilité et la honte, et ce, pour plusieurs raisons. Handicapé à un bras des suites d'une polio dans son jeune âge, il a pu suivre le chemin de l'éducation supérieure, ce qui l'a mené à la prestigieuse Université McGill. Pendant ce temps, son frère, bien portant, a passé une partie de sa vie à l'orphelinat, analphabète. La différence de classe sociale entre les deux frères remplit mon père de culpabilité, en plus de celle qu'il accumule liée à cette addiction à l'alcool. Il tente de se soigner, mais chacune de ses tentatives se solde par une rechute. Il ressent de la honte et supporte difficilement le regard réprobateur de ma mère. Incompris jusqu'au jour de sa

mort, il aura ressenti le rejet de la part nous tous, ses enfants, car nous avons adopté, face à lui, le même regard de jugement et de réprobation.

En plus de son problème avec l'alcool, mon père parle peu, la communication lui est très difficile. Ce qui le rend colérique. Ses accès de colère sont souvent imprévisibles et toujours très intenses. Ces moments de colère nous plongent tous dans un malaise profond mais dont on ne reparle jamais. Ces différents enjeux souterrains rendent mes parents très peu disponibles intérieurement pour nous accompagner dans nos cheminements respectifs. Ce qui contribue à un sentiment d'isolement et de solitude, même entre nous.

3.5.3 Être hypersensible et penser que c'est anormal

Je me suis toujours perçue comme étant une hypersensible. Je ressens tout avec plus d'intensité, il me semble, que la moyenne des gens. En plus de l'intensité de ce que je perçois à partir de mes cinq sens, je me sens constamment affectée par le ressenti de ce que vivent les gens autour de moi. L'hypersensibilité est une manière différente de se vivre dans le monde. Elaine Aron, dans son livre *Ces gens qui ont peur d'avoir peur, mieux comprendre l'hypersensibilité*, (Aron, 2013), nous explique que l'hypersensibilité est un trait de personnalité qui vient du fait que le cerveau et le système nerveux de ces personnes sont intensément réceptifs à leur environnement et aux personnes qui les entourent, et sont aussi plus facilement sur-stimulés. (Aron, 2005, p. 28-30). Saverio Tomasella dans son livre *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux?* (Tomasella, 2013), quant à lui, tente de définir ce qu'est l'hypersensibilité de cette façon : si la sensibilité réfère à « une aptitude à s'émouvoir ou à éprouver des sentiments d'humanité » (2013, p. 21), l'hypersensibilité, tant qu'à elle, « désigne le plus souvent soit une intense réceptivité, soit une forte émotivité, soit une grande expressivité » (2013, p. 23). Pour Tomasella, l'hypersensibilité « repose fondamentalement sur un phénomène d'amplification (...) ou de caisse de résonance » (p. 26).

Pour ma part, tout est amplifié. Le bruit est plus fort, la lumière est plus forte mais aussi mes émotions sont vécues plus intensément.

Lorsque la majorité des gens entrent dans une pièce, ils remarquent le mobilier et les personnes qui s'y trouvent. Point final. Les hypersensibles peuvent percevoir presque instantanément, qu'ils le veuillent ou non, l'humeur des gens, les amitiés et inimités, la fraîcheur de l'air ou, au contraire, l'odeur de renfermé, la personnalité de quiconque a arrangé les fleurs dans les vases. (Aron, 2013, p. 21)

Comme Aron le précise ici, les hypersensibles ont la capacité de capter ce qui se joue de façon souterraine ou non visible. Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours eu cette capacité à ressentir les émotions des gens qui m'entourent. Enfant, je ne comprends pas ce qui se passe en moi. Je capte la détresse de ma mère et la souffrance de mon père. Je capte tout, sans filtre et directement, mais sans savoir que c'est d'eux dont il s'agit. Cette détresse est trop intense pour mon petit corps d'enfant et ma compréhension de petite fille.

Du fait de cette vigueur des ressentis, il peut sembler difficile de les exprimer, de « mettre des mots » dessus, c'est à dire de les discerner suffisamment clairement pour trouver les termes qui les expliquent le mieux, pour être capable de les exprimer aux autres et d'expliquer ce qui se passe pour soi. Ainsi, une très grande sensibilité ne relève pas plus de l'impression que de l'expression, elle affecte ces deux dimensions de la vie psychique de façon évidente : formidable puissance de l'impression et relative impuissance de l'expression. L'individu se trouve alors déstabilisé, fragilisé... (Tomasella 2013, p. 26).

Je ne sais pas dire ce qui m'habite. Je n'ai pas de mots ni de compréhension pour exprimer ce qui se joue en moi. Alors je pleure. Je pleure beaucoup et souvent. Lorsqu'on me demande ce qui me rend triste, je cherche profondément la réponse, mais les mots me manquent. L'intensité de mes émotions est disproportionnée par rapport à ce que je vis extérieurement. Je ne comprends pas, je ne comprends rien. Personne ne comprend. Il y a une grande dichotomie entre ce que je vis à l'intérieur et ce qui se passe à l'extérieur. Je regarde autour de moi et personne ne semble éprouver la même chose que moi. Ce décalage est difficile à vivre et peu à peu, je me mets à penser que quelque chose ne tourne pas rond à l'intérieur de moi, c'est la seule interprétation qui me semble plausible à ce moment. Je suis atteinte de quelque chose d'innommable, qui rend tout le monde mal à l'aise autour de moi

et qu'il me faut cacher. C'est à partir de là que ma réaction a été de me retirer peu à peu à l'intérieur de moi avec comme conséquence de retenir mon expression, de tenir muselé d'une certaine manière mon vécu et tous ces ressentis, jusqu'à perdre même mon propre accès à ces zones de ma vie.

La dichotomie dans laquelle je vis durant les premières années de ma vie est inconfortable et m'attire beaucoup de jugements et de réprobation de la part des gens qui m'entourent. Elle est donc à la source d'une interprétation de la situation et d'une vision de moi-même négative : je suis forcément anormale et je dois le cacher pour sauver l'image de normalité importante pour ma famille. Pour la suite de ce récit, je trouve pertinent de laisser remonter des moments qui illustrent ce portrait afin de mieux comprendre comment je me suis construite et, je l'espère, renouveler mon rapport à mon histoire.

3.5.4 Je suis anormale et je dois le cacher

Moi, j'étais convaincue que ma personnalité présentait une grave anomalie que je devais absolument dissimuler. Naturellement, cela me condamnait à une vie de second ordre. Je me croyais anormale. (Aron E., 2013)

À la fin de l'école primaire, être hypersensible me fait beaucoup souffrir. Avec mes réactions trop intenses face à certains événements ainsi que mes larmes trop fréquentes, je suis la cible de sarcasmes réguliers de la part des membres de ma famille et aussi des autres élèves de mon école de quartier. Le mot « trop » est celui que j'entends le plus souvent me concernant. Je suis aussi affublée du surnom de braillarde, ce qui ne me donne pas une image très positive de moi-même. Je suis de plus en plus persuadée que quelque chose cloche fondamentalement avec moi. L'hypersensible que je suis a peine à survivre dans ce monde où les non-dits sont plus criants que les paroles, où les paroles blessent plus facilement qu'elles ne soignent et où la critique n'a pas de bienveillance. Je ne me

reconnais nulle part autour de moi et je finis par interpréter que le problème doit inévitablement venir de moi. À 12 ans, je me souviens, je prends la décision de m'apposer le diagnostic d'handicapée émotionnelle et je crois sincèrement que je suis porteuse d'une tare. Dans une famille, où la normalité est une des valeurs les plus importantes, je suis convaincue que de dissimuler mon handicap est la meilleure des solutions. Peu à peu, j'apprends à étouffer et à masquer ce que je vis intérieurement. Je pleure en silence et je me tais. Je nie et renie de plus en plus souvent ce que je vis en moi. Je m'invalide moi-même. Ce que je ressens n'est pas normal, je le rejette intensément et tente d'agir comme tout le monde. Je ne peux pas faire confiance en mon ressenti car je crois qu'il ne correspond pas à la réalité extérieure. Je deviens silencieuse, j'exprime rarement mon opinion car je n'y accorde plus de crédibilité. Le germe de la mésestime s'installe. Ce que je suis n'a pas de valeur pour le monde à l'extérieur de moi. Ce faisant, je creuse un fossé, une distance entre moi et les autres. Du fond de mon enfermement intérieur, je regarde les autres vivre et je me sens spectatrice de leur vie. Au fond de moi, il y a celle qui s'est enfermée et qui ne s'exprime pas. Elle est muselée. À l'extérieur, je suis forte et fonceuse. Je tente d'être parfaite, je protège ma vulnérabilité.

En écrivant ces mots, je constate que cette décision de m'auto-appliquer l'étiquette d'handicapée émotionnelle, prise si tôt dans ma vie, a eu plusieurs impacts. Cette décision a assombri chacun de mes accomplissements, chacune de mes réussites. Peu importe mes réalisations et mes dépassements, j'éprouve rarement de la fierté. Je suis constamment insatisfaite de moi et je crois que ce que je fais est insuffisant. De plus, j'ai développé une personnalité sur la défensive, c'est à dire en « mode protection » de ma vulnérabilité que je dois cacher pour que personne ne puisse voir mon handicap. J'ai donc appris à apparaître parfaite aux yeux de tous. Surtout, ne pas laisser une faille se montrer car on pourrait voir mon défaut. De la même manière, dans l'intimité, la peur de me montrer telle que je suis me rend maladroite et très sensible aux manifestations de rejet de la part de l'autre. J'ai, plus souvent qu'à mon tour, rejeté avant d'être rejetée.

En prenant le temps de faire un retour sur mon histoire, je constate que je n'ai jamais remis en question cette décision prise alors que j'avais 12 ans. Malgré tous les accomplissements réalisés dans ma vie, je vois comment cette croyance reste intacte et active, en arrière-plan, assombrissant mon regard. Saisir tout ce mouvement ici me donne envie d'actualiser cette décision, de reconnaître enfin les réalisations de ma vie et de m'ouvrir à vivre mes relations à partir d'un espace d'acceptation de mes vulnérabilités.

3.5.5 Je dois m'organiser toute seule

Par-delà les enjeux et les difficultés reliées à mon handicap émotionnel, cette sensibilité qui m'habite m'amène à développer une vie intérieure riche et profonde. J'ai une grande facilité à me connecter à la nature. J'ai l'impression d'appartenir à cette nature autour de moi, je m'y sens liée et plus proche d'elle que des êtres humains. À travers son contact, je vis des expériences de connexion à plus grand que moi, des expériences qui me transportent dans des états d'expansion de la conscience qui suscitent chez moi des questionnements profonds. Je deviens curieuse et je parviens à trouver quelques livres traitant de spiritualité et de religions différentes de la mienne telles le bouddhisme et l'indouisme. Je me questionne sur la méditation, sur la réincarnation et sur les concepts d'âme et d'esprit. Nous sommes à la fin des années 70 et mon environnement est profondément catholique, je fréquente un collège privé encore dirigé en partie par des sœurs religieuses. Malgré ma curiosité et ma soif de connexion, je trouve très peu de sources auxquelles m'abreuver, mes questionnements restent souvent sans réponses. Mes parents m'obligent encore, à ce moment, à fréquenter l'église de mon quartier. Je tente de trouver à cet endroit une source d'inspiration mais rien ne résonne avec ce que je ressens en moi. Je décide donc de cesser de la fréquenter. Ma décision crée du remous chez mes parents et lorsque j'ouvre la discussion avec eux, je constate rapidement que mes questionnements les débordent et les déroutent complètement. Je me souviens très bien de ce moment précis, où, dans l'espace d'un instant, je prends conscience que mes parents ne

pourront plus me guider. Je viens d'atteindre la limite de leur capacité parentale d'accompagnement. Dès lors, je me dis que je ne pourrai compter que sur moi-même pour la suite de mon développement intellectuel et spirituel. Bien sûr, je sais que mes parents seront toujours là physiquement, mais du point de vue de mes grandes décisions et de ma vie intérieure, je me sens seule et je ne me sens plus aucunement motivée à leur partager quoi que ce soit. J'ai 15 ans, je suis sans repères et sans lieu d'appartenance, avec pour seul guide ce que je ressens en moi. Je me sens prendre la décision, pour la suite de ma vie, de m'organiser seule.

Je vois clairement comment cette décision m'a toujours amenée à développer une autonomie intérieure basée sur mon intuition mais, en contrepartie, a nourrit une sensation de distance entre moi et les autres. Arrivée au milieu de la vie, je témoigne encore de ce sentiment d'isolement. Cet écart entre moi et l'autre, fait que je me perçois comme dans une sorte de cloche de verre dont les parois servent de filtre en maintenant une distance. Le retour dans mon histoire me permet de comprendre l'une des sources derrière cette sensation de séparation. Plus fort encore, je ressens un fort désir de reliance afin de cheminer vers un nouveau sentiment d'appartenance avec les autres et le monde.

3.5.6 Une nuit dramatique qui me libère

C'est à 16 ans que je découvre, lors d'une nuit dramatique, la dépendance de mon père pour l'alcool. Il est trois heures du matin. Mon père vient de se faire arrêter par la police en état d'ébriété et on le reconduit à la maison. Encore sous l'effet de l'alcool, il tente de prendre les clés de l'auto de ma mère pour repartir. Ma mère cherche à s'interposer, mon père crie et saute, comme un enfant que l'on prive de quelque chose. Ces bruits assourdissants me réveillent et me plongent dans la peur. Lorsque j'entends mon frère qui lui aussi sort de son sommeil et va à la rencontre de mes parents, je le suis. Mon frère saisit les clés de l'auto et aide ma mère à contenir les élans de mon père. Mon père cesse de lutter et va s'asseoir à la table de la cuisine. Ma mère prépare du café. Et c'est là

que mon frère demande : « Qu'est-ce qui se passe? » Je prends place moi aussi autour de la table. Je vois les efforts de ma mère pour nous cacher la situation. Ma mère me dit : « Vatt'en, ne reste pas ici, je ne veux pas que tu sois traumatisée. » Je lui rétorque sans broncher : « J'ai 16 ans, je suis assez vieille pour savoir ce qui se passe. » Mon père ne dit rien, il a avalé sa parole. Mon frère se fait insistant et c'est ma mère qui finit par craquer et tout nous avouer. Je découvre que mon père est alcoolique et qu'il a perdu plusieurs fois son permis de conduire. La première fois, j'avais un an. Je découvre l'ampleur du drame que mes parents vivent en secret et entre eux. Ma mère nous parle de son incompréhension et de sa honte face à l'alcoolisme de mon père. Je vois son jugement, acerbe, tranchant, condamnant. Mon père a sa tête plongée dans ses mains. À aucun moment son regard se tourne vers nous.

Je me sens vivre un moment très important. Je suis choquée par ce que je suis en train de découvrir mais en même temps, étonnamment soulagée. C'est comme si, au cœur de la nuit, des voiles tombaient enfin et me permettaient de voir clair. Pour la première fois, je comprends que ces ressentis souffrants que je porte depuis longtemps ne viennent pas que de moi mais aussi des difficultés rencontrées par mes parents et cette prise de conscience me libère littéralement. Cette nuit, qui est dramatique pour mes parents, est pour moi une réelle délivrance. Je suis soulagée de voir mes parents vivre cette souffrance que je croyais mienne. Au petit matin, je suis encore sonnée par ce que je viens d'apprendre mais tout est maintenant plus clair pour moi. Je comprends mon enfance. Je comprends la tristesse et le mal-être qui a vibré en sourdine et que j'ai si souvent capté sans en savoir la source. Cette compréhension me fait du bien mais je reste questionnée : pourquoi est-ce que je vis les choses de cette manière? Comment se fait-il que je sois à ce point sensible et que je capte avec tant d'intensité la détresse et les émotions de mes parents? À tort ou à raison, je me sens seule à vivre ma vie de cette manière et cela m'attriste. Aussi, je ne sais pas comment vivre plus sereinement ces aspects de ma personnalité.

3.5.7 Me dissocier de mon père et de la société

À cette même époque, je m'intéresse de plus en plus au discours écologique émergeant et aux quelques voix scientifiques qui commencent tout juste à s'élever dans le monde. À la fin des années 70, ce discours est marginal et peu répandu. Je me sens vivement interpellée par cette cause, surtout que je me sens en étroite relation avec la nature qui est mon plus grand refuge et me permet de me sentir connectée avec plus grand que moi. Alors, je décide de m'impliquer au sein d'un groupe de pression qui tente d'empêcher de construire un nouveau développement dans un boisé ancestral non loin de chez-moi où j'ai l'habitude d'aller marcher. Ce midi-là, je tente de convaincre ma mère de signer la pétition que nous avons démarrée dans le but de sensibiliser les gens et les élus afin de sauver cette forêt. Mon père est présent et il réagit fortement. La discussion est percutante et de courte durée. Je le vois dans une grande colère et je le sens rempli de jugements à mon égard. Je l'entends parler des écologistes qu'il qualifie de stupides et d'ignorants. Il n'en revient tout simplement pas de me voir adhérer à cette folie et surtout de soutenir une action qu'il interprète complètement illogique d'un point de vue économique. Par-delà les mots, c'est le ton de sa voix et son dénigrement face à ce qui me tient tant à cœur qui viennent me blesser dans un lieu de mon être précieux, intime et sensible. Je sens qu'à ses yeux, je suis stupide. Je revois la dureté de son regard. Cette interaction avec mon père me fait mal au point où je me sens violentée, avec la peur de casser intérieurement. Déjà que dans mon rapport à ma famille je me suis toujours sentie différente, non comprise, anormale, en décalage entre mon vécu intérieur et ce que je perçois et ce qu'il se passe extérieurement, là s'en est trop, c'est la goutte qui fait déborder le vase. C'est tellement insupportable que, pour ne pas crouler sous le poids du jugement de mon père, avec l'intensité de mes 16 ans, je choisis de me dissocier de mon père, et, du même coup, je rejette de toutes mes forces ses valeurs capitalistes et tout ce que cela représente à mes yeux, c'est à dire : la société, l'argent, le monde des affaires, la réussite sociale et l'idée d'un parcours linéaire de vie qui mènerait à cette réussite. Pour moi, mes 16 ans constituent une époque de grande absurdité : non seulement je ne me sens pas aimée et soutenue par mon père, mais je vois

mes parents malheureux. Je me dis : si adopter une telle vision du monde conduit à un tel mal-être, une telle honte et une si grande dureté, je ne peux faire autrement que de rejeter le modèle et me dissocier de mes parents et de tout ce qu'ils représentent pour moi.

À la sortie de ce récit de vie, je suis bouleversée de me remémorer ces moments cruciaux de mon existence. Je suis stupéfaite de constater à quel point, comme c'est le cas ici, au cœur de ces instants difficiles à vivre, le sujet que je suis pose des gestes et des actes qui seront déterminants pour la construction identitaire pour des années à venir. Ainsi, à la sortie de ce mouvement d'écriture, je suis en mesure de mieux comprendre et nommer trois décisions importantes qu'il me semble avoir prises dans des moments clés de mon enfance :

- je suis anormale et il faut le cacher;
- je dois m'organiser toute seule;
- je me dissocie du modèle parental et du même coup de la société.

Je ressors également de ce temps d'écriture avec une compréhension renouvelée de mon chemin d'adulte, avec plus de cœur et de bienveillance. Je discerne mieux cette distance que j'ai toujours sentie entre moi et la société. Mais plus encore, ce qui me frappe, est de découvrir qu'il me semble n'avoir jamais remis en question ces décisions, comme si elles étaient encore d'actualité, comme si elles étaient devenues des croyances immuables sur lesquelles je me suis construite. En effet, j'ai toujours considéré mon chemin comme étant alternatif, parallèle au reste de la société, comme si j'avais adopté une forme contre-culture. Face à ces prises de conscience, je ressens dans un premier temps un élan fort pour accueillir ces décisions qui m'ont permis de me construire et de m'organiser dans un monde que je vivais comme inadéquat et absurde. Dans un deuxième temps, *a contrario*, je ressens aujourd'hui que ces décisions me limitent et me tiennent dans un espace intérieur restreint, comme si elles me faisaient me sentir petite, à l'étroit dans ma vie. Comment les questionner, les remercier, m'actualiser, m'en libérer? Comment faire pour ne pas être prise par des habitudes de me cacher, de m'organiser seule et de me sentir si souvent dissociée des autres et du monde? Pour le moment, je n'ai pas de réponse, mais j'ai la confiance que

la suite de mon chemin saura m'apporter des occasions de changement et de renouvellement.

3.5.8 L'entrée dans la vie adulte : à la recherche d'autres modèles

Je peux dire qu'il y a un avant et un après mes 16 ans. Ayant rejeté le modèle parental et par le fait même le système capitaliste, ayant choisi de vivre une vie marginale et alternative, je suis pour le moment à la recherche d'autres modèles pour vivre ma vie. Tout ce qui est différent et hors norme m'attire.

Au Cégep de Sherbrooke, je fais le saut d'un programme traditionnel à un programme en sciences humaines qui se nomme *l'Alternative*. La spécificité de ce cursus est que nous réalisons des projets au lieu de ne faire que des cours. Je suis initiée à l'engagement social et artistique et aussi à la pluridisciplinarité, concept chéri de l'équipe de professeurs avant-gardistes qui voyaient là une réponse à l'hyperspécialisation. Pendant un temps, je trouve à cet endroit un lieu d'appartenance où je peux mieux découvrir certaines passions, comme le théâtre et l'improvisation, mes intérêts tels l'alimentation saine et les plantes médicinales et surtout des gens avec qui discuter sans jugement. Je me frotte à une communauté artistique, engagée et ayant un regard critique sur la société. Malheureusement, lorsque je termine mon diplôme, je ne suis pas prête à partir de cet endroit. Je n'arrive pas à me projeter dans l'avenir et surtout je ne me sens pas outillée pour me créer une place dans le monde.

Je n'arrive pas à cerner ce que sont mes convictions profondes ni ce à quoi je voudrais consacrer ma vie. Je n'ai pas encore de réponse. Mon programme se termine trop rapidement et je me sens en errance et à nouveau sans appartenance.

Suite à ce passage au Cégep, je rencontre mon véritable premier amoureux et nous décidons de partir ensemble en voyage dans l'ouest canadien pour un an. Ce voyage initiatique me transforme profondément. Je rencontre des gens différents, ayant des modes de vie différents. Je vis mes premières expériences de travail, une vie de bohème, des

amitiés basées sur l'entraide et le sens de la communauté. Ma relation avec mon amoureux se termine après un an de voyage et je choisis de continuer ma route seule et j'arpente l'Amérique du Nord, du nord au sud et de l'ouest à l'est. Je vis des expériences spirituelles, voire mystiques. Je rencontre des gens de toutes les classes de la société, de différentes religions et de différents milieux. Je trouve refuge dans de nombreuses communes où j'observe beaucoup les différentes façons que les gens ont trouvées pour vivre leur vie. Je vis aussi par moment dans la rue, je dors parfois sous un pont et mange à la soupe populaire. Je rencontre une catégorie de gens profondément marginaux qui portent des valeurs d'entraide, qui ont un sens du communautaire ou encore des écologistes profondément engagés dans des actions sociales de protestation. J'expérimente la méditation pour la première fois et je rencontre le vaste monde des plantes médicinales, des soins naturels et j'expérimente le lien corps, âme, esprit qui sera déterminant pour la suite de mon développement professionnel. Lors de ce voyage, celle en moi qui avait soif de marginalité et de contre-culture est totalement servie. Je suis comblée au point de voir naître un grand désir professionnel : devenir thérapeute et offrir au monde ce que je viens de toucher lors de mon voyage, c'est-à-dire ce sentiment de plénitude et de connexion avec la vie.

À mon retour, face à mon père qui me questionne sur ce que je compte bien faire de ma vie après avoir gaspillé des années à voyager, je lui réponds avec affront que mon projet est de sauver le monde, rien de moins. Je veux aider les gens à vivre le bien-être intérieur et extérieur à l'aide de moyens naturels et à la portée de tous. Ce projet de vie est pour moi à la fois profondément spirituel, politique et écologique. J'ai l'intuition qu'il y a quelque chose de foncièrement cohérent entre les soins naturels, tels l'alimentation saine, les plantes et les traitements d'énergie, et le contact profond avec la nature, la méditation, le travail sur soi, la spiritualité et la paix dans le monde. Je m'accroche à l'idée de consacrer ma vie à accompagner les gens à manifester la meilleure version d'eux-mêmes, dans cette optique holistique. Mon père se met à rire et me demande comment je compte m'y prendre pour réaliser cette utopie. J'ai 22 ans, je suis habitée par cette conviction profonde que mon père ne parvient pas à éteindre, mais je ne sais pas par où commencer car il n'existe aucune école et je n'ai pas de modèle dans mon environnement.

3.5.9 À la recherche de connaissances pour construire une pratique professionnelle

La suite de ma vie est une longue quête pour acquérir des connaissances susceptibles de me permettre d'être la thérapeute que je souhaite devenir. J'expérimente beaucoup de nouvelles choses, j'achète des tas de livres et je m'inscris à un cours de base en massage. Je trouve un centre de méditation prodiguant aussi un enseignement spirituel et je décide de m'y inscrire. Autodidacte, je décroche un travail comme massothérapeute dans un centre de santé dans les Cantons-de-l'Est quelques mois plus tard. Rapidement, ensuite, je deviens instructrice de méditation. C'est à ce moment que je rencontre le père de mon fils et qu'ensemble nous ouvrons un centre de méditation. C'est le début d'un long parcours parfois autodidacte, parfois ponctué de formations diverses. J'ai suivi des formations complètes en herboristerie, nutrition, alimentation saine, iridologie, naturopathie, méditation et enseignement spirituel, reiki, polarité, chamanisme, visualisation créatrice, relation d'aide, focusing, communication non-violente, accompagnement et coaching. Je lis beaucoup, j'expérimente sur moi. Je teste ce que j'apprends et je transmets, je deviens conférencière et conseillère sur toutes sortes de sujets. À chaque formation que je termine et par-delà l'accumulation d'un nombre impressionnant d'outils et d'approches, il y a toujours cette impression de ne pas encore être assez compétente, assez outillée pour vraiment pouvoir comprendre et aider l'être humain dans sa globalité, tel que je le souhaitais. Je sens souvent le découragement m'envahir. Ces croyances limitantes m'empêchent d'aller au bout de mon désir, de concrétiser mon projet professionnel. Comment se fait-il que je ressente au plus fort de moi-même que mon travail est d'être thérapeute et que je n'arrive pas à le matérialiser dans ma vie?

3.5.10 L'hypersensibilité comme un handicap

De mes 22 ans à mes 44 ans, à travers cette recherche d'une forme à donner à ma vie, se superpose ma quête intérieure. Autant je cherche les moyens d'accompagner les autres dans leur mieux-être, je cherche aussi ce mieux-être en moi. J'ai envie de faire de ma vie une œuvre cohérente. Tout au long de cette démarche, l'hypersensible que je suis est bien vivante en moi et je ne sais toujours pas comment bien la vivre et persiste cette impression de ne pas savoir comment lui trouver sa place dans ma vie, dans le monde, dans la société. Je suis par moment à ce point touchée par la méchanceté, l'injustice, la pollution ou la lourdeur du monde, qu'avec le temps, je me sens me fermer pour me protéger de la souffrance émotionnelle que l'état du monde me fait vivre. Cette fermeture me procure le sentiment de vivre comme une spectatrice de ma vie. Me revient sans cesse cette expérience de me percevoir en périphérie du monde et de me ressentir continuellement dans une distance avec les autres. J'ai une vie intérieure intense, je me plonge dans le grand tout, je me sens reliée à plus grand que moi, la nature est encore et toujours mon refuge. Cependant, même si je suis reliée à un réseau social intéressant, je n'arrive pas à partager avec eux mes expériences intérieures, comme si une grande partie de moi n'arrivait pas à vivre en relation.

3.5.11 L'hypersensibilité comme une force de vie

À 44 ans, je rencontre la kinésiologie holistique¹⁴ et dès la première fin de semaine de formation, je ressens enfin un apaisement et une certitude. Je comprends immédiatement

¹⁴ La kinésiologie holistique est une approche énergétique simple qui permet d'accéder à nos mémoires cellulaires. Elle agit à tous les niveaux de l'être et elle est basée sur un test musculaire nous permettant d'identifier les blocages inscrits dans notre corps au niveau énergétique. Une fois la source du blocage identifiée, différents outils sont utilisés pour faciliter le dégagement ou le nettoyage de ces mémoires. Cette technique est également efficace pour rehausser les potentiels déjà existants. www.mariechantalbrisson.com

que c'est cette technique qui va me permettre d'intégrer l'ensemble de toutes les formations, connaissances et outils que j'ai appris depuis toutes ces années et que je vais pouvoir développer ma propre façon de l'utiliser avec ce que je suis et le bagage que j'ai. Je vois que le rêve que je porte en moi depuis tellement d'années peut enfin se réaliser. J'ouvre officiellement mon bureau quelques mois plus tard et je deviens aussi l'assistante de mon professeur durant quelques années, en plus d'être superviseuse aux soins pour les nouvelles élèves se dirigeant vers un diplôme. Dès l'ouverture de ma pratique de thérapeute, la clientèle est au rendez-vous et je connais un succès instantané. Les gens sont satisfaits et mon nom circule sur plusieurs réseaux, ce qui me permet d'avoir une clientèle toujours grandissante.

L'ouverture de mon bureau en accompagnement holistique a plusieurs impacts positifs pour moi. En premier lieu, j'occupe enfin un métier, une occupation qui correspond à qui je suis et qui me permet de m'établir. Mais par-dessus tout, cet espace d'accompagnement et la relation d'aide et de confiance qui s'établit entre moi et l'autre me procure la joie intense de laisser mon hypersensibilité s'exprimer totalement. Je me suis permise de lui donner libre cours en la mettant au service de la vie de l'autre. Au fil du temps, je parviens à savoir comment faire pour toujours mieux utiliser cet aspect de moi qui devient un atout plutôt qu'une tare. C'est mon hypersensibilité qui me permet de comprendre plus profondément la personne que j'accompagne ; à travers elle, mon intuition peut se manifester. Tomasella (2013) parle ainsi de cette caractéristique de l'hypersensible : « une acuité perceptive hors du commun » qui est profondément « reliée à une forme d'intelligence différente basée sur l'intuition » (p. 15) et elle est intimement liée à « la sympathie, l'empathie et la compassion » (p. 23). L'hypersensible a « la capacité de percevoir précisément ce qu'éprouve l'autre et de se mettre à sa place, de s'identifier à lui, jusqu'à sentir ce qu'il est en train de vivre » (p. 54).

Quand j'accompagne, j'ai l'impression de me tasser intérieurement et de laisser la place à l'autre pour ressentir ce qui se passe en profondeur. Je reste attentive à cet espace et un dialogue s'établit au niveau sensible, entre moi et la partie en difficulté de l'autre

personne. Puis, doucement, une image, un mot, un symbole, une métaphore se dessine en moi et j'apprends à l'offrir à la personne en essayant de voir si ces informations sont susceptibles de l'aider à mieux se comprendre. J'observe rapidement que souvent, l'information crée une voie de passage, un point de bascule dans la rencontre. Je prends de l'assurance et je continue, au fil des rencontres, à exprimer ces ressentis, ces images, toujours en étant très prudente à ne rien imposer. J'observe, avec le temps, combien mon hypersensibilité et les informations que je capte depuis ce lieu de moi participe à mieux accompagner la personne. En parvenant à la mettre au service des autres, ce que j'ai toujours vécu comme un handicap émotionnel devient ma voie de passage, une force qui me permet de reconsidérer et de mieux vivre avec cette hypersensibilité.

3.5.12 Malgré la joie un trouble qui persiste

Mes premières années comme thérapeute sont pour moi l'occasion d'un heureux déploiement professionnel qui m'apportent beaucoup de satisfaction et de joie. J'en enfin le sentiment d'être parvenue à me créer un métier à mon image et d'avoir tracé une voie de passage pour manifester positivement mon hypersensibilité.

Cependant, au bout de quelques années, je suis interpellée par un contraste grandissant. Alors que je me déploie dans ma vie professionnelle, j'ai la sensation d'étouffer dans les autres sphères de ma vie. Je ne sais pas comment vivre sereinement mon hypersensibilité en dehors de mon cabinet de consultation. Je me vois continuellement en train de l'étouffer, de ne pas la laisser s'exprimer. Je me surprends à cacher ces parts de moi dans mes relations et je suis forcée de constater que je partage peu ce que je vis intérieurement. Je nourris beaucoup de relations mais je me sens en manque de réciprocité, j'observe et j'écoute les autres, mais je reste en distance, je ne partage pas mon intimité. En fait, je me sens seule en société. Quoique j'ai beaucoup de groupes d'appartenance, je ne me sens vraiment appartenir à aucun. Je reste en périphérie. En relation, je me préserve, je sais comment m'impliquer pour écouter et aider mes amis mais je reste derrière mes

protections, je me protège de la peur de me sentir comme quand j'étais enfant. Je vois bien que je suis encore prisonnière de mes croyances et qu'elles me dominent au quotidien; prisonnière de l'idée que suis anormale et qu'il me faut le cacher et de l'idée que je dois m'organiser toute seule. Cet étau me procure à la fois un grand sentiment d'insatisfaction face à ma vie et mes relations, mais aussi un désir de voir cela changer. Sans trop savoir comment m'adresser à ce trouble existentiel, la vie s'en charge pour moi. En effet, c'est à ce moment qu'une suite d'événements difficiles et inattendus se produit et marque le début de ma transition du mitan de ma vie.

3.6 LES TROIS PIERRES DE GUE DE MON CHEMIN DE RESSOURCEMENT

Cette plongée au cœur de ma crise et au cœur de mon histoire de vie me permet de réaliser un retour sur mon parcours, d'y trouver une cohérence qui me fait grand bien. Je suis touchée à la fois de voir le fil de ma quête présent tout au long de ma vie et aussi d'être témoin de la détermination dont j'ai fait preuve pour garder cette quête vivante en moi durant toutes ces années. La rencontre avec mon histoire rend possible l'ouverture à une certaine acceptation de mes décisions, voire à une forme de réconciliation face à moi-même. Plus encore, elle me permet de mettre en lumière des aspects de ma vie qui ont besoin de soutien et de ressourcement approfondis, comme si les manques et les insatisfactions qui continuent de m'apparaître au long de cette écriture devenaient des désirs et des axes pour la suite de mon parcours de recherche.

Ces aspects m'apparaissent comme des pierres de gué sur le chemin d'un pèlerin, disposées de telle façon qu'elles le guident à traverser un passage difficile sans se mouiller les pieds ou sans se perdre. Ces pierres de gué me servent donc de guidance et de balises pour continuer la suite de mon chemin de ressourcement.

3.6.1 Première pierre de gué – Je prends conscience que des décisions importantes dans ma vie ont créé des croyances limitantes que je n’ai jamais véritablement remises en question : j’ai le désir de renouveler mon regard

En revisitant mon histoire et particulièrement mon enfance, je recontacte l’enfant et la jeune fille que j’ai été, hypersensible et mal outillée, qui s’est pensée handicapée et qui a cru que cela lui enlevait la possibilité de vraiment faire partie du monde. Retrouver ce souvenir et le placer sur la ligne de temps me fait prendre conscience avec stupéfaction que cette croyance à mon sujet est non seulement toujours vivante en moi, mais plus encore, qu’elle a teinté ma vie et mon parcours. Je réalise aujourd’hui combien cette certitude a marqué mon rapport aux autres et au monde : je me suis mise en marge du monde, je regarde la vie avec un pas de recul, sans m’y engager vraiment, sans me sentir y appartenir, sans m’accorder une véritable place. Les intenses émotions qui m’ont traversée lors de mon entrée à la maîtrise sont une des manifestations de ces croyances encore actives dans ma vie.

Par-delà mon immense désir de m’engager dans ce fabuleux projet de recherche et d’y participer avec tout mon être, à un moment, l’ensemble des croyances sur lesquelles je me suis construite se réveillent et me racontent l’histoire que je ne peux pas faire partie de ce si beau projet, que je ne suis pas assez. Je me sens imposteure et ces pensées font mal. Mon désir de faire partie de cette communauté, de ne pas être simplement spectatrice se heurte aux murs bien rigides de mes croyances. Témoin malgré moi de ces croyances limitantes, je constate avec stupéfaction que je ne les ai jamais véritablement remises en question. Mon désarroi fait place au désir : dans mon chemin de ressourcement, je voudrais trouver le moyen de mettre en mouvement ces croyances et ainsi renouveler mon regard sur moi-même, mes relations et le monde.

3.6.2 Deuxième pierre de gué – Je prends conscience que je me suis oubliée en cours de route : j’ai le désir de prendre le temps de me donner ce que je donne aux autres

J’ai vécu une grande partie de ma vie en pensant que j’étais inadéquate avec un sentiment d’illégitimité et la certitude que je n’avais pas droit à une vie normale. Ceci a eu pour effet de limiter ma capacité de rêver ma vie et je me suis donc mise au service des autres.

Au moment d’entrer à la maîtrise, j’affirme que j’ai la sensation que ma vie est sur pause depuis longtemps. En me mettant au service des autres, je me suis oubliée, comme tassée dans un coin. Si je trouve comment mettre à profit mon hypersensibilité dans mon cabinet de thérapeute, en me tassant intérieurement pour laisser la place à l’autre, je constate que c’est la seule manière que j’ai pour vivre depuis mon hypersensibilité et que c’est ce que je reproduis dans mes relations.

Alice Miller dans son livre *L’avenir du drame de l’enfant doué* (Miller, 1996) nous explique que les personnes hypersensibles (ou enfants doués) ont cette « étonnante aptitude à sentir par intuition, donc de manière inconsciente » (p. 8) les besoins et les souffrances des autres autour d’eux. En sentant « qu’on a besoin de lui, sa vie se trouve légitimée » (p. 9). Ces enfants « développent finalement une sensibilité très particulière aux signaux inconscients des besoins d’autrui. Rien d’étonnant à ce que, plus tard, ils choisissent souvent la profession de psychothérapeute » (p. 9).

Cette rencontre avec les propos d’Alice Miller m’a littéralement bouleversée. En effet, je vois à travers ces mots tout le fondement de la quête de ma vie et qui a pris forme dans mon désir ardent de devenir thérapeute. Si depuis mon enfance j’ai considéré la part hypersensible de ma personnalité comme une tare et un handicap, ce qui est à l’origine d’une sensation très nette de ne pas avoir beaucoup de valeur personnelle, j’ai cependant pu me valoriser et trouver l’aspiration d’une place dans le monde en développant cette capacité d’écoute, de compréhension et de répondre aux besoins émotifs des gens autour de moi. Je

comprends à quel point j'ai toujours légitimé mon existence en faisant passer les besoins des autres avant les miens.

Ce faisant, je me nie intérieurement, je nie mes besoins, mes désirs, mes rêves et je laisse la place à l'autre. Si la première pierre de gué met en lumière la nécessité de revisiter les croyances et les décisions prises dans mon enfance et mon adolescence, la deuxième, quant à elle me révèle l'importance de me réconcilier avec moi-même et de me donner ce que je donne aux autres, c'est à dire de la légitimité, de la bienveillance, du temps, de l'écoute et de l'espace pour entendre mon chemin, mes rêves et mes élans. Après avoir laissé tant de place aux autres, depuis si longtemps, cette deuxième pierre de gué m'inspire un besoin de bienveillance qui pourrait guider mon chemin de ressourcement vers la réappropriation de la place que je souhaite occuper dans ma vie, dans mes relations et dans le monde.

3.6.3 Troisième pierre de gué – Je prends conscience que je me sens encore à l'étroit : j'ai le désir de raviver mon sentiment d'appartenance aux autres et à la société

L'écriture de ce chapitre me permet de comprendre à quel point j'ai été d'une grande témérité tout au long de ma vie. Je peux dire qu'une grande fierté m'habite, qui est celle d'avoir tracé courageusement mon chemin et de m'avoir créé une pratique professionnelle me permettant de vivre positivement mon hypersensibilité en la mettant au service d'autrui. Je crois que je ne me trompe pas en pensant que si une insatisfaction persiste et que je me sens toujours à l'étroit à l'extérieur de ma pratique professionnelle, soit dans mes relations mais plus largement dans mon rapport avec le monde, c'est que s'élabore en moi le désir de vivre mon hypersensibilité plus librement et plus positivement dans toutes les sphères de ma vie. Je souhaite donc, avec cette troisième pierre de gué, raffermir mon sentiment d'appartenance au monde dans lequel j'évolue et fortifier ma reliance avec les gens qui m'entourent.

3.7 CONCLUSION : S'OUVRIRE POUR COMBLER LES ECARTS

En conclusion de ce chapitre, je souhaite remémorer au lecteur ma question de recherche qui est : « En quoi et comment un chemin de ressourcement au mitan de la vie me permet de faire de cette transition une occasion de croissance et de renouvellement du rapport à ma vie? »

À ce stade-ci, parce que c'était mon cas mais aussi en raison du fait que cette transition se manifeste ainsi pour plusieurs, je pourrais dire que, pour moi, cheminer au mitan de la vie consiste d'abord à prendre sa crise existentielle à bras-le-corps, notamment à travers l'écriture et trouver le moyen de traduire ou transformer sa souffrance en termes de besoins devant lesquels il devient possible de s'engager.

Ensuite, j'oserais dire que cheminer au mitan de la vie, c'est se donner le temps et les moyens d'aller à la rencontre des parts de soi oubliées ou mises de côté – comme pour moi ici l'hypersensible en relation et dans le monde que je ne sais comment habiter – en prenant par exemple le temps de rédiger un récit de vie. Ce récit peut être l'occasion, comme ce fut le cas pour moi, d'accueillir des moments-clés de sa vie, de libérer des vécus et des émotions enfouies, de faire la paix avec son histoire, d'honorer son chemin et de recueillir des insatisfactions et des manques que le sujet auteur de sa vie peut transformer en besoin ou en désir.

C'est à partir de ce moment bien précis dans mon cheminement de vie et de recherche que je me suis ouverte à découvrir et emprunter des voies de passage susceptibles de me permettre de combler l'écart entre ma vie et les désirs désignés par mes pierres de gué, et ainsi continuer de faire de mon chemin de ressourcement une occasion de croissance au mitan de ma vie.

CHAPITRE 4

UN CHEMIN DE RESSOURCEMENT EN TROIS MOUVEMENTS

4.1 INTRODUCTION

Inspirée par la création de mes trois pierres de gué, je suis habitée par le désir de poursuivre un chemin de ressourcement susceptible de m'aider à combler les écarts que ma rencontre avec ma crise et mon histoire m'ont permis d'identifier. À ce stade-ci de ma vie et de ma recherche, je me mets en mode ouverture afin d'espérer vivre de nouvelles expériences qui pourraient me permettre de m'offrir le ressourcement dont j'ai besoin.

Si la période avant mon entrée à la maîtrise concordait avec le début d'un moment de transition se caractérisant par « des fins » tels que décrit par Bridges, l'étape actuelle de ma traversée correspond davantage à ce que Bridges appelle la zone neutre, qui est « une étape importante du processus de transition » (Bridges, 2006, p. 126). Il explique que cette étape peut être parfois chaotique et qu'elle est un véritable passage à vide « où l'ancienne réalité s'estompe et où plus rien ne semble tangible ». Le rôle de la zone neutre est d'« ouvrir une parenthèse dans le quotidien de l'être en transition » (Bridges, 2006, p. 127). Il précise que dans nos sociétés modernes, nous oublions trop souvent de prendre le temps de vivre et d'éprouver cette période, ou encore, nous tentons de l'éviter car elle peut être inconfortable. Celle-ci est pourtant essentielle. Il la compare à une véritable initiation, où, durant le processus, nous pouvons nous sentir fragilisés et en perte de repères. Cette étape est telle un rite de passage, et tout comme les sociétés traditionnelles savaient le faire, elle permet à la personne de « s'ouvrir à l'expérience transformatrice de la zone neutre » (Bridges, 2006, p. 130).

Toujours selon Bridges (2006, p. 125), la zone neutre se situe donc entre la période des fins marquant le début de la période de transition et la période du renouveau indiquant

la sortie de cette transition. Véritable période où le retour vers l'intériorité est nécessaire, la zone neutre correspond à l'idée que je me fais d'un ressourcement : un temps pour revenir aux sources, revenir vers soi, contacter ses racines profondes pour y puiser un élan nouveau capable de me permettre d'accompagner les inconforts et aussi mieux entendre la suite des choses.

Durant le passage dans cette zone, je ressens le besoin à la fois de ressourcement et de m'abandonner dans ce qui a envie de se vivre, malgré l'exigence d'une telle attitude. J'ai besoin de prendre le temps de retourner dans mes terres intérieures, de reconnecter avec ma source afin de permettre à ce qu'il y a de nouveau d'émerger dans ma vie. Michèle Roberge dans son livre « *Tant d'hiver au cœur du changement* » (Roberge, 1998) a écrit spécifiquement sur cette période de vide, cette parenthèse de la vie, ce qu'elle appelle le temps d'hiver et met en lumière que cette période est aussi un temps de ressourcement.

Risquer le vide, l'errance qui suit inévitablement le lâcher-prise et l'achèvement, pour plonger au cœur de notre être, au cœur de notre essence, à la rencontre de notre propre sens. Risquer l'errance, habiter la zone neutre pour permettre à la création d'émerger. (Roberge, 1998, p. 17)

4.2 LA VOIE SOMATIQUE – LE RETOUR DANS MES TERRES INTERIEURES

Si le sentiment de n'avoir aucune valeur est enraciné dans notre corps, c'est par notre corps que doit commencer la reconquête de l'amour-propre.
(Steinem, 1992)

Alors que je me sens au cœur de ma transition du mitan de ma vie, cette période me met face à un sentiment de vide que je ressens comme une absence de vie. Je perds ma motivation sur le plan professionnel, je manque d'entrain et de joie, je suis épuisée et remplie de tristesse et d'impuissance. J'ai besoin de me connecter à quelque chose de vivant et retrouver un espace de vie à l'intérieur de moi. Mais je ne sais pas par quel chemin passer.

Un matin, c'est mon corps qui sonne l'alarme. En me levant, je sens mon dos se coincer douloureusement. J'ai mal au point de ne plus pouvoir bouger par moi-même. J'ai besoin d'aide. J'ai besoin d'aide pour me déplacer, j'ai besoin d'aide pour soulager la douleur. J'use alors de tous mes contacts dans le domaine des soins somatiques et une seule personne retourne mon appel : Kathleen, une fasciathérapeute que j'ai déjà consultée à quelques reprises mais que je n'ai pas vue depuis deux ou trois ans. Je décide de sauter sur cette occasion. Bien que la raison première de ma consultation soit pour soulager mon mal de dos, je réalise rapidement que les effets de cet accompagnement, qui s'échelonne sur plusieurs séances, vont beaucoup plus loin que le simple fait d'enlever la douleur et de redonner de la mobilité à mon dos. Je ne soupçonne pas à ce moment tous les impacts que cette pratique m'apporte sur mon projet de ressourcement. Mais étant donné que ces rencontres me supportent non seulement physiquement et également sur le plan existentiel, je choisis de poursuivre cet accompagnement en fasciathérapie durant un certain temps.

À travers les soins de Kathleen et sa pratique de fasciathérapeute, je suis fascinée de rencontrer mes fascias, ces tissus sensibles qui absorbent tous les chocs vécus dans notre corps. Grâce à elle, je fais l'expérience de me reconnecter à mon corps et de développer ma capacité à faire le pont entre les informations contenues dans celui-ci et ma conscience. Au début, durant les premiers soins, je me sens un peu perdue dans cet univers. Alors que je tente, avec les consignes de Kathleen, de poser mon attention dans mon corps, ma tête ne sait pas où regarder, quoi ressentir. Malgré l'exigence de ce processus d'accompagnement, j'apprends peu à peu à me percevoir différemment. Ces moments de retour vers mon intériorité sont des véritables temps d'arrêt où je me permets de faire le point. Au début de chacune de nos rencontres, je lui donne des nouvelles de moi, de façon globale, dans chacune des sphères de ma vie. Je lui partage comment je vais, comment va mon corps mais aussi mes réflexions, mes pensées et mes états d'âme depuis notre dernier rendez-vous. Ensuite, je m'allonge sur la table et le traitement débute. Kathleen dépose ses mains sur moi et attend. Elle attend de sentir le mouvement en moi. Elle lui donne parfois une légère impulsion afin de le provoquer. Les fascias sont animés d'un mouvement interne. Celui-ci est lent et se fait dans un va et vient, un aller et un retour, ponctué d'une pause.

Kathleen interpelle ma conscience et me demande de tenter de ressentir ce mouvement, d'en percevoir ses subtilités, de ressentir quand il prend de l'amplitude et quand il est en temps d'arrêt ou de repos. Chaque mouvement se développe dans une direction, puis s'arrête dans un temps de pause. Ensuite, il fait un mouvement de retour et s'arrête de nouveau pour une pause. Ce temps d'arrêt est un temps d'intégration, un temps pour me permettre de poser mon attention dans mon intériorité, de ressentir les effets du traitement dans mon corps et aussi pour assimiler les nouvelles informations que le mouvement a créées. Au fur et à mesure, progressivement, je ressens de mieux en mieux mon corps et les différents mouvements qui l'anime. L'image qui me vient lorsque je suis au contact de ces mouvements est celle de la marée. La marée monte, puis elle s'arrête, suspendue un moment. La marée ensuite redescend, puis elle s'arrête un moment pour finalement remonter. Ressentir le mouvement des marées en moi est devenu un moyen d'entrer en relation intime avec mon corps, mon intériorité et de ressentir la vie qui s'y déploie sous forme de sensations, d'émotion et de pensées.

Avec ses mains, Kathleen met en lumière les mouvements qui m'habitent. Elle leur donne une impulsion, toujours en respectant un certain rythme, une qualité de lenteur. Les traitements de fasciathérapie nécessitent un engagement intérieur face à moi-même et à mon expérience afin de créer l'ouverture pour ressentir mon corps sensible. Tout comme ce mouvement de va et vient, qui est ponctué d'une pause permettant l'intégration, les temps où je reçois un soin en fasciathérapie constituent un moment d'arrêt dans ma vie pour me permettre d'intégrer les nouvelles informations contenues dans chacune des étapes de mon chemin de ressourcement.

4.2.1 S'apercevoir figée et retrouver le goût d'être vivante

Lors de ces traitements en fasciathérapie, je ne parviens pas du premier coup à ressentir toutes les subtilités de mon vécu interne. Il me faut du temps, de l'engagement, de la patience et de l'ouverture. Je me sens invitée aussi à apprendre à développer une qualité

de regard intérieur qui me permet d'accéder aux richesses de mon intériorité. D'autant plus que, dès le premier soin, un premier constat se révèle : je ressens davantage mes blocages et mes tensions que tout autre mouvement dans mon corps. Je me sens figée. Kathleen aussi de son côté me dit percevoir que le mouvement en moi est crispé. En discutant ensemble, nous parlons de mes tensions et de mes blocages qui ne permettent pas au mouvement de vie qui m'habite de se manifester, celui-ci étant figé. C'est à partir de là que vient en moi le désir de me sortir d'une certaine forme de torpeur dans ma vie et de me remettre en mouvement d'abord par la remise en mouvement de mon corps figé.

Grâce à cet accompagnement, je rencontre à travers mon corps les effets de ma réalité de crise au mitan de ma vie : je me sens figée dans mon corps, figée dans ma vie, figée dans de vieilles façons de faire qui ne me conviennent plus. Moi qui suis thérapeute et qui a l'habitude d'accompagner les personnes de façon dialogique, je découvre, à l'occasion de cet univers somatique, une autre voie d'accompagnement. Je me rends compte qu'en déposant mon attention dans mon corps et dans mes fascias, petit-à-petit, quelque chose en moi s'active comme en réponse à la qualité de présence que je m'accorde. Ce lent et patient travail en fasciathérapie me permet de m'ouvrir et de commencer à ressentir peu à peu, par-delà mes tensions qui au début prennent beaucoup de place, des sensations de mouvement. J'accède à une qualité de mouvance interne qui reprend vie doucement. La première fois où je ressens ce mouvement de va-et-vient en moi, je deviens profondément émue. Suite à ce traitement, je nomme dans mon journal de bord du chercheur cette expérience inédite de me sentir en contact avec ce mouvement de vie qui circule en moi et qui me procure un sentiment de bonheur et de plénitude :

Je ressens un immense courant d'énergie qui circule de haut en bas puis de bas en haut. Ça vibre, c'est bon. La vie circule à nouveau en moi. Lorsque je ressens ce mouvement interne, je deviens instantanément émue : j'accède à la vie qui peut enfin recommencer à battre dans mon corps. À ce moment, je voudrais que Kathleen garde ses mains sur moi pour encore un long moment tellement je suis bien. Je me sens connectée, en mouvement, remplie d'une énergie nouvelle. Dans mon corps, ça danse et c'est chaud. Mon cœur se gonfle, je pleure. (Journal de bord du chercheur, 2017).

J'ai le profond sentiment que cet événement est d'une importance primordiale dans mon chemin de ressourcement. Le fait de percevoir ces sensations de mouvements qui circulent dans mon corps me propulse dans le désir de ressentir cette vie plus souvent et surtout au quotidien. Du même coup, cet événement me place devant le constat suivant : la vie dans ma vie me manque. J'accède à une soif de ne plus quitter cet univers de sensations. Me savoir vivante est une évidence, mais ressentir la vie circuler en moi est une nouveauté qui me touche énormément. Je rêve de donner à cette vie nouvelle que je sens circuler en moi toute la liberté de s'exprimer à la fois dans mon corps mais aussi dans toutes les sphères de ma vie. Voilà qui est porteur de promesses et de changements! Ressentir ce mouvement au creux de mon intériorité, même lorsque cela ne dure que quelques secondes, ouvre un chemin où le désir s'éveille, celui de me sentir vivante dans ma vie! J'ai l'intime conviction que cette voie de ressourcement, qui me semble renouveler quelque chose de mon rapport à la vie, au désir de ma vie, saura me soutenir dans l'activation de mes potentialités que je souhaite manifester dans la suite de ma transition.

4.2.2 Découvrir que je ne suis pas seule et la joie de recevoir du soutien

Lors d'un accompagnement subséquent, alors que je suis allongée sur la table, Kathleen m'invite à réfléchir sur cette expérience de mal de dos et voir ce que cela a apporté comme nouveauté dans ma vie. Cette proposition me surprend et m'invite à regarder mon expérience douloureuse autrement. Je me prête alors au jeu et je revois dans ma tête la séquence des événements. Je réalise que ce passage de ma vie m'oblige à demander de l'aide et surtout à accepter de recevoir du soutien, ce qui n'est pas facile ni banal pour moi. En ce moment même, ce soutien se vit à travers les mains de mon accompagnante qui reste si attentive à moi à travers sa présence à mon corps et à mes mouvements internes. Ce que Kathleen m'invite à faire, tout comme elle le fait en touchant mon corps, à rester attentive à cette nouveauté, plus particulièrement celle de recevoir du soutien. Puis une autre pensée m'apparaît : je ne suis pas seule. Ces premières prises de

conscience me touchent. Dans le métier d'accompagnement que je pratique, j'offre un soutien, une oreille aux gens que j'accompagne. C'est un métier qui est profondément solitaire, dans lequel j'ai souvent tendance à dépasser mes propres limites tout en continuant à soutenir même lorsque je suis fatiguée, même lorsque c'est moi qui en aurais besoin. Dans l'expérience du mal de dos que je traverse actuellement, la situation se renverse et cette fois-ci, c'est moi qui reçois le soutien. Je prends conscience aujourd'hui que je ne suis pas seule et que je peux recevoir de l'aide. Au moment où j'accède au ressenti de joie et de soulagement que me procure ce vécu intime, une autre pensée s'impose à moi avec plus d'intensité : en réalité, l'aide est toujours là, en abondance, tout autour de moi, si je le désire vraiment. Je me sens dans un véritable moment de bascule; je vois comment cette pensée me fait passer d'une sensation de rareté à une sensation d'abondance. Au lieu de vivre une grande solitude, accompagnée de la nécessité ou de la croyance de devoir me battre seule dans la vie, je découvre, l'espace d'un instant, que l'aide est partout tout autour de moi. Au moment de cette prise de conscience, quelque chose de nouveau s'installe dans mon corps. Je ressens une chaleur, une ouverture et un mouvement jamais ressenti se donne sous les mains de Kathleen.

Cette expérience m'enseigne que sur mon chemin de ressourcement, j'ai besoin de ne pas me sentir seule. Il m'est beaucoup plus facile de lâcher-prise, d'accepter ma transition et de m'abandonner au vide et au chaos qu'elle comporte, si je parviens à sentir que je ne suis pas seule et que l'aide et le soutien peuvent se retrouver partout autour de moi. Cette prise de conscience vécue lors de mon accompagnement en fasciathérapie a des répercussions immédiates dans les jours suivants en créant un changement de perception et de rapport à ce qui m'entoure.

Curieusement, peu de temps après, alors que je suis en déplacement vers Rimouski, ma voiture tombe en panne. Le temps d'un instant, la pensée me traverse que je devrai encore une fois me débrouiller seule. Mais contre toute attente, sans l'avoir demandé ni même espéré, trois piétons qui assistent à la scène viennent à ma rencontre pour me proposer leur aide. En quelques minutes, une situation qui aurait pu être difficile et

compliquée s'est résolue facilement. Lorsque je reprends la route vers Rimouski, la joie et la gratitude m'habitent de ne pas me sentir seule et d'être si bien accompagnée alors que j'en avais grandement besoin. En repensant à tout ce chemin vécu en fasciathérapie, je ressens que mes apprentissages nouveaux acquis lors des séances commencent à se révéler dans ma vie quotidienne aussi. Je vois cet événement comme une sorte de métaphore de mes récentes prises de conscience. Moi qui suis habituée de me battre et de tout faire seule, je découvre la joie de la reliance aux autres et à la vie, et plus merveilleux encore, je reçois du soutien! À l'aide de la fasciathérapie, je vis des expériences nouvelles, qui débordent ma compréhension du moment. Puis, doucement, je commence à découvrir et à expérimenter comment ces apprentissages m'aident concrètement et renouvellent mon rapport à moi, aux autres et au monde.

4.2.3 Retrouver un espace de confiance

En poursuivant mes rencontres en fasciathérapie, une autre expérience nouvelle se donne progressivement à moi. Encore une fois, cet apprentissage arrive lentement au fil des rencontres. Lors d'un traitement particulièrement difficile, cette journée-là, je me sens aux prises avec d'énormes tensions qui prennent toute la place ainsi qu'un niveau de stress élevé. Dans ces conditions, mon mouvement interne peine à se déployer : je me sens coincée, raide, loin des bonnes sensations rencontrées précédemment.

Je sens des crispations surtout dans le haut de mon dos, mon cou et mes épaules. Il est vrai que je suis tendue actuellement par le rythme soutenu de ma vie d'étudiante à temps complet doublé de ma vie professionnelle particulièrement occupée à ce moment-ci. Je trouve difficile de garder le cap et de tout mener de front durant ce passage. Kathleen me demande si je peux trouver une place en moi où je sens que je suis forte. Intriguée et prise par surprise par cette proposition, je laisse mon esprit errer d'un endroit à l'autre dans mon corps à la recherche du lieu où je sens ma force. Finalement je le trouve dans la région située dans le bas-ventre, sous le nombril au niveau de l'utérus. Lorsque je lui fais part de

ma découverte, Kathleen pose une main à cet endroit et elle m'explique qu'elle va prendre appui sur ce lieu où je sens de la force en moi pour tenter d'encourager les parties tendues à faire confiance et se relâcher davantage pour donner l'occasion à la fluidité du mouvement de trouver une plus grande amplitude. Dès que Kathleen pose sa main sur le bas de mon ventre et de son autre main appuie sur mes épaules, un nouveau mouvement s'installe. En réalisant l'exploit perceptif de mettre mon attention en même temps sur un lieu de force et un lieu plus tendu, je ressens en moi de l'apaisement. Je me sens soutenue de l'intérieur, comme si ma force venait en soutien à mes tensions. Cela crée en moi une ouverture et je sens le mouvement prendre plus d'amplitude et mon état global s'adoucit grandement.

Je suis touchée par la rapidité de ce changement qui se crée aussitôt que je parviens à prendre appui dans un lieu de mon corps où je me sens bien, confiante et solide. Il me devient possible, à ce moment-là, de ressentir ce va-et-vient du mouvement, cette sensation qui m'émeut à chaque fois.

Kathleen me demande mes impressions en lien avec ce que je viens de vivre. Je laisse monter la réponse tout en étant attentive à ce mouvement qui continue de bouger en moi. Je lui raconte alors ce schéma répétitif dans ma vie où lorsque je vis une situation difficile, mon premier réflexe est de me placer dans un lieu en moi où je ne pense pas avoir les ressources qu'il faut pour y faire face. Malgré le fait que je me suis déjà prouvée que je suis en mesure de dépasser mes limites pour faire face efficacement aux défis de ma vie, je suis toujours aux prises avec cette idée figée sur moi, cette croyance galère. L'exercice que nous venons d'accomplir Kathleen et moi me montre un autre chemin. Grâce à son accompagnement, je découvre qu'il existe en moi, même quand je suis stressée et tendue, un lieu fort et solide. Je vis et ressens cet endroit comme un lieu sur lequel je peux m'appuyer en temps d'incertitude. Bien que l'expérience vécue sur la table de soin de Kathleen me percute, j'éprouve encore de la difficulté à contacter cet espace de solidité dans ma vie de tous les jours et à intégrer ce nouvel apprentissage.

Ce que j'aime de cet accompagnement somatique, c'est que je ressens un réel processus qui est à l'œuvre et qui se donne peu à peu à moi. Ainsi, chaque rencontre

m'apporte un élément supplémentaire qui vient me soutenir et m'aide à approfondir les expériences et les apprentissages que je réalise au fil des rencontres.

Ce moment et son intensité sont gravés en moi profondément. Je ressens la partie de moi qui est forte, adulte, qui a de l'expérience et qui vient rassurer et donner confiance à la partie de moi qui se sent abandonnée, effrayée, seule et en détresse. À partir de ce moment, je commence à expérimenter dans ma vie de tous les jours ce nouvel apprentissage.

J'apprends doucement à retrouver cette place en moi qui est solide et qui a confiance. Je réalise que j'ai toujours su que cette partie existait en moi, sans consciemment la solliciter ou l'utiliser. J'ai alors l'élan d'apprendre à lui donner davantage d'importance afin de m'appuyer sur elle pour trouver les voies de passage dans ma vie. Lorsque je vis des expériences qui me déstabilisent, je me donne le temps de retrouver ce lieu en moi où je me sens forte et j'y donne mon attention. Je me donne du temps de méditation, de recentrement. Je ferme les yeux, je laisse remonter la souvenance de ce traitement avec Kathleen, je prends le temps de retrouver les sensations que j'y ai vécues, les pensées et les réflexions qui avaient émergées. Je me laisse rechercher et retrouver cette confiance, cette sécurité. Cet endroit devient pour moi de plus en plus un ancrage, un lieu où je m'installe et d'où je peux observer la situation à partir d'un autre regard, plus juste et plus centré. Tout comme les fascias réagissent à notre attention, j'ai confiance que si je mets mon attention sur le lieu qui est fort en moi, et ce régulièrement dans mon quotidien, celui-ci pourra prendre plus d'ampleur et m'aider à trouver mes voies de passage. Je marche donc ma vie avec une nouvelle conscience, celle de pouvoir compter sur mes ressources, en ouvrant mon attention aux forces qui m'habitent et en ayant la confiance que celles-ci sont disponibles en moi.

4.2.4 Renaître ou « devenir vivante »

Naître a pu se passer de notre accord. (...) Il y a une chose que nous oublions souvent c'est que DEVENIR VIVANT nécessite NOTRE ACCORD. (Christiane Singer, 1996)

Cette citation de Christiane Singer dans *Du bon usage des crises* m'interpelle beaucoup car je la découvre par hasard quelque temps après avoir vécu une expérience marquante et un point tournant sur mon chemin. À l'occasion de l'un de mes séjours à Rimouski, j'ai la chance de recevoir des soins de fasciathérapie avec une thérapeute européenne qui s'appelle Martine et qui est en visite dans la ville. Nous avons ensemble une série de rencontres rapprochées et c'est dans l'une d'elle que cet événement se produit.

Martine a les mains qui traitent les os de mon crâne. Cette partie de mon corps demande une attention particulière car peu de temps après que mon dos se soit coincé, j'ai commencé à souffrir d'acouphènes et de douleurs intenses aux oreilles. Cette situation dure depuis des semaines, voire des mois. Le bruit ambiant est une source constante d'agression car un bruit interne agaçant et lancinant ne me lâche pas, jour et nuit. À ce moment de ma vie, je suis étudiante inscrite à temps complet, je travaille à temps plein et je vis beaucoup de stress. Mon travail consiste, en grande partie, en tant qu'accompagnatrice, à écouter. Avec cet acouphène intense dans l'oreille, ma vie quotidienne est devenue un combat de tous les jours. C'est pour cette raison que je demande l'aide de cette thérapeute. Alors qu'elle a les mains sur mon crâne et qu'elle et moi travaillons en équipe depuis plusieurs minutes, elle se penche et me dit doucement à l'oreille que derrière la crispation qu'elle ressent dans mon corps, il semble y avoir une partie de moi qui veuille exprimer voire même crier quelque chose. Et que si tel est le cas, je peux me permettre de l'affirmer ou même de le crier intérieurement. À ce moment, un intense mouvement s'élève en moi et je sens tout mon être s'écrier à l'intérieur « J'ai soif de vivre et oui, je consens à laisser la vie vibrer en moi! » Durant ce moment, je ressens avec beaucoup d'intensité et de clarté que je

désire plus que tout dire oui à ma vie, dire oui à la vie. À l'instar de Christiane Singer, qui dit « L'homme est invité à se lever et à dire tout haut : oui je choisis de naître » (Singer, 1996, p. 19), ce moment est pour moi un événement solennel qui porte en lui une profondeur à la fois intime et sacrée.

*Des mains tranquilles, une voix qui me fait du bien
Des paroles qui réconfortent et qui me guident vers moi
Travail d'équipe et parcours profond
Je veux vivre! je veux vivre!
Ai-je crié à la Lune, aux Étoiles et à l'Univers
Espoir
Espoir d'être enfin entendue!
Espace, espace, espace pour éclore,
souhait ultime et profond
pour celle en moi qui crie et qui cherche

Je me sens comme dans un accouchement,
dans un passage,
avant de voir la lumière,
avant de crier sa vie,
le passage sombre où rien n'est certain.
Je suis en train de me remettre au monde.
De renaître à la vie. (Journal de bord du chercheur, 2018)*

Ce moment précis résonne encore fortement en moi. Sans dire que ma vie se métamorphose sur-le-champ, je perçois tout de même un changement autant profond que subtil. Quelque chose dans l'intime en moi est en train de se modifier, se convertir : « Lorsque la grande vie a place en moi et que je participe de l'infini (...) alors ma vie devient une chance de plus que la VIE se donne pour fleurir et sans qu'il soit besoin de devenir autre chose que ce que je suis déjà, tout est transformé. » (Singer, 1996, p. 25)

Je sens maintenant le désir, l'appel interne à honorer cette impulsion quand elle s'exprime en moi. À partir de ce moment, je commence à être beaucoup plus attentive aux différentes manifestations du mouvement de vie qui veut apparaître à la fois dans mes traitements en fasciathérapie et dans ma vie quotidienne. Je remarque que la plupart du temps, cela se manifeste par un élan qui monte à partir du bas-ventre. Un mouvement de

l'âme vers le haut, souvent accompagné par une fébrilité joyeuse. Je décide de me faire une promesse, une promesse à moi-même, celle d'être de plus en plus à l'écoute de ces signes et de vivre ma vie sans perdre le contact avec cette qualité de désir qui m'habite. Déjà, cette présence renouvelée contribue à m'ouvrir à des perspectives surprenantes et inattendues, comme cette décision de faire un *road-trip* en solo afin de m'offrir des conditions d'accompagnement de ma transition au milieu de la vie.

4.2.5 Enfin unifiée – reliée à moi-même

Au fil des soins, bien que je parvienne à ressentir de plus en plus souvent le mouvement de vie qui bouge en moi, j'ai toujours un peu la sensation que les différentes parties de mon corps ne sont pas connectées entre elles. C'est un peu comme si à l'intérieur de moi je vivais en pièces détachées. Puis, lors d'un soin, une sensation inédite m'apparaît. Je commence à sentir une impression de connexion entre le haut et le bas de mon corps. Ainsi, lorsque je mets mon attention sur mes jambes, des sensations apparaissent et une qualité de présence à mes jambes se donne. Puis, lorsqu'ensuite je déplace mon attention sur mes bras, des sensations se manifestent et je parviens à les capter tout en restant présente à mes jambes. Je perçois même une forme de réciprocité, la qualité de présence qui s'installe dans mon tronc a des effets dans mes jambes et déploie encore plus les sensations. J'en ressens un immense bien-être et surtout un début de relâchement. Tout doucement, je vis mes bras comme s'ils entraient en harmonie avec le reste de mon corps. Un sentiment de plénitude m'accompagne. Une image intérieure de déploiement de mes ailes m'apparaît :

Aujourd'hui durant le soin, j'ai la sensation d'ouvrir mes ailes et de me déployer. Autant en-avant avec l'ouverture du sternum que derrière avec les omoplates, mes bras et la partie qui est en scoliose. Un redressement. La posture de mon corps a changé. Je suis plus droite. Ensuite, on travaille au niveau des clavicules, une pensée fugace me vient. « Je me libère du poids du monde, je laisse aller le poids sur mes épaules » Au moment de cette pensée, le mouvement a pris de l'amplitude. (Journal de bord du chercheur, 2018)

L'effet de cette nouveauté est, elle aussi, percutante. C'est la sensation d'être complète, unifiée, entière et surtout d'avoir accès à qui je suis, à mes ressources, à mon potentiel. Maintenant, un changement s'installe et souvent, durant le soin, je ressens la complétude, la reliance entre mes parties. La reliance entre mon corps et moi, la reliance entre moi et la vie :

Me connecter à mon élan de vie, le suivre et manifester mon potentiel. Plus j'apprends à le faire dans mon corps, plus je me donne la permission de l'actualiser aussi dans ma vie. Le balbutiement du début qui ouvre sur un monde d'infinis possibles. Je touche la joie d'être en lien. Être en lien avec moi, avec mes profondeurs et mon intime. La permission de me donner le temps, le temps de puiser en moi, dans mon intérieur, la force du mouvement avant de le laisser se manifester vers le haut. Ma force d'expression s'appuie sur mon monde intérieur. (Journal de bord du chercheur, 2018)

En écrivant ces lignes, je suis très émue, car il me semble bien que ce chemin qui est en train de se dessiner intérieurement m'aide à répondre à ma quête de reliance et de manifester mon plein potentiel. Je me sens porteuse d'espoir et emplie d'une confiance nouvelle en mes capacités de me relier à mon corps et à ma vie pour ensuite parvenir à me manifester dans mon potentiel. Dans ma vie actuelle, je pressens des changements à venir, même si rien n'est concret pour le moment. Par contre, ce que ces expériences intimes déclenchent en moi est d'un tout autre ordre. Je remarque qu'avant mon arrivée à la maîtrise, j'avais perdu la capacité de rêver ma vie. Aussitôt qu'un rêve ou un projet émergeait à ma conscience, il y avait mille pensées négatives et d'impossibilités qui s'élevaient dans mon esprit, ce qui avait pour effet de *tuer le projet dans l'œuf*. Alors que je me sais porteuse de l'intime conviction que les rêves sont ce qui me rend vivante dans la vie de tous les jours et que dans mon travail, une grande partie de mon accompagnement met l'emphase sur le besoin fondamental de nourrir nos rêves, je suis bousculée de réaliser que j'avais perdu ma capacité de rêver ma vie. Forte de ces expériences en fasciathérapie, je commence à retrouver ma capacité de rêver, d'avoir des projets et la possibilité de les réaliser. La reliance que je développe entre moi et mon corps habité, entre les différentes

parties de mon corps et finalement la sensation d'harmonie et de globalité entre toutes mes parties, ont pour effet de raviver ma capacité de rêver pour ma vie et surtout de sentir que j'ai la possibilité réelle de manifester ces rêves dans ma vie. C'est un véritable chemin de ressourcement qui me permet de me sentir progresser vers la capacité de réaliser ce potentiel que cet accompagnement en fasciathérapie me permet de découvrir.

Finalement, il y a ce soin plus précieux que tous les autres dans lequel je ressens une vague bouger en moi de haut en bas dans un mouvement complet, ample et harmonisé. Jamais je n'ai vécu une telle expérience. À ce moment, je ressens une joie incarnée, puissante, vibrante, pétillante. Une joie pure :

Je suis sur la table de soin de Kathleen. Nous sommes à la fin du soin et Kathleen est à mes pieds. Une sensation nouvelle s'installe et me fait sourire de joie. Le mouvement qui part de mes pieds se glisse dans tout mon corps pour se rendre jusque sur le dessus de ma tête. Puis reviens de la tête et redescend vers mes pieds. J'ai exactement la même sensation que si je me retrouvais couchée dans le sable sur le bord de l'eau et que je me laisser doucement bercer par les vagues qui s'échouent sur la grève. J'entends presque le bruit de l'eau qui bouge en moi. Sauf que là, ce mouvement n'est pas de l'eau. Il est en moi et il me parcourt de bas en haut et de haut en bas. Un mouvement plein et complet en lui-même. Le mouvement interne de mon corps. Je suis émue. Je me sens complète, unifiée comme jamais auparavant. Remplie. Habitée. En même temps, c'est une sensation inconnue, différente et à apprivoiser. Toutes mes parties de moi sont enfin reliées. (Journal de bord du chercheur, 2018)

Mon chemin de ressourcement a emprunté la voie somatique et celle-ci m'a permis de reprendre contact avec mon intériorité, d'amorcer une conversion de regard sur moi-même et de me sentir à nouveau reliée à la vie. Ce chemin a été un véritable socle pour commencer à répondre aux besoins que j'ai établis comme pierres de gué dans ma traversée. En me donnant du temps et de la bienveillance dans l'écoute interne, je me suis ouverte à transformer les croyances galères qui m'habitent et j'ai pu renouveler mon rapport à la vie. Ce chemin somatique est aussi pour moi un véritable chemin spirituel car il m'aide à contacter le vivant en moi, de m'y relier et ensuite d'y faire écho dans ma vie.

Ce chemin ouvre maintenant sur la voie poétique, celle-ci a débuté avec un élan tout simple, une volonté d'offrir à l'autre un cadeau inestimable, celui de se faire dire combien précieux nous sommes.

4.3 LA VOIE POETIQUE – UN CHEMIN POUR APPRENDRE A CHANGER MON REGARD

Si la voie somatique me permet un retour à soi, une descente dans mes terres intérieures pour y retrouver mes sources, mon courant de vie, la voie poétique agit en moi comme une aide précieuse pour effectuer un changement de regard en profondeur sur ma vie, mon histoire ainsi que mes perspectives de vie à venir. À la fin du chapitre trois, j'énonce différentes pierres de gué comme autant de compréhensions nouvelles en lien avec l'objet d'étude de cette recherche et qui ouvrent sur des désirs de changement et d'accompagnement sur mon chemin de ressourcement. La première pierre de gué traite des décisions prises à mon sujet lorsque j'étais encore une adolescente et qui sont devenues une série de croyances limitantes teintant la perception de mon être dans le monde. Je découvre donc comment j'ai introjecté que je suis porteuse d'une tare m'handicapant émotionnellement (à cause de mon hypersensibilité), qu'il me faut cacher aux yeux des autres et qu'en plus, cela me procure un sentiment d'illégitimité quant à ma place dans la société. Dès les premiers séminaires de cours à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, ce discours intériorisé m'apparaît avec une intensité qui me surprend et me déstabilise. Effectivement, je porte la fausse impression d'avoir complètement apaisé cette croyance depuis longtemps. Son retour en force me secoue et me fragilise. Peu à peu, je comprends qu'en sortant de mon domaine professionnel, où j'ai acquis une certaine reconnaissance pour entrer dans le monde universitaire qui est nouveau pour moi et où je suis portée à tomber dans des dynamiques de comparaison et d'auto-jugement, croyant par moment ne pas être à la hauteur, cela contribue à raviver ces croyances visiblement toujours actives en moi, trop souvent à mon insu.

Dans la période de transition au mitan de la vie, Christophe Fauré, dans son livre *Maintenant ou jamais* nous parle d'un des aspects importants de cette période. Le mitan de la vie, selon lui, est une période de transition qui peut se manifester par une crise mais qui mérite d'être envisagée comme une occasion de croissance intérieure. Cette période est féconde car elle peut nous inciter à une rencontre inédite avec soi-même et opérer un certain ménage face à nos croyances auxquelles nous avons adhérées depuis longtemps et ce, sans les remettre en question suffisamment.

La transition du milieu de la vie nous conduit à réévaluer ce que nous croyons de nous et du monde. Elle nous invite donc à réexaminer nos croyances sur nous-mêmes, nos relations avec autrui et avec le monde. Or il est étonnant de constater combien nos peurs et toutes nos limitations qui en découlent sont déterminées par nos croyances. Les peurs qui nous empêchent d'aller de l'avant se fondent sur l'adhésion à un ensemble de croyances négatives sur nous-mêmes, des croyances que nous ne réévaluons pas dans leur justesse et dans leur pertinence, leur attribuant ainsi une valeur de vérité. Prenant nos croyances négatives sur nous-mêmes comme une réalité, elles colorent négativement notre vision du monde, nourrissent nos peurs et limitent nos comportements et notre capacité de faire de bons choix pour nous-mêmes. (Fauré, 2011, p. 151)

Cette citation me touche énormément et m'aide à mieux cerner et comprendre les défis de mon propre cheminement. En adhérant à la croyance que je suis porteuse d'une tare m'handicapant émotivement, ce qui me rendait inapte et illégitime à occuper une place normale dans la société, j'ai aligné ma vie dans une direction et bon nombre de mes choix de vie, particulièrement sur le plan professionnel, ont été fait à partir de cette croyance :

Ces croyances jamais remises en question vous ont accompagné durant des décennies : elles ont participé à la construction de votre personnalité. Au milieu de la vie, le processus d'individuation est un moment privilégié pour **ébranler ces certitudes**. Ainsi c'est une période cruciale pour examiner la pertinence des croyances auxquelles vous avez puissamment adhéré durant la première moitié de votre vie : Vous devez prendre conscience que, (...), elles ont restreint votre aptitude à explorer les frontières de votre champ de vie : vous êtes alors restés dans le territoire connu, mais restreint, de vos conditionnements d'antan. (Fauré, 2011, p. 153)

Effectivement, j'ai longtemps vécu ma vie professionnelle en territoire connu pour moi, celui des thérapies alternatives, sans jamais imaginer qu'un jour cela puisse être autrement. J'y ai même trouvé une certaine forme de bonheur, de reconnaissance sociale, stabilisant au passage l'impact de mes croyances limitantes, jusqu'au jour où, en faisant mon entrée dans le monde universitaire, cherchant à y faire ma place, impressionnée par tout ce que je rencontrais de nouveau et par l'éloquence de mes professeures, mes professeurs et collègues de classe, je me suis confrontée à nouveau à ce système de croyances internes. Mon désir de faire partie de cette communauté que je voyais si belle, si engagée a été un moteur dès le début de ce parcours. Mais ce désir s'est heurté à ce sentiment d'imposture et d'illégitimité. Le choc de ces deux réalités en moi a été difficile.

Selon Fauré, la période de transition du mitan de la vie est une période cruciale pour prendre le temps d'examiner ces croyances et de les remettre en question. Pour moi, la voie poétique est celle qui me permet de cheminer à travers ce défi existentiel, d'amorcer un changement de discours interne et de briser les murs intérieurs que j'avais moi-même bâtis.

4.3.1 Sentir et suivre mon désir par-delà les croyances

Ce chemin de ressourcement me permet de contacter à la fois à un désir d'accompagnement et de changement, mais aussi les limitations associées à certaines croyances profondément ancrées. Ce passage, ce point de contact et de friction entre mon désir et mes croyances limitantes m'apparaît fondamental, car il est la source de mon désir de renouvellement de mon rapport au monde. Au cours de ma première session à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, une de nos maîtres, nous amène à vivre une expérience d'herméneutique instaurative¹⁵ en groupe. Cet exercice consiste à utiliser comme support d'expérience, de discussion et de réflexion une œuvre et de laisser monter

¹⁵ L'herméneutique instaurative est une attention aux résonances symboliques que l'expérience produit dans notre esprit. Alors ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui. (Galvani, 2004)

les impressions que cette œuvre créée à l'intérieur de nous. Dans le cadre de cette expérience, elle nous invite à investir notre parole en assumant que témoigner de l'œuvre et de notre rencontre avec elle nous permet de parler de nous et de nous rencontrer au lieu de prétendre à une interprétation de ce que l'auteur a voulu exprimer. Cet exercice nous permet de nous renseigner sur nous-même, sur nos filtres, nos valeurs, notre façon d'être et de voir. Je sens alors en moi le désir de me lancer et de vivre cette expérience. Je décide de suivre mon élan intérieur et je me place au centre du groupe pour expérimenter cet exercice :

Je me souviens, Je suis là au centre du groupe, mal à l'aise devant ma professeure Jeanne-Marie qui me regarde. J'ai l'impression qu'elle comprend des choses en moi que je ne comprends pas moi-même. Je ne sais plus quoi dire, je me juge. Mon discours intérieur me rabaisse. Je veux disparaître. À ce moment précis, je me sens tellement sans intérêt, nulle. Je me demande pourquoi me suis-je levée pour faire cet exercice devant le groupe. Une réponse jaillit rapidement : « Parce qu'une partie de moi veut apparaître ». À l'évocation de ce désir, une brèche s'ouvre dans mon corps, aussi brève qu'intense. L'image d'une feuille d'automne d'un jaune lumineux, transpercée de la lumière du soleil et suspendue à sa branche traverse ma conscience. Elle danse devant mes yeux. Comme elle est belle! Ma voix se brise en tentant d'exprimer la beauté que je vois. Je transgresse un interdit. Je n'ai pas accès à mes mots. Je me sens vide de mots devant cette beauté inaccessible.

Tout se superpose. Le silence dans le cercle. Je sens le regard de toutes les personnes qui pèse sur moi. J'ai l'impression d'être la seule à ne pas comprendre ce qui se passe et je n'aime pas ce sentiment. La peur du jugement des autres est présente et brouille les pensées. Je suis intimidée par le regard de Jeanne-Marie et je suis impuissante à exprimer ce qui se passe. Puis, au fond, tout au fond, la feuille et la lumière.

Je réalise qu'au-delà de la feuille, c'est la lumière qui me touche. C'est la lumière qui est derrière elle et qui passe à travers elle, qui la rend si belle. C'est la beauté et la force de la lumière qui fait danser la feuille. C'est la lumière qui m'appelle, m'attire et me sollicite. C'est la lumière qui veut prendre de l'expansion! Elle me bouleverse de son intensité. Je me sens appelée. Interpellée. Poussée vers le haut. Ma poitrine veut éclater, je me sens émue jusqu'à mon cœur, jusqu'à mon âme. (Récit phénoménologique, 2016)

Ce moment décrit si bien mon expérience en ces premiers mois de mon parcours de maîtrise. J'y vois la force de mon désir qui se heurte aux murs intérieurs, bien érigés, de mes croyances limitantes. Ces croyances qui me racontent que je ne peux pas, que je n'ai pas le droit, que je suis illégitime, que je n'ai pas le droit d'apparaître et de briller. Cette croyance qui me fait perdre mes moyens, mes mots et qui me rend comme une coquille vide, renforçant par le fait même la sensation de ne pas avoir de pertinence, je la connais par cœur. Ce qui me touche particulièrement à travers cette expérience signifiante est cette possibilité inédite de percevoir et d'habiter cette bataille en moi, entre mon désir d'exprimer la beauté de ce que je perçois intérieurement, ce qui veut se dire, se manifester et la force de ma croyance qui me ramène à l'illégitimité. Plus encore, je découvre comment la possibilité d'habiter cette bataille fait que je ne sombre pas dans les doutes provoqués par mes croyances limitantes. Au contraire, je les éprouve, mais elles ne prennent pas toute la place et elles n'ont pas le pouvoir qu'elles ont si souvent de me conduire dans un lieu diminué de mon être sans que j'aie la force et la possibilité de renverser la vapeur. La feuille transpercée de lumière, sa beauté et sa force, représente pour moi ce qui veut se manifester dans ma vie mais que je n'arrive pas à dire, à mettre en mots. À la fin de ce moment, je suis en lien avec cette lumière intérieure ainsi qu'avec mon désir et j'en suis touchée. La force de ce désir représente pour moi le début d'un chemin qui, peut-être, pourrait m'enseigner à me défaire de mes croyances limitantes et ainsi me permettre de manifester encore plus les potentialités qui m'habitent.

Ce moment me démontre également à quel point je suis aux prises, comme cela m'arrive souvent, avec l'impossibilité d'exprimer par la parole ce que je ressens, d'exprimer la beauté que je vois et celle qui m'habite. Je vais donc tenter dans les temps à venir de trouver des moyens pour m'exercer, me permettre d'accroître ma force d'expressivité et ainsi faire un pas de plus dans le renversement de mes croyances limitantes.

4.3.2 La rencontre avec le kasàlà : naître à une parole renouvelée

Art oratoire poétique, le kasàlà représente à la fois une pratique artistique ainsi qu'une voie philosophique orientée vers l'art de l'émerveillement et de la louange. Ma rencontre avec cette voie poétique m'ouvre à tout un champ de possibilités afin de renouveler mon rapport à mon être et à ma vie en passant par l'écriture et la parole, m'accompagnant ainsi dans mon désir de résister aux habitudes illégitimes reliées à mes croyances limitantes. Selon Jean Kabuta, dans son livre *Le Kasàlà, l'école de l'émerveillement* (2015, p. 27) « La pratique régulière du kasàlà installe progressivement un nouveau discours intime. » Grâce au kasàlà, j'apprends à assumer mes forces et mes lumières, à rester digne face aux défis de mon existence et à tenter de ne plus retomber dans cette forme de maltraitance, dans ce rapport à mon être négatif. Toujours selon Kabuta (2015, p. 26) « Il est une démarche menant l'individu à occuper sa place légitime parmi les êtres humains et donc un outil au service de l'estime de soi, une démarche permettant de mieux s'aimer et aimer l'autre. »

Je rencontre le kasàlà par un heureux concours de circonstance, motivée par le désir d'offrir un cadeau inédit à ma sœur pour ses 60 ans. Je suis habitée par le projet de lui rendre hommage. Je cherche une manière de lui offrir quelque chose de précieux et ainsi tenter de lui refléter son importance dans ma vie, la place qu'elle occupe dans le monde et son importance dans la vie des gens qui l'entoure. Je découvre le kasàlà par l'entremise des personnes que je côtoie à la maîtrise et je suis happée par la force qui émane de ces lectures poétiques et par la possibilité qu'offre l'essence même du kasàlà, soit, voir faire l'éloge de sa vie ou de la vie de quelqu'un. La première fois où j'entends un kasàlà, c'est tout mon corps que je sens vibrer et quelque chose en moi est éveillé et je suis interpellée par la puissance de ces mots. Je suis très touchée. Cette voie me semble tout indiquée pour mon projet avec ma sœur.

4.3.3 La reliance nécessaire

Intriguée et joyeuse à l'idée d'appivoiser le kasàlà et de me mettre à l'écriture, je suis par contre régulièrement happée intérieurement par mes vieux discours. Trop souvent encore, des pensées viennent éteindre mes élans : je ne sais pas comment faire, je n'ai pas les compétences, je n'y arriverai jamais dans le temps que j'ai devant moi. Petit à petit je m'éteins. Je m'assombris. Je suis triste. La joie qui m'habitait était pourtant si belle et bonne pour moi, je m'étais sentie animée et vivante. Puis maintenant, je me vois tomber dans la certitude que je ne pourrai pas le faire. Je suis déçue de moi. J'ai l'impression qu'il y a un mur entre mes désirs et moi, entre ce qui me rend vivante et la possibilité de l'accomplir.

C'est dans cet état que j'arrive chez une amie qui m'héberge à l'occasion de mon prochain séminaire de recherche à la maîtrise. Ces moments partagés avec cette amie sont précieux, car nous avons la chance de nous relier et d'échanger sur nos vies et nos projets. Je lui partage avec tristesse comment mon élan de création en vue de l'anniversaire de ma sœur est au point mort et que je suis submergée de nouveau par mes pensées et mes croyances invalidantes. Dans moi, le sujet est clos, c'est déjà une affaire classée, mon projet de kasàlà ne verra tout simplement pas le jour. Mon amie rit gentiment de moi et me montre que non seulement il y a des solutions à ma problématique, mais que celles-ci sont incroyablement faciles. Elle m'encourage à demander de l'aide et de m'adresser au maître du kasàlà en personne, M. Jean Kabuta qui demeure à un coin de rue de chez mon amie! Je note à ce moment, que pour elle, mon projet est tout sauf impossible. Sa réaction crée aussitôt une ouverture en moi, et cette ouverture provoque deux mouvements internes importants. D'abord, une autorisation à accorder de l'importance à mon désir. C'est une nouveauté. Je vois par contraste comment je peine par moment à m'offrir ce regard. Forte de cette générosité de mon amie, au lieu de banaliser mon désir, au lieu de l'éteindre, je trouve la force et je décide de suivre cet élan. Ensuite, en m'appuyant sur cette porte qui vient de s'ouvrir, je puise le courage de dépasser mon discours intérieur limitatif et j'ose, non sans peine, demander de l'aide dans la réalisation de ce projet. Car bien sûr,

intérieurement j'hésite, je ne sais pas si je peux me permettre de demander. Suis-je légitime? Je suis mal à l'aise et je crains un refus de la part de M. Kabuta. Je fais le choix de sortir de mon isolement intérieur pour m'ouvrir et demander. Je m'appuie sur un engagement intérieur que je me suis fait au début du parcours de maîtrise, celui de saisir toutes les occasions qui se présentent à moi et de plonger. Je suis remplie de gratitude non seulement pour la présence active de mon amie mais aussi pour moi et la manière dont je parviens à m'appuyer sur mon désir intérieur en refusant de le banaliser et à m'engager en saisissant cette occasion qui me permet de faire ce premier pas vers la réalisation de mon désir.

À ma grande surprise, M. Kabuta accepte immédiatement de m'appuyer dans mon projet. Sans même me connaître, il reçoit simplement ma demande et m'offre une réponse positive. Je suis surprise et touchée par cette ouverture.

Ce moment précieux de ma démarche me permet encore de bien comprendre l'impact des croyances limitantes qui me gardent dans l'illégitimité ainsi que dans l'obligation de m'organiser seule. Trop souvent, lorsqu'un désir monte, je m'anime, puis il suffit d'une pensée pour que je m'éteigne et m'abandonne. Le cadeau inestimable de cette traversée à ce moment-ci est de constater à quel point la reliance sincère et intéressée avec une amie rend possible et accessible un chemin pour m'accorder de l'importance, trouver des solutions là où j'avais baissé les bras. Je fais cette expérience étonnante de ne pas être seule. Quelqu'un peut m'aider. Je ne peux y arriver seule. Je peux trouver la force de demander du soutien et de l'aide. C'est nouveau et je suis émue et touchée.

Je décide donc d'assister à un atelier donné par M. Kabuta qui a voué une grande partie de sa vie et de sa carrière universitaire à réfléchir sur les fondements et les pratiques du kasàlà. Partageant mon axe d'écriture autour de ma sœur, on me propose, avec tact et subtilité, de commencer par m'offrir à moi-même cette médecine poétique avant de penser offrir un tel texte à l'intention d'une autre personne. En effet, je sens bien que je ne peux honorer ma sœur et sa place dans ma vie et dans le monde sans laisser la puissance des

mots me redresser d'abord moi-même afin de continuer à trouver la force d'accepter enfin que je puisse, moi aussi, avoir une place dans le monde.

4.3.4 La signature

En entrant dans le monde merveilleux du kasàlà j'y découvre toute la profondeur de cette pratique poétique qui agit sur moi et me laboure intérieurement, parfois de plein fouet, parfois plus subtilement. « Le kasàlà ? Rien d'autre qu'une parole efficace qui ouvre la voie aux ressources fabuleuses enfouies au fond de soi. Une énergie qui actionne un levier qui propulse l'homme au-delà de lui-même. Une invitation à croire en soi, à s'autocréer à recréer le monde » (Kabuta, 2015, p. 96) Le kasàlà, véritable poésie de l'action, provoque des effets de multiples façons. Il a une action première sur celui à qui le texte est dédié, mais il a aussi un effet sur celui qui l'écrit et le déclame ainsi que sur l'auditoire.

En apprenant à écrire et à exprimer oralement mes premiers kasàlàs, je découvre que le geste de déclamer ma poésie qui est propre à cet art est en réalité une invitation à se redresser, à assumer sa voix et la richesse que l'on porte, à prendre et à occuper sa place légitime dans le monde. Je découvre avec stupéfaction et joie comment cette pratique porte en elle l'antidote de mon sentiment d'illégitimité que je cherche tant à dépasser afin de pouvoir vivre plus librement mes désirs, mes rêves et mes potentialités.

Lorsque l'on écrit un kasàlà, on retrouve à la fin du texte une partie que l'on nomme : la signature. « Il s'agit d'un passage où le récitant signe en quelque sorte son œuvre, en se rendant hommage à lui-même » (Kabuta, 2015, p. 89). En effet, c'est le moment dans le texte où l'on se nomme en affirmant ses noms de forces et ses qualités. Bien évidemment, en rédigeant le kasàlà pour ma sœur avec le soutien de M. Kabuta, je me suis investie dans l'écriture de ma signature. Écrire un kasàlà de l'autre c'est tenter de lui restituer qui il est, de lui dire ses forces, ses accomplissements, son impact dans le monde et dans la vie des personnes qui lui sont chères. Dans le cas de ma sœur, je fais mes recherches, j'interroge et

je recueille des informations précieuses auprès des gens qui la connaissent et qui la côtoient. Je sonde également en moi tout l'amour que j'ai pour elle. Comme je suis à mes premiers pas dans cet art du kasàlà, M. Kabuta m'offre son aide. Ensemble, nous composons le texte, utilisant les mots, les images et les informations que j'ai recueillies. Mais lorsque vient le moment d'écrire ma signature, sans surprise, je rencontre beaucoup de difficulté. M. Kabuta, fidèle accompagnateur, me supporte encore et écrit ma propre signature en se basant sur ce qu'il connaît de moi ainsi que sur l'information qu'il parvient à trouver à mon sujet. En lisant pour la première fois ma signature, j'ai un choc. Je trouve très difficile et exigeant de lire ces lignes qui parlent ainsi de moi. Je résiste. Je m'imagine lire cette signature devant ma sœur et toutes les personnes qui seront présentes. Comment pouvais-je dire ces choses à propos de moi devant toute une communauté, devant tous les membres de ma famille, alors que mon projet est d'honorer ma sœur? Je réagis fortement, cela m'apparaît comme quelque chose d'impossible à faire. M. Kabuta est là, il reste calme et il me dit : *Tu es souveraine, Marie-Chantal, tu choisis ce que tu veux. Mais je t'invite à t'ouvrir et à écouter ce qui parle de toi. À assumer ce que tu es. La puissance des mots et des noms de force dans un kasàlà ont un pouvoir transformateur. En acceptant ces mots, tu acceptes qu'ils te transforment.* » Je suis sous le choc devant ces propositions, mais je saisis de l'intérieur leurs justesses et comment j'ai besoin d'apprendre cette voie et d'assumer la puissance et la beauté de qui je suis. Après un certain temps, je sens tout mon être qui acquiesce. Je respire un bon coup et me prépare déjà pour la suite de ce projet qui me comble par-delà les tremblements.

4.3.5 La force d'une communauté

Les semaines passent et je persévère dans mon apprentissage du kasàlà qui me donne à vivre un réel processus de transformation. Cette aventure de création m'évoque une image qui me parle de la force du vent et des courants qui façonnent et sculptent les rochers au bord de l'eau. C'est grâce à la répétition du mouvement et de la force de la nature que

finalement, tranquillement, la roche s'adoucit, prend des rondeurs là où elle était pointue, se polie et devient lisse là où avant il y avait des aspérités. C'est ainsi que je me représente mon expérience du kasàlà jusqu'à maintenant. À chaque fois que je me rends à Rimouski pour un séminaire de maîtrise, je passe tout mon temps libre avec M. Kabuta. À chaque instant, malgré le fait qu'il soit une personne occupée et beaucoup sollicitée, je perçois que les moments partagés ensemble sont également importants pour lui. Sentir qu'il est vraiment avec moi, avec cette qualité de présence me touche énormément. J'expérimente pour une rare fois une expérience d'accompagnement riche de réciprocité, c'est-à-dire que je sens que ce projet est aussi important pour lui tout simplement parce qu'il est important pour moi. J'ai l'habitude de vivre ce type de relation lorsque j'accompagne des personnes dans le cadre de mon métier, mais l'expérimenter dans l'autre sens représente quelque chose de nouveau pour moi. C'est aussi une étape essentielle de mon chemin de ressourcement, ma deuxième pierre de gué me parlait justement de ce besoin d'apprendre à me donner et à recevoir ce que je donne aux autres. De par sa présence et sa générosité, M. Kabuta m'aide à apprivoiser cette nouvelle sensation un peu étrange pour moi. Plus d'une fois, je me vois malhabile à recevoir cette aide et ce soutien, vivant un malaise ou encore de la résistance.

Puis un jour, M. Kabuta me propose d'introduire le soutien de la communauté. À chaque fois, donc, que je passe du temps chez lui, il me réserve une surprise, un défi qui me permet de me dépasser davantage. À plusieurs reprises, il invite des personnes à venir m'écouter pour que je puisse m'exercer à déclamer le kasàlà de ma sœur devant témoin. Lorsque, la première fois, il me propose de m'exécuter devant public, je suis à la fois touchée et intimidée. Il a demandé à cinq ou six personnes d'être là pour moi, pour m'écouter, m'accueillir et me recevoir, mais également pour réagir et me supporter dans mon projet. Je suis vraiment émue de voir ces personnes qui prennent le temps, qui se libèrent de leurs occupations pour m'aider moi! La présence de cette communauté d'entraide crée un socle à l'intérieur de moi sur lequel j'apprends à me tenir pour cheminer dans la poursuite de mon projet. Au-delà du malaise premier d'être le centre d'attention, je découvre avec joie la sensation d'être importante, car je perçois toute une communauté qui

croît avec moi à mon processus. Je suis également nourrie profondément par le réel désir de M. Kabuta de me soutenir, non pas juste dans mon projet d'écriture pour ma sœur, mais aussi et surtout pour que je parvienne à changer mon regard sur mon être et à me redresser intérieurement.

C'est donc grâce à cette communauté et à la persévérance de M. Kabuta que je réussis finalement à assumer toute l'amplitude, la beauté et la force de ma signature.

Je me souviens, je suis assise chez Jean. Je viens de réciter mon kasàlà pour ma sœur devant les quelques personnes rassemblées. Cette fin de semaine, c'est la troisième fois que je le fais, pour me pratiquer. Je sens que les mots sortent mieux de ma bouche mais j'ai encore un malaise avec les phrases qui parlent de moi au moment de ma signature. Jean demande à Isabelle de nous réciter le texte sur lequel elle a travaillé durant la journée. Isabelle se lève. Elle se tourne vers moi et je réalise que le texte qu'elle s'apprête à réciter m'est destiné. C'est un petit texte qui commence d'abord par me nommer, puis nommer mon fils et ses réalisations pour terminer avec une exhortation à me lever debout et assumer ma place. En voici un extrait :

*Marie-Chantal
Accoucheuse-des-talents-de-tous-ceux-que-tu-croises
Regard-clairvoyant-qui-détecte-et-éclot
les virtuosités chez tes alter-égaux
Marie-Chantal
Qui-guide-sans-relâche-tes-frères-et-sœurs-humains
sur leur chemin de vie
mets-toi en route
n'hésite plus une seconde à clamer tes exploits
lève-toi et prend ta place
devant cette assemblée
affirme haut et fort
ta Signature-kasalienne
et tous tes Noms-de-force*

Les mots d'Isabelle sont intenses. Le ton d'Isabelle est intense. Je reçois ce texte puissamment. Les mots me martèlent l'intérieur et creusent un chemin en moi, créent une ouverture, comme si Isabelle se permettait quelque chose que je ne me permets pas moi-même. Je suis touchée. Je suis ébranlée dans ma conviction de ne pas dire ma signature. Pour la première fois je suis capable d'envisager que peut-être je serai en mesure de la dire. Je me sens accéder à une autorisation que je n'ai jamais ressentie auparavant. » (Récit phénoménologique, 2017)

En écoutant et en vibrant aux mots d'Isabelle, c'est un peu comme si la dernière pierre tombait. Les mots agissent en moi avec une telle force, je les sens tracer un sillon dans mon corps, un peu comme une faille qui laisse enfin entrer la lumière. Ses mots ont percuté mon cœur et une ouverture s'est produite. À partir de ce moment, j'ai confiance qu'il me sera moins difficile de dire ma signature, de nommer mes noms de force et de laisser la puissance de ces mots commencer à faire leur effet en moi.

4.3.6 Le grand soir arrive enfin

Tout ce processus intense dure depuis un peu plus de deux mois maintenant. J'ai enregistré mon kasàlà sur mon téléphone et plusieurs fois par semaine je l'écoute afin de continuer à m'imprégner des mots, du rythme. En effet, durant l'énonciation d'un kasàlà le rythme est très important. « Le rythme, créateur de mouvement et donc de vie, joue un rôle primordial dans le kasàlà (...) Le rythme est souvent renforcé par des mouvements du corps » (Kabuta, 2015, p. 116). Je me pratique au moins une fois par jour à réciter le texte. Le jour de l'événement arrive enfin. Durant le trajet qui me mène à l'endroit où nous passerons deux jours pour célébrer ma sœur, j'écoute dans l'auto mon enregistrement et je pratique une dernière fois. J'ai le rythme inscrit en moi et je me sens bien et confiante. Fébrile bien sûr, mais enracinée et sereine. Aussi, je me sens forte de toutes les rencontres, les pratiques, de tous les échanges avec Jean et les autres personnes qui sont venues m'entendre, m'encourager et me soutenir. J'ai accès en moi à un véritable appui constitué de ces rencontres, de ces regards encourageants, de ces paroles bienveillantes prononcées envers moi. En fait, je suis consciente que toute cette force vient du fait que je ne me sens pas seule. Je me sens accompagnée, comme si un groupe se tenait derrière moi.

Je me souviens, je suis à la soirée où l'on célèbre l'anniversaire des 60 ans de ma sœur Louise. J'ai longuement préparé pour elle une surprise et je suis fébrile à l'idée de lui réciter son kasàlà dans quelques heures.

Je suis debout au milieu de ces gens, famille et amis, et je porte en moi ce secret précieux, cette surprise dont personne n'est conscient de l'ampleur, ce cadeau que je vais offrir bientôt à ma sœur. Je suis heureuse. Je suis fébrile. J'ai le trac. J'ai mis des souliers à talons hauts. C'est une première pour moi, je ne porte jamais des talons. Je ne sais pas pour quelle raison, mais j'avais senti qu'il était important pour moi de m'acheter des souliers à talons hauts et de les porter ce soir-là. C'est ma manière de marquer ce passage que je souhaite signifiant pour ma sœur, mais qui est aussi un moment sacré pour moi, un véritable rite de passage. Je me sens forte et solide.

Arrive le moment du buffet où l'on se presse autour de la table pour remplir nos assiettes. Le brouhaha des conversations est présent tout autour de moi. Il fait plutôt chaud dans cette pièce, dans cette salle de réception plutôt écho. Mon frère aîné arrive à côté de moi et me bouscule « gentiment ». Sa façon à lui de me montrer une forme d'affection. De mon côté, normalement lorsqu'il fait ce genre de chose, je deviens crispée et tendue et je suis sur la défensive. Cette fois-ci, au moment où je me tourne vers lui, un élément nouveau me permet de réagir autrement. Je prends conscience en une fraction de seconde que, pour la première fois de ma vie, je le regarde droit dans les yeux. En effet, les deux pouces de mes nouveaux talons me permettent de ne pas me sentir plus petite que lui. La fraction de seconde où je prends conscience de cette nouvelle information m'aide à rester solide devant lui et ses paroles n'ont pas d'effet sur moi. En quelques mots, il me fait part de sa déception car il trouve que j'ai demandé beaucoup trop de temps durant la soirée d'hommage à ma sœur, ce qui a eu pour effet de réduire le temps qu'il aurait pu utiliser. Il termine cette conversation en me disant : « En tout cas, j'espère que tu vas bien utiliser ce temps! »

Tout en moi à ce moment a envie de lui hurler au visage la violence de son arrogance. Je sens le feu de la colère monter dans mon ventre. Au fond de moi je me sens forte de la surprise que je porte pour ma sœur, forte des heures passées à réciter mon texte. Je repense à Jean, à Isabelle, à Delphine, à France et aux autres. Je me sens forte de toute la communauté qui m'a accompagnée durant les derniers mois. Je me sens forte de toute la confiance que Jean a mise en moi. Je respire profondément et consciemment, je canalise le feu de la colère provoquée par les mots de mon frère et en m'appuyant sur cette communauté, je reste droite et solide dans mon enracinement. Je ne me sens pas seule. Je ne suis pas seule. Et doucement, tout doucement, bien ancrée au fond de moi et forte de ce que je sais que je vais accomplir dans moins d'une heure, je réponds calmement mais fermement : « On pourra s'en reparler après! » (Récit phénoménologique, 2017)

Ce récit phénoménologique m'en apprend beaucoup sur ma transformation des derniers temps en lien avec mon changement de regard face à mon être et mon rapport aux autres. D'abord il y a mon frère, que je ne considère pas mal intentionné, mais que je vois reproduire un schéma bien ancré dans ma famille. J'ai grandi dans un milieu où les comportements passifs-agressifs sont courants et je les ai toujours subis sans trop y prêter attention. Mais aujourd'hui, je suis l'actrice et la témoin émue d'un revirement de la dynamique habituelle. D'abord, il y a cette force nouvelle qui m'habite. Je me sens forte de l'amour que je vais exprimer à ma sœur et du cadeau que je porte en silence. En fait, depuis que je suis arrivée à la fête, je me vois porteuse d'un élément précieux, une surprise. Je me sens enceinte d'un trésor que je m'appête à présenter à tous d'ici peu. Je me sens forte aussi de la communauté de gens qui m'ont soutenue dans ce processus et surtout je sens la confiance que ces gens ont en moi. L'élément qui me permet de contacter cette force plutôt que d'aller vers la colère ou encore me laisser diminuer par les paroles de mon frère, c'est une toute petite nouveauté qui crée en moi une prise de conscience, une ouverture que je saisie et qui me permet de changer ma réaction. Bien sûr, ce ne sont pas les talons hauts qui me procurent la force de rester droite, mais ce sont eux qui contribuent à créer un élément nouveau qui percute ma conscience et rend possible le choix de changer le schéma répétitif dans lequel je me perds régulièrement. Je remarque que ce qui me permet ensuite de saisir l'opportunité d'une réaction nouvelle, c'est lorsque je me relie intérieurement, d'abord en moi, en mes racines, puis aux autres. Cette phrase « ... bien enracinée au fond de moi et forte de ce que je sais que je vais accomplir... » me parle particulièrement de la force du don. Ce que je m'en vais accomplir est important pour moi. Je sais que je vais toucher ma sœur dans un endroit où elle a rarement été touchée. Je sais que la force de mon amour pour elle va transparaître à travers ce texte que je vais lui offrir. Et cela aussi me rend plus forte. Je découvre grâce à la pratique du kasàlà à quel point exprimer sa gratitude ou faire une louange à quelqu'un qui nous est cher me donne de la force et rend possible des changements d'attitudes et des nouveaux comportements qui me font me sentir plus libre, plus assumée.

4.3.7 La performance

Le moment tant attendu arrive enfin. Je suis devant l'auditoire, face à mon lutrin, et je prends le temps d'expliquer à tous mon projet et sa genèse. J'introduis à toute l'assemblée ce qu'est le kasàlà, ses particularités puis je parle un peu de Jean Kabuta et de son aide précieuse. Évoquer son soutien tout au long de mon parcours des dernières semaines m'aide à rester reliée et connectée avec ce tissu humain qui fait que je ne me sens pas seule. Tout va bien, je me sens solide et forte intérieurement. Je me lance. Dès les premiers mots, je réalise ma nervosité. J'ai la bouche sèche et j'ai oublié d'apporter de l'eau. Ma bouche sèche me fait trébucher sur certains mots et parfois je perds le rythme. C'est à ce moment que je commence à perdre cette sensation de force et de solidité et que mon juge intérieur se remet à prendre beaucoup d'espace. Une forme de dissociation se produit alors en moi. Je sens une partie de moi qui récite le texte et fait de son mieux, alors qu'une autre partie est en hyper vigilance et me fait remarquer à gros traits rouges toutes les petites erreurs de rythme, les mots où je trébuche et le fait que je dois regarder mon lutrin plus souvent que ma sœur car ma vue se brouille. Puis une autre partie de mon attention reste tout de même consciente que l'assistance est présente à mes mots, que celle-ci réagit aux bons endroits, que les rires sont déclenchés aux moments où je m'y attendais. Tout cela se passe en simultané mais la partie qui me juge est envahissante et occupe presque tout l'espace. Plus j'avance dans la prestation, plus je l'entends qui me dit que je ne suis pas à la hauteur, que je ne fais pas honneur au texte, que j'aurais pu tellement faire mieux. Malgré que je sache que ce que je fais est acceptable, mon juge intérieur est impitoyable à mon égard. Je n'arrive même pas à voir que ma sœur est touchée et qu'elle reçoit mon kasàlà en plein cœur. À la toute fin, je suis déconnectée de moi-même. Dissociée. Je n'arrive pas à ressentir ni la joie, ni la fierté, ni l'accomplissement. Je ne ressens que déception. Je reçois les remerciements de façon détachée. Un peu comme s'ils ne m'étaient pas destinés. Je me dirige vers l'arrière de la salle où tous se lèvent et prennent une pause. Je reçois les commentaires et les félicitations au passage. Il y a environ 70 personnes dans la salle et presque chaque personne vient me parler. Je suis consciente que rien ne m'atteint. Aucune

félicitations, aucuns mots d'admiration ne trouvent le chemin de mon cœur. Je reste avec un sentiment d'échec. J'aurais tant voulu, à ce moment, arriver à ressentir la fierté. J'y ai mis tellement d'effort!

4.3.8 La conversion du regard

Quelques jours plus tard, je suis encore secouée par mon sentiment de déception. Confiant mes états d'âme à M. Kabuta, il me fait la proposition suivante : réécouter sous un autre angle les enregistrements de ma lecture faite le soir de la fête à ma sœur et de prêter attention à autre chose, de changer mon regard afin d'y remarquer ce qui pourrait m'avoir échappé.

J'accepte de suivre cette proposition et je fais l'exercice plusieurs fois. J'écoute. J'écoute encore. À chaque fois, je parviens à prendre de la distance par rapport à mes réactions premières à la suite de ce moment important. Peu à peu, mon regard s'élargit et une autre réalité se dessine et je m'empresse d'écrire un message à M. Kabuta :

*Aaaah cher Jean!
Je te remercie pour ton message
Et tes mots m'ont touchée
Ils m'ont fait du bien!
Ils m'ont permis de réécouter l'enregistrement
Avec une autre oreille
Pas une oreille qui cherche la faille
Mais une oreille qui entend la beauté
Ça m'a fait du bien!*

En effet, je commence à percevoir la beauté. La beauté du geste que je me suis offert et que j'ai offert à ma sœur ainsi qu'à ma famille élargie. La beauté de ma sœur que je suis parvenue à dessiner et à lui refléter. Je réalise ici que j'ai un énorme pouvoir. En effet, même si je perds pied souvent et que mes juges intérieurs deviennent sévères lorsque je ne suis pas parfaite à mes yeux, je réalise que ce n'est pas la perfection qui compte mais le

geste. La perfection n'est pas nécessaire pour accomplir les gestes qui nous tiennent à cœur et d'y trouver une source de satisfaction. Plus important encore, avec l'aide de M. Kabuta, je découvre la puissance de l'intention. Si je m'entraîne et m'encourage à percevoir la beauté, par-delà mes propensions et mes habitudes à n'être attentive qu'à mes jugements, j'ai la possibilité de la trouver et ainsi m'aider à ne pas sombrer dans mes idées préétablies et mes croyances limitantes. Ce constat me bouscule et m'offre une piste féconde pour la suite de mon chemin de ressourcement.

4.3.9 L'élan qui rend vivant!

Les semaines passent et je continue de me former, d'écrire et de déclamer des kasàlàs. Cette pratique m'est très féconde et m'accompagne dans mon chemin de ressourcement au mitan de ma vie. Souvent, je réécoute des extraits de la présentation faite pour ma sœur et de nouvelles beautés continuent de se dévoiler à mon regard. Un jour, un autre moment d'intensité se produit et j'accède à quelque chose de nouveau dont j'ai encore du mal à m'approprier complètement. Me réécouter me met en lien avec une intense chaleur au niveau de ma poitrine, une ouverture. Je suis en lien avec l'énergie d'amour qui était au cœur de l'élan qui m'a transportée intérieurement lorsque j'ai eu l'idée du cadeau pour ma sœur. Élan que j'aspire à voir devenir le moteur derrière mes actions le plus souvent possible. L'intensité de cet amour qui m'habite, me touche et me transporte dans une forme de joie qui m'émeut. Je me sens en contact avec ce lieu d'où mes élans d'amour cherchent à se manifester. Je suis touchée par l'intensité de mon désir de donner, par l'intensité de l'amour intérieur que je porte. Je revois l'image de la feuille transpercée de lumière qui m'a touchée si profondément lors de la séance de groupe du début de ma maîtrise et qui était associée à mes désirs, mes élans que je ne parvenais pas à exprimer. Cette lumière qui me traverse est pleine d'amour et cherche, si je le veux bien et si je crée des conditions, à se manifester à travers moi.

Je repense à ma rencontre avec le kasàlà et je vis un moment de grâce. Je ressens un flot d'énergie très forte, un peu comme si un barrage venait de se retirer sur une rivière gonflée. L'énergie est brute mais douce, touchante et puissante.

Dans mon chemin de ressourcement et surtout dans cet aspect de renouveau intérieur des périodes de transition, la voie poétique du kasàlà me permet de réaliser plusieurs prises de conscience importantes. D'abord, je prends la mesure de l'intensité de mon discours intérieur et son impact sur mes désirs, mes élans et le regard que je porte sur mon être et mes actions. Ensuite, la voie poétique m'aide à offrir un contrepoids, à tenir tête et même à modifier ce discours intérieur à la fois par la puissance des mots, des noms de force prononcés et par l'exercice de changer mon angle de perception, changer mon regard sur mes actions afin de scruter la beauté et non pas seulement ce que je considère comme mes imperfections. La voie poétique du kasàlà me montre la force de la reliance à une communauté d'appartenance comme étant un socle sur lequel je peux me tenir pour rester solide intérieurement. Dans ma quête de manifester mon plein potentiel, je parviens de plus en plus à me connecter sur ce qui m'anime intérieurement et à laisser cet élan prendre son expansion en moi et son expression dans le monde. Ces possibilités nouvelles me comblent d'une joie que je ne croyais pas possible jusqu'à maintenant. Suite à ces expériences vivantes et transformatrices, je prends un engagement face à moi-même, un engagement à expérimenter une nouvelle façon d'avancer. Un engagement à non seulement entendre en moi ces élans, ces désirs qui me rendent vivante, mais de leur faire de l'espace en moi et chercher une façon de les accomplir en offrant une résistance à mes juges intérieurs, résistance dont je me sais capable désormais.

4.4 UN VOYAGE EN SOLO – UN PELERINAGE INITIATIQUE

Il ne faut jamais attendre d'avoir pleinement confiance en soi pour faire un pas devant. Car c'est en faisant un pas devant que l'on devient plus confiant. (Nicole Bordeleau)

Il y a quelques temps déjà, alors que j'arpentais la voie somatique de mon chemin de ressourcement avec ma fasciathérapeute Kathleen, une vision m'est apparue : partir en voyage, m'organiser un « road trip » seule et me créer les conditions pour continuer de m'accompagner dans ma transition du mitan de la vie. Mon intuition à ce moment était celle d'une quête : sortir de mon quotidien, m'extraire de mon cadre de vie habituel pour aller m'expérimenter autrement, me rencontrer autrement et me donner des occasions nouvelles de faire advenir la femme qui m'attend et qui cherche à vivre sa vie plus librement.

Paule Lebrun (2015), dans son livre intitulé *La déesse et la panthère*, parle de cette crise du mitan de la vie du point de vue des femmes. Selon elle, le mitan de la vie est « une sorte de commencement de la fin » (2015, p. 111). Pour la femme, ce processus est une descente à l'ouest¹⁶ d'elle-même qui contient à la fois des « trésors et des dangers » (2015, p. 111). L'auteure poursuit en affirmant qu'il ne peut y avoir de passage à l'ouest sans initiation : « Celle-ci supposant une mort symbolique et une renaissance » (2015, p. 112). Il s'agit d'une époque où les femmes entre 45 et 50 ans « ...amorcent une descente à l'intérieur d'elles-mêmes, dans les mondes souterrains à la rencontre de sa sœur d'ombre » (2015, p. 112). Toujours selon Lebrun, cette période est « un temps d'incubation, pareil à celui d'une femme enceinte, à la différence qu'elle est à la fois la porteuse et le bébé » (2015, p. 112). Cette période, qu'elle nomme crise initiatique, est souvent déclenchée par le corps qui, à cet âge de la vie, entre dans une période de deuil quant à sa vitalité d'antan. La femme se dirige tranquillement vers la femme mure. L'autrice continue et affirme que

durant cette période, la femme « sent le besoin de partir en quête de vision » (2015, p. 113). Écouter ce besoin profond et suivre cette voie permet à la femme, d'une part, d'éviter les dangers de cette période (qui sont la déprime et la perte de sens) et, d'autre part, d'en récolter les fruits qui sont « La capacité de voyager dans les mondes intérieurs » (2015, p. 113) et déboucher sur un sens renouvelé donné à sa vie.

À ce moment-ci de ma démarche de ressourcement, je me sens précisément à cet endroit que balise avec clarté et justesse Paule Lebrun. Je porte dans mon corps l'urgence de m'offrir un espace-temps pour m'aider à ne pas sombrer dans l'apathie et pousser encore plus loin mon désir profond de faire de ma crise du mitan de ma vie une occasion de croissance et de renouvellement de mon rapport à ma vie. Je ressens le besoin de partir et de m'offrir un moment d'arrêt tout en me déplaçant géographiquement et en découvrant de nouveaux paysages inconnus qui pourraient, je l'espère, me permettre de me découvrir autrement et de vivre des expériences signifiantes. Je rêve d'un grand voyage, d'un réel pèlerinage. Lebrun dit que « Les caractéristiques du pèlerinage est que le voyage est à la fois intérieur et extérieur. Chaque fois que vous bougez à l'extérieur, vous bougez à l'intérieur. Vous marchez sur deux territoires en même temps » (2015, p. 18).

Lebrun parle aussi d'un moment très intime pour elle et sur lequel je voudrais m'appuyer. Elle explique qu'après quelques années de métier en tant que psychothérapeute, elle a commencé à se sentir « sèche comme un bout de bois » et qu'elle continuait à « donner même si (je) n'avais plus rien à donner et j'avais de plus en plus l'impression d'être un imposteur » (2015, p. 137). Cette sensation, telle qu'elle la décrit, me touche au plus profond, car j'ai le sentiment de la vivre exactement de la même manière. De plus, à l'instar de cette auteure, plus le succès professionnel auprès des clients se fait grandissant et que ceux-ci nous mettent sur un piédestal, plus grands sont les écarts qui se creusent dans la vie privée. Elle l'exprime ainsi « Comme ils le font avec tous les thérapeutes, les clients me mettaient sur un piédestal. (...) Mais, la session finie, je faisais face (dans ma vie privée) à

¹⁶ Paule Lebrun fait référence à la roue de médecine amérindienne. « *Si, dans ces roues archétypales, l'est est*

d'immenses besoins infantiles inassouvis » (Lebrun, 2015, p. 137). Cette réflexion de Lebrun me ramène à mes propres besoins infantiles inassouvis comme notamment cette partie de moi hypersensible qui cherche sa légitimité d'être et d'expression saine dans toutes les sphères de ma vie. Ainsi pour moi, partir en voyage devenait aussi une occasion de prendre soin, de m'accompagner et de m'offrir de l'espace et du temps afin de m'occuper de mes besoins les plus fondamentaux.

Je décide de partir en *road-trip* et faire de ma voiture mon refuge, mon cocon intérieur sécuritaire qui me permettra d'explorer le monde ainsi que l'univers intime de mon vécu singulier des prochaines semaines. Je fais donc le choix d'honorer mon besoin vital de m'extraire de mon quotidien de thérapeute pour m'offrir ce que je sais si bien offrir aux autres : du temps, de l'écoute, de l'espace, de la bienveillance. J'ai besoin de m'expérimenter autrement dans un autre contexte, sortir de ma zone de confort. Ce voyage est d'abord une réponse à ma deuxième pierre de gué telle que formulée à la fin de mon chapitre trois et qui parle de mon besoin de me donner du temps, d'être à l'écoute de mes élans. Plus encore, ce voyage répond aussi à ma troisième pierre de gué, car j'ai le désir de faire de ce voyage une occasion de m'expérimenter dans le monde à partir des nouveaux points d'ancrage appris dans la voie somatique et la voie poétique. En partant à la rencontre de celle que je suis devenue, je fais le pari d'espérance que je vais pouvoir renouveler à la fois mon rapport à la vie et mon sentiment d'appartenance au monde pour ainsi habiter ma vie différemment.

Depuis toujours, la mer et l'atmosphère maritime a un effet régénérateur sur moi, tant sur mon corps physique que sur ma psyché. Un lien fort m'unit à la mer et face à elle, j'entre en contemplation profonde et je découvre souvent la possibilité d'un lien avec un moi profond, intelligent et intuitif. Beaucoup de réponses à des questionnements importants de ma vie ont émergé au contact de la mer. Je porte la conviction que voyager à son contact pourrait me soutenir et m'accompagner. J'entreprends ce voyage tel un pèlerinage. Un

le lieu de tous les commencements, (...) l'ouest, lui, est lieu des deuils, des déclins. Milieu de vie. » (p. 111)

pèlerinage à la rencontre de celle que je deviens au contact de ma crise du mitan et au contact de mon désir d'être libre, plus entière, au contact de mes potentialités.

Je transforme ma petite voiture en mini-campeur. Tout est petit mais fonctionnel. Je la baptise : Étoile du Nord. L'étoile du nord (ou l'étoile Polaire) qui, depuis toujours, guide les voyageurs. Je me sens en confiance, ce projet me porte et me met en joie.

4.4.1 Choisir l'écriture comme bâton de pèlerin

D'une façon générale le bâton (...) du pèlerin (...) est symbole de la monture invisible, véhicule de ses voyages à travers les plans du monde. (Chevalier & Gheerbrant, 1969)

Lors de ma plongée dans mon histoire au chapitre précédent, j'ai souvent mis en lumière qu'une partie de moi, l'hypersensible, a tendance à se cacher, à ne pas se montrer, ce qui crée entre moi et les autres une sensation de distance qui, avec le temps, se traduit en enfermement et à la sensation de ne pas appartenir au monde qui m'entoure. Aussi, à travers la voie somatique et surtout la voie poétique, j'ai été en lien avec cette partie de moi qui a maintenant envie d'apparaître au monde. En pensant à ce voyage, je porte l'élan profond de le vivre tout en restant reliée aux autres, même s'il se vivra en solo. L'idée d'écrire des chroniques de reliance en ligne que je pourrai partager aux autres m'apparaît comme une idée féconde. Si mon voyage est un pèlerinage, je choisis donc l'écriture comme bâton de pèlerin. Étymologiquement, le mot bâton vient du latin *bastrum*, *bastare* qui signifie « porter ». L'écriture me porte et me soutient à la fois dans ma recherche de sens à travers ce voyage ainsi que dans mon désir d'être reliée aux autres. Je m'engage donc dans la tenue d'un journal de bord du chercheur qui prendra notamment la forme de petits articles, ou chroniques, pour ainsi espérer créer un pont entre moi, mon vécu et les autres. Dans la tradition amérindienne, le bâton de parole donne un droit de parole à celui

qui le tient. Je décide donc de me donner droit de parole avec ce bâton et d'exprimer ce qui touche ma sensibilité.

Pour m'aider dans ce projet, je m'appuierai aussi sur ma passion pour la prise de photos qui seront des aide-mémoires et des jalons marqueurs de mes temps forts. Cet exercice représente pour moi un moyen concret pour sortir de mon enfermement intérieur, de faire l'effort de partager ce que je vis dans le but de trouver écho, de toucher ou d'ouvrir un espace de dialogue. De cette façon, répondre au désir de ma troisième pierre de gué, qui est de vivre mon hypersensibilité plus librement et plus positivement dans toutes les sphères de ma vie et ainsi me sentir davantage appartenir au monde dans lequel j'évolue.

4.4.2 Le choix de mon itinéraire : Une boucle autour du golfe du Saint-Laurent

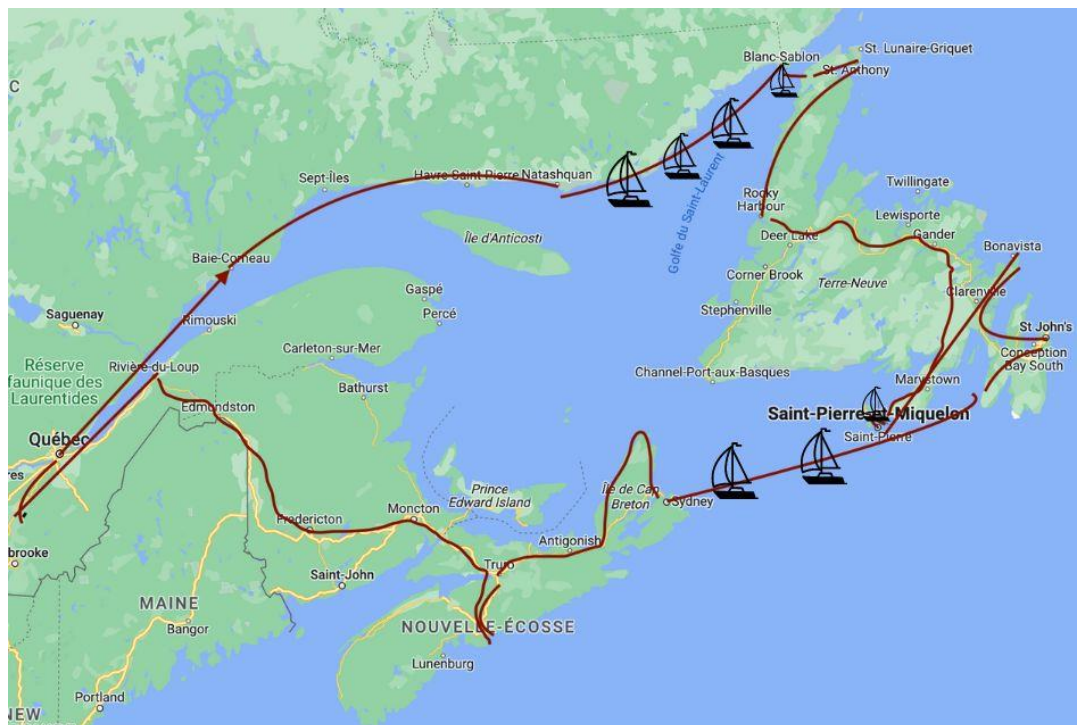


Figure 2. Carte du trajet

J'aimerais voyager là où je ne suis jamais allée et faire une boucle. J'aimerais explorer des terres étrangères, sortir de ma zone de confort, aller à ma rencontre au travers des paysages nouveaux qui me sont moins familiers. Je planifie donc mon voyage avec l'intention d'aller dans des territoires moins fréquentés, moins connus, tout en gardant l'intention de rester au bord de la mer, car je suis consciente que celle-ci est un point d'ancrage pour moi et qu'elle saura me soutenir durant ce voyage initiatique. Mon itinéraire consistera à faire un grand tour du golfe du Saint-Laurent. Je prendrai le chemin de la Côte-Nord pour me rendre presque au bout de la route, à Natashquan. J'embarquerai ensuite sur le bateau, le Bella Desgagnés, qui fait le relais entre tous les villages de la Basse-Côte-Nord qui ne sont pas reliés par la route. Je naviguerai à son bord durant deux jours et demi pour finalement débarquer à l'extrême est de la province de Québec, à la limite du Labrador, à Blanc Sablon. De là, je traverserai à Terre-Neuve, au nord. J'explorerai Terre-Neuve du nord-ouest au sud-ouest, puis je la traverserai d'ouest en est tout en faisant une boucle pour aller visiter nos cousins français à Saint-Pierre-et-Miquelon, finalement je m'arrêterai dans la capitale, à Saint John's pour ensuite prendre le bateau vers la Nouvelle-Écosse. Dans cette province, je compte explorer la Cabot Trail et la capitale, Halifax, avant de revenir chez moi. En six semaines, je vais parcourir plus de 6 000 km en solo, sillonner quatre provinces, visiter deux pays et traverser quatre fuseaux horaires.

4.4.3 Avant de partir : ne pas s'oublier et affronter ses peurs

Quand l'idée de ce voyage m'est venue, je voyais cette vision presque comme un rêve, un truc qui n'arriverait jamais. Puis tranquillement j'ai apprivoisé ce rêve...je l'ai laissé m'imprégner de sa nature, de son odeur, de sa vie propre. Un temps, je l'ai rejeté. Oui pendant un moment, j'ai eu peur, peur de son ampleur, peur de vers où il me dirigeait. Durant tout un mois, j'ai flirté avec l'idée de faire une version écourtée de ce voyage et de rester seulement au Québec en territoire « connu ». Je me surprénais à qualifier mon itinéraire complet de fou, trop long, insensé, irréaliste... Je me parlais dans ma tête en me disant que je n'avais "complètement pas d'allure d'embarquer dans une affaire de même"! (Chronique de reliance en ligne : Ça y est! Prête pas prête j'y vais! Annexe I)

Par-delà la joie, l'excitation et la justesse que représente pour moi ce voyage initiatique qui approche, je rencontre aussi mon lot de peurs. J'ai beau me dire que les peurs sont le signe annonciateur que mon voyage sera intense et transformateur, pendant un temps, je suis assaillie d'inquiétudes et d'appréhensions à un point tel qu'elles m'obscurcissent l'esprit. Par moment, elles me coupent de mon lien avec mon élan vital, cette énergie créative qui s'est éveillée lors de l'élaboration de ce projet. J'ai peur de me retrouver seule, de me sentir loin, de manquer d'argent, d'avoir froid et de souffrir. En fait, mes pensées créent des scénarios de toutes pièces avec comme fondement l'idée que je pourrais me sentir démunie durant ce voyage. Mon mental est en mode auto-sabotage de rêve. Je me sens prise dans un tumulte intérieur que je souhaite ardemment dépasser. Je suis fatiguée de ce schéma répétitif qui se joue en moi et qui contribue à créer ces peurs, à me couper de mes élans et qui me donne à vivre un sentiment d'isolement. Je suis lasse de me voir laisser cette peur me couper de mes aspirations et du coup de mes potentialités, surtout que la peur m'empêche de sentir mes désirs, d'accéder à mes impulsions d'actions et de suivre la direction de mes élans.

Je décide de m'offrir un point d'appui, un moment de calme et de tranquillité. Je m'assois en silence et je ferme les yeux. Je fais le choix de laisser remonter mes traversées des derniers mois et de me laisser toucher par tout ce que m'ont apportées mes expériences au contact de la fasciathérapie et du kasàlà. Cet effort de remémoration ne fait pas disparaître mes peurs, mais m'offre un contrepoids, ouvre un autre espace plus solide, plus serein depuis lequel je retrouve un certain socle de confiance. Je vois comment cet enseignement vécu auprès de M. Kabuta, celui de décider de mettre mon attention sur la beauté plutôt que sur ce qui me dévitalise prend racine dans mon être. Depuis là, j'accède à une force et un désir de transcender ma peur. L'idée qui m'apparaît, pour qu'elle ne me coupe plus de mon élan vital et pour ne plus en être victime, est de l'accueillir complètement, de plonger en elle jusqu'au fond pour tenter de m'apporter un apaisement. Le chemin que je décide d'emprunter en est un de partage et de dialogue. Je décide de ne pas rester seule avec mes idées et mes peurs! Je contacte une amie qui accepte de dialoguer et de m'écouter avec une oreille ni complaisante, ni accusatrice. Avec elle, je me sens entendue, je la sens qui cherche à m'accueillir, à me comprendre tout en me posant des questions qui m'amènent à expliciter davantage ma représentation de mes peurs. Je lui fais part une après l'autre de mes appréhensions, de mes inquiétudes et de mes doutes. Plus je plonge avec elle dans la superposition de ces obstacles, plus je tente de lui expliquer mes hésitations intérieures et mes idées de réduire la durée de mon voyage pour calmer mes peurs, plus je réussis à cerner que la plus grande peur qui me tenaille consiste à me voir, isolée, dans un territoire inconnu. Effectivement, je prends conscience que je peux facilement me voir en train de voyager dans ma voiture sur les contrées du Québec, voire même faire une petite incursion dans des régions moins connues avec un retour facile à la maison. Là où il m'est vraiment difficile de me projeter avec assurance, c'est lorsque je me vois voyager dans ces zones inconnues et surtout isolées de la Basse-Côte-Nord ainsi que Terre-Neuve que j'ai mis de l'avant dans mon itinéraire et qui représentent des zones de non-retour. J'ai peur de ces territoires lointains et isolés, je suis angoissée à l'idée qu'ils puissent me refléter mes propres zones de mon isolement intérieur. « Ce voyage sera à mon image. Ma métaphore. Je marche à ma rencontre. Une plongée dans un espace de soi

inconnu, à la rencontre de celle que je suis devenue » (Chronique de reliance no. 1, Annexe 1). À ce moment de ma plongée dans mes peurs et toujours accompagnée de mon amie à l'écoute bienveillante, je suis finalement capable de consentir à faire de ce voyage une occasion d'accueillir et d'explorer mon rapport à l'isolement ainsi que mon rapport à ma peur de me sentir coupée des autres, mais aussi une occasion de fonder des chemins nouveaux, de voir naître des nouvelles attitudes pour me relier à moi, aux autres et au monde différemment, et peut-être passer de la peur d'être seule à la joie d'être reliée, qui sait? Ce consentement intérieur crée une ouverture qui me fait grand bien et ouvre une brèche me permettant de retrouver à nouveau le chemin de mes élans. Je récupère cette sensation dans le bas-ventre qui me dit combien je suis animée quand j'écoute ce qui est vivant en moi!

Ce premier dépassement, avant même mon départ, m'incite à écrire ma première chronique de reliance en ligne et à le publier dans le but de partager mon expérience, de tendre une perche et d'ouvrir un espace de dialogue avec une communauté de gens prêts à me lire et à interagir avec moi. Ce premier exercice d'écriture, dans le but d'être lu et aussi dans le but de me soutenir dans mon consentement, me permet de mettre des mots sur mon apprentissage et sur mes motivations face à mon voyage et surtout d'ouvrir mon monde d'hypersensible aux autres. Je n'avais aucune idée de la réception de mon texte. J'espérais, un peu comme on lance une bouteille à la mer, une réaction, sans savoir si celle-ci aurait lieu. Les premières réactions de mon texte publié sur les réseaux sociaux m'ont encouragée. À l'aide des commentaires reçus, j'ai réalisé que la plume d'une hypersensible pouvait toucher et inspirer, mais plus encore, recevoir une résonance positive a eu comme impact de me permettre de ressentir une reliance qui a nourri un sentiment d'appartenance. Je me sentais accompagnée, moins seule et j'ai perçu ceci comme une force, je pouvais voir ce dialogue comme un autre socle sur lequel il était possible pour moi de m'appuyer durant les différentes étapes de mon voyage. Durant les moments forts comme les moments difficiles, j'ai cherché à documenter ce que je vivais à l'aide de mes réflexions et de mes photos, dans le but de le partager et de recevoir de la part de cette communauté un retour nourrissant et porteur.

4.4.4 L'acclimatation, la solitude et la rencontre avec l'inukshuk

Inukshuk (in-ook-shook) veut dire « fait à l'image de l'homme » dans le langage Inuktitut (le langage inuit). C'est un monument de pierres érigé à l'image d'un humain. Il est le symbole de l'âme humaine.

L'inukshuk aidera la personne qui le reçoit à prendre les bonnes décisions et à suivre le bon chemin dans la vie¹⁷.

Enfin le jour du voyage initiatique est arrivé. Alors que j'embarque à plein dans cette aventure et que je me retrouve en perte de repères, hors de mon quotidien, à sortir de ma zone de confort et à vivre une acclimatation de mon nouveau mode de vie, je reçois un enseignement qui deviens instantanément le premier jalon de ce périple qui me mène dans des paysages autant extérieurs qu'intérieurs.

¹⁷ <https://www.inukdubou.com/fr/origine.htm>



Figure 3. Seule devant l'immensité – Pointe-des-Monts, Qc, juillet 2018

À ce moment, je suis à la fin de ma première semaine de voyage. Je suis à Pointe-des-Monts, entre Baie-Comeau et Sept-Îles. Le paysage est grandiose et magnifique. Sur le cap de roches au loin, je devine qu'il y a un inukshuk et cette présence rajoute à la beauté du lieu.

Je me retrouve seule, face à moi-même, dans un petit camping désert, devant un paysage d'une immensité et d'une splendeur à couper le souffle! Mon esprit et mes sentiments ne sont toutefois pas calmes. Je ressens un tel amour pour cette beauté et cette grandeur, je ressens un tel élan pour m'y fusionner, et l'envie et le désir de partager cet instant de communion avec un autre être humain deviennent si puissants que les sentiments de solitude et d'isolement me percutent alors profondément et me font perdre toute la

profondeur de ce moment. Comme si le fait de ne pas pouvoir partager cet instant, en reliance avec quelqu'un, le vidait de son sens.

Parallèlement, un autre discours intérieur me dit que je dois tout de même saisir le moment, car c'est le but essentiel du voyage : ce qu'il me restera à la fin, ce seront ces moments que je serai parvenue à saisir.

Alors que je suis maintenant en voyage depuis plus d'une semaine et que je me suis peu à peu déconnectée des sources de bruits extérieurs quotidiens tels la radio et les réseaux sociaux, je deviens de plus en plus consciente de mon bruit intérieur personnel, qui provient de mes propres dialogues internes. À ce moment précis, mes pensées sont agitées et elles font écho à la mer qui est, elle aussi, agitée et bruyante. La froideur du vent marin résonne aussi avec la froideur de mon discours intérieur. Je suis saisie par cette métaphore ; mon espace intérieur et celui du paysage à l'extérieur de moi sont en phase l'un avec l'autre. Mon regard se pose au loin là-bas, sur le cap rocheux et je revois l'inukshuk et cette fois-ci, il m'interpelle.



Figure 4. L'invitation, Pointe-des-Monts, Qc., juillet 2018

Je lève les yeux et je vois au loin sur les rochers l'inukshuk qui se tient fièrement devant les vagues. Il est imposant. Même de loin je ressens sa force tranquille. Je sens un appel et je décide de le suivre. Je me lève et je marche vers lui, à sa rencontre. En chemin, je sens quelque chose s'alléger en moi. Un sourire se dessine sur mon visage, mes pas deviennent plus légers. J'ai un peu le sentiment de marcher à la rencontre de moi-même, d'une partie de moi, comme si l'inukshuk devenait une autre métaphore ayant la force de me révéler quelque chose que je ne saurais me révéler par la force seule de ma volonté. Je suis fébrile, dans une excitation vivante. Je marche vers lui et je prends plaisir à avancer sur les immenses rochers. Je marche vers lui, je marche vers moi, et à chaque pas je réalise à quel point il est grand. Sa droiture et sa beauté m'attirent. Je suis heureuse de saisir ce moment et me mets dans l'intention de le laisser se graver dans ma mémoire. J'aime cet acte que j'apprends en le faisant : saisir le moment. Je souris car je suis émue. J'ai l'impression que l'inukshuk me révèle un enseignement. Il me parle à moi, il parle de moi! J'arrive enfin à sa hauteur. Wow! Qu'il est grand! Qu'il est noble et majestueux! Je m'amuse à le prendre en photo avec la mer devant lui, qui crache son écume en se heurtant aux rochers. Je me sens me placer

dans un état bénéfique de contemplation. Je me sens inondée d'une présence à moi, à mon expérience, à l'inukshuk et à la mer tout à la fois. Saisir le moment. Il est là debout, fier et solide, face au vent et aux intempéries. Il est fort de sa présence. Il me parle. Il me parle de moi, de ma force et de ma solidité. Il me montre que ces qualités sont là, à tout moment, et que je n'ai qu'à choisir où je mets mon attention. Habiter et saisir le présent, laisser s'imprégner le moment et y trouver la beauté. Voilà l'enseignement que je reçois de cet être spectaculaire! » (Journal de bord du chercheur, 2018)



Figure 5. Inukshuk, présence et force tranquille, Qc, juillet 2018

Ce récit est le témoin vivant de ce moment hautement signifiant et qui constitue le premier point tournant de ce voyage. Comme Paule Lebrun l'a si bien dit, le pèlerinage nous permet de « marcher sur deux territoires en même temps. La nature sauvage vous ramène à l'aspect sauvage de votre psyché. » (Lebrun, 2015,p. 18) Ici, c'est bien ce qui

arrive. Ma psyché est à l'image de ce paysage extérieur, plus libre, indomptée, plus en possession d'un pouvoir de création, moins pris par mes habitudes de pensées et mes croyances limitantes.

Cet endroit est majestueux, mais je suis seule dans le petit camping. Pas un seul autre campeur sur ce magnifique petit site. Je revois la scène depuis le début : je suis seule face au grandiose devant moi. La mer est puissante et forte, le bruit assourdissant, le vent est froid pour la saison. Je suis assise et je suis pétrifiée sur place. Je suis gelée et je suis assaillie par mon bruit intérieur, qui me paralyse et me garde dans une froideur, un regard froid sur moi-même. Puis il y a, au loin, l'inukshuk avec toute sa splendeur, sa présence, sa force tranquille qui me bouleverse complètement. L'inukshuk est un guide pour les voyageurs, tout comme l'étoile du nord, le nom que j'ai donné à ma voiture/campeur. Je suis devant ce paysage grandiose qui me délivre de mes craintes et me donne à la puissance sauvage de ma psyché, avec cette force tranquille qui ne demande qu'à être approchée. Qu'est-ce qui me pousse à me mettre en action et d'aller vers lui? L'attraction de son énergie? L'envie de me relier de plus près à cette présence? Un pur élan de curiosité? Oui, certainement tout cela est vrai, mais pour être plus juste, je dirais que je sens un appel, un appel à entrer en résonance avec mon être. Je me lève et je marche vers lui. Je me lance à sa rencontre pour découvrir que je marche à ma rencontre. À la rencontre d'une partie de moi. Je me sens au cœur d'une découverte saisissante. Comme une invitation à faire de ce voyage une occasion de me laisser interpellé par la puissance des paysages inconnus et à laisser ces rencontres me donner accès à toute la puissance, la grandeur et la beauté qui m'habite. Je suis en contact avec une partie de moi qui est forte, solide, visionnaire. Une phrase me vient à l'esprit, fulgurante : « La liberté est un état d'esprit ». Je ne sais d'où elle vient, quel auteur l'a dite mais elle m'habite et résonne en moi comme une vérité à laquelle je peux m'abandonner. L'inukshuk est un phare dans mon voyage. Il m'enseigne qu'à l'intérieur de moi, par-delà les espaces de turbulences, je peux faire le choix et parvenir à poser mon regard sur les espaces calmes, solides et forts qui sont ancrés en moi et que je peux accéder si je le désire et si je m'y entraîne.

Cet événement inspire l'écriture de ma deuxième chronique de reliance en ligne intitulée : « La liberté est un état d'esprit » (Annexe II). Ce qui m'habite au moment d'écrire est l'idée de témoigner de mon chemin avec mes difficultés et le chemin parcouru pour les résoudre. Derrière ce désir de partage, je suis fidèle à ma troisième pierre de gué qui parle d'apprendre à vivre mon hypersensibilité plus ouvertement dans le monde, d'oser ouvrir cet espace sensible en moi. La surprise, agréable, est de réaliser qu'à travers ce que je vis et mon partage, les lecteurs de mes chroniques de reliance en ligne se retrouvent, s'identifient, commentent en partageant brièvement ce qui résonne en eux. L'isolement qui m'habite souvent face à ma sensibilité se dissipe de plus en plus et je me sens moins seule, davantage connectée à l'autre.

4.4.4 Le pont

Dès le lendemain, augmentée par la présence et la souvenance de ma rencontre avec l'inukshuk, je reprends la route et poursuis mon périple. Je longe la route 138 jusqu'à la belle ville de Natashquan. Ensuite, je m'embarque sur le Bella Desgagnés, bateau qui me mènera au bout de deux jours et demi de navigation à l'extrême est de la province de Québec, à Blanc-Sablon. Au départ de Natashquan, à bord du bateau, je me retrouve au cœur d'un moment saisissant. Cette traversée en bateau représente beaucoup pour moi, car elle vient boucler en quelque sorte une première séquence de dix jours de mon périple. Je me retrouve sur ce traversier imposant qui symbolise pour moi la transition non seulement d'une ville à une autre, d'une terre à une autre, d'une séquence de mon voyage à une autre, mais aussi d'un état à un autre. Je me vis dans un passage entre un Québec que je connais et une zone inconnue et éloignée qui m'inspire la rencontre avec des territoires inconnus de moi-même. Ce sont ces mêmes territoires qui me font si peur depuis le départ. Je me sens en transition entre mes deux mondes. La peur des débuts de mon voyage se transforme en consentement à explorer les zones de moi inexplorées. Je suis fébrile et émue. J'accède à un état d'ouverture et je me sens prête et dans la hâte de ce qui vient. Je rencontre Jean, un

cycliste, qui n'en est pas à sa première traversée. Au moment du départ, je me retrouve avec ce nouvel ami sur un des ponts, à l'abri du vent, au soleil, à regarder la côte. La présence réconfortante de cet inconnu et la rapidité avec laquelle une forme d'intimité, de partage et de simplicité se construit entre nous me touche énormément. À cet instant, quelque chose se passe en moi : un mouvement de reliance s'opère à la fois entre moi et moi, mais aussi entre moi et la nature, ainsi qu'entre moi et l'autre. À ce moment, je suis en paix, je suis en joie, je ressens le bonheur et je suis émue. Ce moment de totale reliance me fait penser à une phrase de Renée Houde (1999, p. 327), qui contient toute entière l'expérience que je suis en train de vivre : « C'est comme si avant, il y avait un fossé entre ma vie et moi-même et que maintenant un pont est en construction ». Dans la transition au mitan de la vie que je traverse, je fais régulièrement le constat d'une forme d'éloignement, de coupure et parfois même d'un oubli de certaines parties essentielles de mon être. À ce moment précis sur le Bella Desgagnés, je suis en contact avec un désir d'unification et d'expansion de mon être et de ma vie, comme un véritable moteur pour contrecarrer cet éloignement que je vis et qui me prive d'une joie et d'une puissance d'être-au-monde. Je fais la prise de conscience que c'est le consentement à explorer ces zones inconnues de moi qui m'aide à m'affranchir de mes peurs et qui m'ouvre à la possibilité d'une nouvelle reliance. Alors que je suis sur le bateau, un lien se crée, un pont nouveau se construit à l'intérieur de moi et rend accessible des possibilités inédites.

Je suis émue. Je savoure le moment. Je regarde l'eau, le soleil sur l'eau, je sens la chaleur du soleil sur moi. J'ai une sensation de connexion avec la mer, avec le soleil et avec la vie qui m'entoure. Je le partage à celui qui est à mes côtés. À ce moment, je sens une ouverture, une douce exaltation bienfaisante au niveau de mon cœur, et un mouvement qui part de mon ventre vers le haut. Une chaleur bienfaisante. Une expansion qui prend forme dans mon corps et qui me donne une intense sensation de connexion à la fois avec le tout, avec l'autre et à moi-même. Je suis émue. Je souris. (Journal de bord du chercheur, 2018)

Je suis touchée par la présence de Jean et je mesure combien sa présence contribue grandement à me faire accéder à ce sentiment de reliance qui se situe à l'opposé de mes peurs d'être seule et coupée de moi, des autres et du monde. Je remarque ici que le geste fort et porteur qui me permet d'être dans cet état de grande disponibilité est mon audace de

partager avec l'inconnu ce qui se vit au cœur de mon intériorité. L'autre devient une voie de passage. Non seulement il me permet de prendre acte de mon vécu en le nommant, mais il rend possible une ouverture encore plus grande et me fait contacter cette expansion de tout mon être, cette soif immense que j'ai d'être en communion avec la vie qui est et la vie qui vient.

4.4.5 Le point de bascule

*Instant à partir duquel les choses vont différemment.*¹⁸

Je me retrouve au point milieu de mon voyage. Je viens de prendre le traversier pour Terre-Neuve à partir de Blanc-Sablon, après avoir exploré cette magnifique région. Ma traversée vers Terre-Neuve se fait sous le signe de la pluie, du vent et du froid. Je roule jusqu'au point le plus au nord de Terre-Neuve, la région la plus éloignée de la région éloignée. Il pleut. Il fait froid. Il vente. Il vente au point où ma petite voiture dans laquelle je suis couchée, bouge, vibre et laisse passer l'air. J'ai faim. Il m'est impossible de penser me chauffer quelque chose à manger. Je suis étendue dans mon petit lit, sous mes couvertures. Je regarde mon téléphone, ici je n'ai plus de connexion Internet, plus de réseau cellulaire. Je suis seule, isolée, je me sens loin et prisonnière de ma voiture et du moment que je suis en train de traverser. Je me retrouve en état de crise, dans une perte de sens en lien avec ce voyage. Je me sens coupée, coupée du monde, seule, isolée. La tempête fait rage à l'extérieur, la tempête fait rage à l'intérieur de moi. Encore une fois, la métaphore de ce qui se joue à la fois à l'extérieur de moi et à l'intérieur me frappe. Il y a un tel dialogue entre les deux! Je suis à cet endroit précis qui me faisait tellement peur avant de partir. Je suis en contact avec cet endroit de moi qui se vit isolée, coupée du monde et qui est en perte de sens et en perte de prise sur le réel. Je me rencontre dans mon ombre la plus

¹⁸ https://fr.wiktionary.org/wiki/point_de_bascule

profonde. Je me souviens de mon consentement des derniers jours à accueillir ces espaces de ma vie et donc à habiter le plus sereinement qu'il m'est possible ces endroits de mon être. Malgré tout, pour l'instant je lutte. Je résiste. Plus rien ne fait sens. La sensation d'isolement est écrasante, étouffante. L'épaisseur du vide et du silence, malgré le bruit du vent, est immense. Je suis découragée, fatiguée, au bout de mes ressources, je n'ai plus de force au point où quelque chose lâche prise à l'intérieur de moi. Du coup, je plonge. Je descends au fond de moi. J'ai la sensation de tomber dans un puit. Un puit peut-être sans fond. Je l'ignore. Je m'abandonne.

Tranquillement, du fond de moi, une pensée émerge qui apporte un apaisement. Petite d'abord, elle prend doucement de l'ampleur. Elle s'impose peu à peu. Un chant de l'amour de soi qui s'élève et qui allume une lumière dans ma nuit intérieure. Je choisis consciemment de rester en lien avec cette pensée d'amour de moi, comme on peut savoir que derrière les nuages, le soleil brille tout de même. (Journal de bord du chercheur, 2018)

Comme je suis étonnée de la fulgurance de ce moment. C'est au moment où je me sens en crise, dépourvu de moyen pour m'apporter quelconque soutien, alors que je me laisse descendre au fond de ces sensations difficiles que me vient une pensée bienfaisante. Effectivement, me reviennent les mots d'une conversation que j'ai eu avec une amie où l'on parlait de l'importance et de la difficulté, dans des moments de crise où nous sommes dans des situations extrêmes voire inacceptables, de prendre des décisions basées sur l'amour de soi. Cette conversation me revient en mémoire et je laisse cette information descendre en moi, me rejoindre au fond de mon gouffre intérieur. La question qui émerge à ce moment est : si je m'appuie, là, en moi, à ce moment précis, sur un état d'amour de moi, qu'est-ce que je peux faire pour m'aider? Si je m'aimais, qu'est-ce que je ferais? Me poser cette question change mon état d'être sur-le-champ. Une ouverture se donne et m'offre une éclaircie. Quasi-spectatrice de la scène, avec tout mon étonnement, une réponse vient, claire, immédiate, limpide, d'une simplicité déconcertante. « Je me louerais une chambre d'hôtel et je prendrais une douche et un repas chauds ». À la seconde où j'entends cette pensée, je suis surprise, voire un peu triste de ne pas y avoir pensé avant. Je suis triste de réaliser comment il m'arrive de me traiter et de conscientiser combien je peux me maintenir

dans des situations et des états souffrants sans que ne me vienne des pensées de bienveillance tournées vers moi-même. Aussi, ce qui me surprend ici, c'est que je constate que même au plus fort d'une tempête intérieure, prise dans le tumulte, l'absence de sens et l'incapacité à me redresser, il existe en moi une partie qui sait ce qui est bon pour moi et qui sait mieux que mon mental ce dont j'ai besoin. Je garde une image en moi, celle du soleil derrière les nuages qui brille assurément. Je m'accroche à cette idée et je remonte doucement du puit que je croyais sans fond dans lequel je suis descendue.

Un nouveau possible s'offre à moi. Un changement de regard, subtil et profond, émerge doucement. Je ne suis plus obligée d'être prisonnière de la situation. Je ne suis pas obligée d'être seule. La prise de conscience fait son chemin, bien que je continue d'entendre le débat avec moi-même qui fait rage au fond de moi... « Tu ne peux pas, tu n'as pas le droit, tu n'as pas beaucoup d'argent... (Journal de bord du chercheur, 2018)

Je continue d'entendre ces voix en moi qui me parlent du sentiment d'échec et de honte de ne pas être « assez forte » pour passer à travers ce moment difficile. Une autre me raconte cette histoire que je n'en vaud pas la peine. Ce moment est pour moi d'une grande richesse car il me permet de capter à la fois ces voix qui sont pour moi de véritables prisons intérieures, mais aussi cette intelligence qui m'habite et qui est en mesure de m'insuffler des idées bienveillantes. Lorsque je suis prisonnière de ces moments difficiles, je me sens paralysée avec une amertume intérieure de ne pas être à la hauteur, quoi que je décide, quoi que je fasse. Quelle libération de voir s'opérer un changement de posture, de regard et de perspective. Par-dessus tout, je suis émerveillée de découvrir comment ce changement de regard prend naissance dans le germe de l'amour de soi ou plutôt dans une intention d'amour bienveillant tournée vers moi. Je suis toujours estomaquée de constater comment il m'est si facile d'avoir cette qualité de compassion pour l'autre mais si peu pour moi. Mais je prends patience et je suis remplie de gratitude de voir comment ce voyage initiatique m'offre les conditions pour apprendre à m'offrir un amour de soi agrandi. Comme mon parcours en fasciathérapie me l'a enseigné, lorsque je fais le choix de mettre ma conscience à un endroit, une nouvelle information, un nouveau mouvement peut émerger. Je vois bien comment je peux pour la suite de ma vie, continuer à apprendre à tourner mon attention

vers le soleil derrière les nuages, puis vers la force de l'inukshuk pour remonter des puits noirs dans lesquels il pourra m'arriver de m'enfoncer.

Et puis, comble de joie, au moment où je parviens à assumer ma décision de me louer un endroit pour la nuit et que je prends mon téléphone, je remarque que, contrairement à quelques minutes plus tôt, j'ai maintenant accès à du réseau Internet et cellulaire. Il m'est donc possible d'effectuer facilement une recherche pour trouver un lieu d'hébergement, mais aussi de téléphoner pour réserver. Je ris de cette symbolique qui me donne des frissons : aussitôt sortie de ma prison intérieure, ma "prison extérieure" s'ouvre aussi!

Le soir venu, je prends le temps de faire le point sur mon voyage. Qu'est-ce qui fait vraiment sens dans ce voyage? Par-delà ma joie d'apprendre à m'accompagner avec plus de bienveillance et d'amour de soi, je réalise que la rencontre avec l'autre me rend vivante et joyeuse. Je prends conscience de tous les liens que j'ai créés depuis que j'ai quitté la maison. Je suis émue de constater qu'au-delà des paysages et des lieux, mes souvenirs précieux sont aussi ceux vécus avec l'autre. En rencontrant l'autre, je me rencontre aussi. Ce soir-là, je décide que pour la continuité de mon voyage, j'irai davantage à la rencontre des autres. À partir de ce soir, j'adopte une autre intention claire en lien avec mon voyage. Je décide de devenir proactive, ne plus attendre que les gens viennent vers moi. Ce soir, mon voyage change de saveur. À la curiosité des paysages se superpose la curiosité de l'autre.

4.4.6 Toucher à la beauté du monde

Alors que depuis le début de mon voyage je me retrouve motivée par la découverte de paysages magnifiques et inconnus, habitée par le désir de me laisser rencontrer, habiter et transformer par eux, je découvre à ce moment pivot de mon aventure initiatique une nouvelle motivation ainsi qu'une toute autre intention : devenir encore plus curieuse de

l'Autre, et m'ouvrir à aller à la rencontre des personnes qui croiseront ma route pour la suite de mon voyage.

Je décide d'être proactive et de me mettre en pratique dès maintenant inspirée par ma nouvelle intention. Je salue tous les gens que je rencontre et j'entame les conversations. Je me prédispose à la rencontre, je m'intéresse aux personnes, je leur pose des questions et je pratique une écoute active dans laquelle je me laisse imprégner par ce qu'elles m'offrent et me partagent. À chaque fois, je tente de trouver la posture où prendre le risque de l'autre, c'est prendre le risque et la chance de se laisser transformer par la rencontre.

Alors que je me déplace vers la côte sud-ouest de Terre-Neuve, je débute l'écriture d'une nouvelle chronique de reliance en ligne. (J'ai touché à la beauté du monde, Annexe III) Dans ce nouvel effort d'écriture et de partage, je témoigne oui des difficultés traversées lors de mon arrivée sur Terre-Neuve mais pas seulement. J'y partage aussi ma nouvelle motivation du voyage et j'y fais l'éloge des gens rencontrés. J'y recense les personnes que j'ai croisées au fil des kilomètres, j'énonce ce qui m'a touché de ces gens. Par ce travail d'écriture, je découvre encore plus précisément ce que le voyage représente pour moi ; c'est à la fois aller à la rencontre de nouveaux paysages et aller à la rencontre de l'autre. C'est s'ouvrir à se laisser transformer par l'un et l'autre et ainsi se découvrir soi, s'explorer dans de nouveaux territoires intérieurs.

Cet exercice me permet d'affirmer, émue, à la fin de ma chronique de reliance en ligne *J'ai touché à la beauté du monde* (Annexe III). Lorsqu'enfin je le publie, encore une fois le retour des commentaires et résonnances de la part des lecteurs me touchent. Je me sens de plus en plus reliée à cette communauté de lecteurs, j'ai la sensation que ces personnes sont un groupe d'alliés pour moi, une famille qui me suit dans mon voyage intérieur. Cette nouvelle reliance au monde me nourrit. Je me sens bien et à ma place dans ce dialogue avec ce groupe de gens. Quelque chose de nouveau s'installe en moi, quelque chose que je ne suis pas encore capable de nommer mais qui me touche énormément au cœur de moi-même. L'image qui m'habite à ce moment et qui tente d'exprimer ce que je ne peux dire encore moi-même en mot est celle d'un arbre. L'arbre est seul debout mais à

travers ses racines qui s'enfoncent dans le sol, il est en contact avec les autres arbres et cela lui permet de communiquer et de surtout d'être en lien avec les autres. Voilà comment je me sens alors que je me suis ouverte à me laisser transformer par l'autre, que je partage ma transformation et que ce partage trouve écho dans le monde.

4.4.7 L'émergence du sentiment d'appartenance

Environ un an avant de faire ce voyage, j'ai participé au Festival de la Paix de Victoriaville où j'ai eu le privilège de rencontrer une grand-mère amérindienne qui m'a parlé d'une histoire qui se transmet oralement d'une génération à une autre dans sa communauté.

À la naissance, chaque personne arrive avec une toile d'araignée devant son cœur, toile qui symbolise son appartenance au monde et ses relations avec les autres. Chaque fil de la toile représente un lien avec les membres de la communauté. Au début, la toile est petite, puis, plus on vieillit, plus elle grandit, à mesure que se forment nos relations avec les autres. Il est important de cultiver cette toile, de la garder vivante, de soigner nos relations et notre appartenance au monde.¹⁹

Ces paroles, lorsque je les ai entendues, m'ont mise devant une réalité intérieure que je pouvais ressentir depuis quelques années sans pour autant pouvoir y mettre des mots; les fils de ma toile d'araignée m'apparaissent faibles et flasques et mon sentiment d'appartenance à la vie, au monde qui m'entoure, peu vigoureux. Je me souviens régulièrement avoir témoigné de cette difficulté à percevoir que je fais partie de la société, me retrouvant souvent dans une solitude qui me donne à vivre un sentiment d'isolement et surtout une forte impression de ne pas appartenir à ma famille, à ma société, de vivre en spectatrice, en marge d'une pleine participation à ce monde.

¹⁹ Nicole O'bomsawin, grand-mère amérindienne, Festival de la Paix de Victoriaville, sept 2017

En traversant Terre-Neuve du nord-ouest au sud-ouest, puis de l'ouest vers l'est, je suis touchée par le fort sentiment d'appartenance que vivent les gens que je rencontre. Que ce soit envers leur clan, leur famille, leur lieu de résidence ou la terre qui les a vus naître, les terre-neuviens sont particulièrement ancrés dans ce lien d'appartenance qui transparaît à travers leurs mots et leurs actions. Vivre et me déplacer dans des lieux et une culture où ce sentiment d'appartenance est si fort, rencontrer des personnes pour qui ce sentiment est non seulement important et essentiel, mais aussi si naturel, fait écho en moi dans un lieu sensible et fragile de mon être et me permet d'accéder à quelque chose qui, à la fois, me manque et m'appelle. J'ouvre un espace de questionnement à ce sujet à l'intérieur de moi.

Alors que durant ma vie j'ai la conviction d'appartenir à la terre, à la nature et ses manifestations, il en est tout autrement de ma relation avec la société humaine. La nature est la porte par laquelle j'entre pour me relier à plus grand que moi, pour vivre cet espace spirituel qui m'inspire et me guide. Qu'est-ce qu'appartenir? Pourquoi est-ce maintenant important pour moi? Est-ce que je sens une appartenance à un lieu, une philosophie, un groupe, ma famille?

Lentement, quelques réponses ont émergé. Il est vrai que dans ma perception, j'ai depuis longtemps cru qu'appartenir à une philosophie, un groupe, un clan voire une famille me retenait prisonnière. J'ai donc cru que je devais m'affranchir de ces liens afin de garder ma liberté. Partout où je suis passée, je me suis placée comme « l'électron libre » du groupe, comme celle qui ne s'attache pas, qui joue un rôle mais qui n'appartient pas vraiment. Si cette manière de voir m'a servi en m'aidant à faire mon chemin dans ma vie, de façon autonome, fidèle à mes convictions malgré la marginalité, elle m'a aussi nui en me gardant dans l'illusion d'être séparée et donc isolée. Elle me nuit encore car avec le temps, cette façon d'envisager la vie m'amène à avoir de la difficulté à prendre ma place, à me sentir légitime d'occuper une place. Je réalise aussi que le sentiment d'appartenance à un groupe aide à se sentir légitime de prendre une place, sa place. Quelle prise de conscience!

Encore une fois, le voyage intérieur et le voyage extérieur se mélangent dans leur territoire. Suite à cette réflexion, une série de ce que j'appelle « des clins d'œil de la vie »,

se sont manifestés dans mon voyage. Ce que j'appelle les clins d'œil de la vie, certains les appelleront des synchronicités, terme que Jung a identifié en 1930. Selon Frédéric Lenoir qui le cite dans son livre *Un voyage vers soi avec Jung* (Lenoir, 2021), une synchronicité correspond à l'occurrence « que deux évènements peuvent être reliés entre eux non pas de manière causale, mais par le sens, ce qui postule une dimension du réel qui échappe encore à notre connaissance scientifique » (Lenoir, 2021, p. 18). Depuis le début, je vis ce voyage tel un pèlerinage, où ce qui se vit à l'extérieur se confond avec l'intérieur. Ces synchronicités ne sont que de la même façon « une sorte de miroir entre l'état psychique et l'univers extérieur » (Lenoir, p. 248).

En voici quelques exemples, résumés :

- alors que je m'inquiète de mon fils qui doit atterrir cette nuit même dans un pays qui m'est totalement inconnu, le Kirghizistan, je suis hébergée chez une dame qui, après notre souper, part à l'aéroport chercher son cousin et sa femme, qui est originaire non seulement du Kirghizistan mais de la ville de Bichkek où mon fils s'en va s'établir pour une année. J'ai pu discuter avec cette dame et suite à cette discussion, mon cœur de mère était tout à fait rassuré ;
- j'ai participé, il y a quelques années, à la mise en place d'une école alternative d'inspiration Waldorf à Victoriaville. Ces écoles se comptent sur les doigts d'une main au Québec. Une forme de thérapie par le mouvement est associée à ces écoles, la méthode Padovan. Il n'existe qu'une poignée de thérapeutes pratiquant cette technique et celle-ci est complémentaire à la technique que j'utilise dans mon approche thérapeutique, elle aussi assez rare et peu connue. Je suis installée dehors sur la terrasse dans un minuscule petit café (trois tables) dans un non moins minuscule village, dans un endroit reculé de Terre-Neuve. Je sirote mon verre de vin blanc et j'entends parler français à la table voisine, je m'approche pour discuter avec le couple et j'apprends que cette dame est une thérapeute Padovan et qu'en plus, elle et moi partageons une cliente commune!

- je suis installée sur le camping d'un parc national et de nouvelles personnes s'installent sur le terrain voisin. Je les avais croisés ailleurs mais sans vraiment se parler. Nous partageons un souper et un feu de camp et j'apprends qu'ils sont les amis d'une très bonne amie, une femme que je considère une sœur d'âme ;
- je suis en train de laver la vaisselle dans un camping et une dame près de moi engage la conversation. Nous découvrons alors qu'elle a commencé à assister au cours *Sens et projet de vie* de l'université de Rimouski et que le professeur qu'elle connaît est Jean-Philippe mon directeur de mémoire ;
- je suis chez un ami à Halifax et nous sortons sur son balcon à la fin de la soirée. Au moment où je m'installe sur le balcon, une chouette rayée ulule devant moi, là, tout près, à quelques pas de moi. La chouette rayée est un animal-allié qui m'accompagne depuis que j'ai suivi un cours de chamanisme il y a cinq ans.

En répertoriant tous ces moments, et bien d'autres encore, ces clins d'œil de la vie arrivés de façon improbable, je réalise que toutes les sphères de ma vie sont couvertes par ces synchronicités. Mes implications passées, mes amitiés, mon côté professionnel, ma famille, la maîtrise. À chaque fois, dans un lieu ou de manière étonnante, la personne rencontrée fait un lien avec un des aspects de ma vie. À chaque fois, l'événement creuse une voie en moi, me montre un lien, illumine une partie de ma toile d'araignée personnelle. C'est un peu comme si la vie s'était employée, au fil des kilomètres parcourus et au gré des rencontres imprévues, à me montrer mes liens, mes fils d'appartenance. À chaque fois en illuminant un fil de ma toile d'araignée.

Et tranquillement, lentement mais sûrement, cela a contribué à solidifier les fils de ma toile d'araignée. Tranquillement mais sûrement, j'ai les ai senti devenir plus présents et plus vigoureux. Tranquillement, lentement et sûrement, mon sentiment d'appartenance s'est raffermi. (Chronique de reliance en ligne : Le sentiment d'appartenance, annexe IV)



Figure 6. La toile d'araignée s'illumine, Langlade, août 2018

Au fur et à mesure que je sens mon sentiment d'appartenance au monde s'ouvrir, se solidifier, je ressens en moi une force, une sécurité intérieure s'installer de manière différente. J'ai une place! J'ai ma place! Me sentir appartenir à la vie et au monde crée encore en moi une émotion de joie et de gratitude. Un précieux sentiment de reliance au monde, aux autres et à la vie.

En écrivant mon quatrième et dernier article, une autre constatation émerge en moi. Cette activité d'écriture m'a donné à vivre, tout au long de mon voyage, un sentiment de connexion et de reliance mais aussi un sentiment d'appartenance à un groupe. Le sentiment d'avoir une place et de faire quelque chose d'utile.

«La douceur, la profondeur et le rythme de tes mots me donnent le goût d'explorer à mon tour le mystère de la vie, à la découverte des mondes, mon monde intérieur, reflété par la connexion avec les autres, la nature, tissée dans

l'histoire des instants. » (Commentaire d'une lectrice à la suite de la publication de ma 4^{ème} chronique de reliance en ligne)

Ce commentaire résume à la fois la teneur et le ton de la majorité des remarques qui m'ont été adressées suite à la publication de mes chroniques. J'y retrouve là tout le sens et l'essence derrière l'écriture de ces chroniques de reliance en ligne. D'abord l'envie de partager mon vécu sensible mais aussi et surtout le désir de toucher et de provoquer un écho à l'intérieur même de la personne, afin qu'elle puisse à son tour toucher ses propres espaces sensibles.

Je découvre, grâce à ces chroniques, une famille de soutien et d'accompagnement. Les réponses et les commentaires des gens suite à mes écrits contribuent grandement à apaiser certains manques de ma vie : partager, ne pas être isolée, être reçue et entendue, faire partie de, se sentir utile, appartenir! Je revisite ma troisième pierre de gué, celle qui affirmait que « en moi le désir de vivre mon hypersensibilité plus librement et plus positivement dans toutes les sphères de ma vie et ainsi me sentir davantage appartenir au monde dans lequel j'évolue » et je constate que l'exercice d'écriture de mes chroniques de reliance en ligne tout au long de mon voyage a contribué à répondre à ce désir.

Dans ce chemin de ressourcement qui est le mien, à travers l'écriture et la mise en forme de mes pensées, j'ai pu trouver une voie de passage pour entrer en moi-même, m'habiter et me contacter différemment puis créer un lien avec l'autre et sortir de l'enfermement. J'ai ouvert un espace de dialogue entre moi et les autres, ce qui me permet d'apparaître au monde et d'assumer mon hypersensibilité tout en me sentant soutenue. Tout en effectuant ce travail, la vie s'est chargée de me montrer mes liens d'appartenance au monde et à la vie, ce qui me permet de sentir que j'ai une place et que je peux être légitime de l'occuper.

À la fin de cette voie initiatique, dans mon chemin de ressourcement durant la transition du mitan de la vie, je suis encore une fois remplie de gratitude pour le chemin parcouru et les apprentissages intégrés. Cette voie initiatique m'a permis de tester les leçons apprises lors des voies somatique et poétique et de réaliser la profondeur de ces

apprentissages. Forte de ces acquis, j'ai par la suite pu déployer mes ailes en osant sortir de mon enfermement. Le parcours initiatique, qui se vit à la fois à l'intérieur et à l'extérieur, au fur et à mesure de mon chemin, m'a permis, par la rencontre avec les gens au fil de mon voyage et par l'écriture de mes chroniques de reliance en ligne, de raviver mon sentiment d'appartenir au monde et à la vie, de renouveler mon regard sur moi-même et de me permettre enfin de vivre mon hypersensibilité de façon plus assumée. Quand je sens les fils de ma toile d'araignée bien vibrants, je me sens vivante.

CHAPITRE 5

SYNTHÈSE CRÉATRICE

5.1 INTRODUCTION

Dans le cadre de cette recherche, mon objectif central et organisateur était de m'accompagner le plus adéquatement possible à travers ma transition du mitan de la vie. Je désirais documenter ma propre expérience afin d'interroger et d'identifier les éléments qui me permettraient de traverser cette période tout en faisant de cette transition un chemin de croissance, de renouvellement du rapport à ma vie et de connaissance.

Compte tenu du peu d'information, d'indications ou de modèles en lien avec cette transition majeure de la vie, un autre objectif à ma recherche, qui correspond aussi à la dernière étape d'une recherche heuristique tel que précédemment expliqué dans mon chapitre deux, consistait à baliser mon chemin en vue de le synthétiser dans une forme partageable et communicable dans le but d'aider et de soutenir d'autres personnes cherchant comme moi une manière de négocier leur propre transition. Cet objectif provenait de la constatation suivante : En commençant à m'intéresser à la transition du mitan de la vie, j'ai vite réalisé le caractère universel de cette période importante du développement de la personne. Quoique cette transition semble se vivre de manière et d'intensité différentes selon les individus, je remarquais toutefois que les questionnements profonds qu'elle suscitait semblaient plus souvent qu'autrement similaires d'une personne à une autre.

Tout d'abord, lorsque je suis arrivée à la maîtrise, j'ai découvert la possibilité de mener ma démarche de recherche à la première personne, en puisant l'inspiration de mon objet de recherche dans ma vie propre. J'étais émerveillée et stimulée de pouvoir saisir à même cette expérience exigeante du mitan de la vie une question de recherche ancrée dans

un champ d'étude et de recherche pertinent. Cependant, au fil des mois qui ont suivi, tout en avançant dans cette recherche, je remarquais que de plus en plus de gens qui venaient me consulter à mon bureau, étaient aussi aux prises avec des enjeux caractéristiques à cette traversée. Je réalisais que je détectais de plus en plus rapidement les remises en question et les insatisfactions propres à cette étape spécifique de la vie. De plus, je percevais un réel apaisement chez ma clientèle lorsque je nommais la période de changements dans laquelle ils se trouvaient et qui faisait écho à leur mal-être. Malgré tout, au-delà du partage de mes connaissances, des suggestions de lectures inspirantes sur le sujet ou du partage de certaines étapes de mon vécu, j'avais envie de pouvoir offrir quelque chose de plus concret. Je cherchais à résumer ma démarche sous forme de synthèse pouvant inspirer le processus bien individuel de chacun, en laissant toute la liberté nécessaire au chemin singulier qui cherche sa propre voie d'émancipation. Ainsi, après avoir arpenté mes différents terrains de recherche, j'ai procédé à une relecture de mes données et de l'ensemble de mes voies d'exploration, habitée cette fois-ci d'une intention bien différente. Je désirais mettre en relief les principaux apprentissages et les synthétiser dans une forme de chemin partageable susceptible d'inspirer quiconque qui serait en quête de balises pour négocier cette phase de transition.

En effectuant cette relecture, j'ai aperçu une série de mouvements qui se sont imposés à moi, à l'image d'une danse, d'une chorégraphie. Un premier mouvement vers le bas, vers l'intérieur, comme un retour à soi. Ensuite, un autre mouvement vers le haut et qui, en montant, redresse quelque chose d'important. Et finalement, un dernier mouvement qui se déploie comme un épanouissement. Je remarquais que cette chorégraphie de mouvements se faisait et se défaisait de manière itérative et de plus en plus profonde. En fixant mon attention sur cette série de mouvement présente dans chacune des étapes de ma route de ressourcement, une image, un symbole, une métaphore a émergé et devenait le socle sur lequel je pouvais bâtir la synthèse que je cherchais à établir. Cette image était celle d'un arbre.

5.2 UN ARBRE COMME SYMBOLE POUR BALISER LE CHEMIN

Pour comprendre un symbole il faut être attentif à sa forme. Il faut aussi laisser venir les résonances, les associations et les similitudes qu'il suggère. (P. Galvani)



Figure 7. Un arbre comme symbole

C'est ainsi qu'en relisant mes journaux et mes récits que m'est apparue une cohérence et une intelligence que je n'avais pas notées jusqu'alors. Je percevais maintenant tout mon parcours comme une suite de mouvements. Cette série de mouvements m'inspiraient cette image de l'arbre. Le premier mouvement que je percevais en est un descendant, vers le bas et vers l'intérieur. C'est celui qui m'a permis de renouer avec mes racines profondes, en contact avec mes terres intérieures. Un retour dans mes racines que j'ai effectué lors de ma plongée dans mon histoire, dans mon enfance et ma vie adulte. Un mouvement qui descend vers le bas et qui va jusque dans des espaces cachés et souterrains.

Ensuite, le deuxième mouvement que j'ai saisi lors de la relecture de mon chemin, est l'éveil d'un élan qui cherche à monter vers le haut, un élan de vie comme le réveil de la sève au printemps. Cet éveil correspondait à la découverte de mon mouvement de vie interne lors de mes séances de fasciathérapie qui ont éveillé les élans qui m'ont rendue vivante! Ensuite, le prochain mouvement, était un de redressement, de droiture, accompagné d'un ressenti de relèvement. C'est tout le travail effectué avec l'art du kasàlà qui a permis, dans mon regard, cette impulsion de redressement. Ensuite, il y avait un mouvement d'expansion, d'épanouissement comme une façon renouvelée d'être dans le monde. Ce dernier mouvement, qui correspond aux branches de l'arbre croissant toujours vers l'extérieur, j'ai le sentiment de l'avoir expérimenté lors de mon voyage en solo. Ce que j'aime de cette image c'est qu'un arbre, peu importe ce qui lui arrive, tant qu'il vit, il continue de croître vers le ciel, dans un chemin vertical. Pour moi, cet aspect revêt une importance capitale car dans mon chemin de transition du mitan de la vie, ma motivation a toujours été la croissance intérieure, la verticalité de mon parcours de vie.

Donc, un arbre. Oui un arbre avec ses racines profondes au contact de sa terre. Un arbre nourrit par le mouvement de la vie et sa sève qui monte dans son tronc. Un arbre dressé, droit dans son élan créatif. Un arbre épanoui, les branches bien élancées, qui émettent et reçoivent, un échange constant avec l'environnement autour. Ce symbole me parlait et est demeuré bien vivant en moi. J'ai choisi de m'appuyer sur cette image pour baliser les étapes importantes de mon chemin de ressourcement et ainsi éclairer une voie de passage, pouvant donner à la fois un sens et une direction pour tracer son chemin de transition du mitan de la vie.

5.2.1 Un retour dans mes racines pour pacifier le passé et y puiser une nouvelle énergie

Le mot ressourcement qui est si cher à cette recherche, suggère en lui-même un retour aux sources que je conçois non pas pour revenir en arrière mais bien pour y trouver un

socle, un point d'appui utile pour rejaillir dans le présent, habitée par un élan nouveau. Un retour aux sources pour entrer dans mes terres intérieures, là où se trouvent mes racines. Dès la première année de maîtrise, je ressentais le besoin d'effectuer un retour vers mon histoire, comme le démontre ce texte écrit lors d'un atelier d'écriture dans un cours à l'UQAR :

Terre, terre, terre de mes racines
La terre me lance un cri de rappel
Elle me ramène à mes pieds
Un retour à moi
Aux odeurs des terres fraîchement semées
Au jardin intérieur où pousse la vie
La terre résonne en moi et sonne le réveil de mon printemps
(Journal de bord du chercheur, juin 2017)

Dans l'évolution de mon cheminement de ressourcement, je ressentais cet appel sans savoir comment m'y prendre, ni par où commencer. Spontanément, j'ai décidé de plonger dans mon histoire, depuis tous les questionnements qui m'habitaient dans cette recherche. J'ai écrit sur mon enfance, mon adolescence, ma vie adulte. J'ai écrit sans trop savoir ce que je cherchais vraiment. Au début, j'y trouvais mes blessures, mes zones sensibles et mes fragilités. Mais au fil des réécritures, j'apprenais doucement à jeter un regard neuf sur mon passé. Cette descente dans mes racines profondes me permettait d'abord de renouer avec des aspects de moi oubliés, de prendre conscience des croyances erronées sur lesquelles je m'étais construite.

Ensuite, la grande surprise de ce moment fut de m'apercevoir qu'en fait, le chemin de ma vie était un chemin de réussite alors que ma vision avant cet exercice était toute autre. En revisitant mon passé et en trouvant mon fil rouge, je comprenais qu'une partie de ma base était enracinée dans de fausses croyances à mon sujet et que celles-ci ne me permettaient pas de célébrer les succès et les réussites de ma vie. En nettoyant mes racines de ces croyances, je pouvais enfin entretenir un nouveau rapport plus serein, fière de mes accomplissements. Je me suis sentie vivre une sorte de réconciliation avec ma vie. De plus,

j'arrivais à faire ressortir ce qui demandait mon attention, ce qui cherchait à se solidifier et cela m'a permis de définir des pierres de gué sur lesquelles j'ai pu marcher dans la suite du déroulement de mon ressourcement.

La métaphore de l'arbre m'a permis de voir ce retour dans mon histoire comme un mouvement de descente dans mes racines afin de faire le constat de leur état, de nettoyer ce qui a besoin d'être nettoyé. Cela m'a donné la chance de solidifier la base et le sol dans lesquels ces racines sont installées. Les racines se situent dans la terre, dans nos profondeurs, dans cet espace que Jung (1978) appelle l'ombre et avec laquelle il nous dit qu'il faut nous réconcilier, particulièrement à cette étape du mitan de la vie. J'ai souvent eu la vision erronée que lorsque je suis passée à travers un enjeu de vie important, celui-ci se trouve être réglé et par le fait même derrière nous. Lorsque mes enjeux d'enfance sont revenus me hanter au début de ma maîtrise, j'avais l'impression de régresser, pensant que tout le travail accompli n'avait pas donné de résultats. En plongeant dans mes racines et mon histoire, j'ai constaté que j'avais une solidité et une force intérieures sur lesquelles il m'était possible de m'appuyer désormais et qui me permettaient de dépasser ces enjeux différemment, plus aisément. C'était le début d'une réconciliation intérieure avec ma part d'ombre. Cette réconciliation est importante dans le reste de mon parcours de ressourcement au mitan de la vie car elle m'a permis de dresser les constats qui ont servi à nommer les pierres de gué sur lesquelles j'ai marché la suite du chemin.

Bien que toutes les personnes entrant dans la transition du mitan de la vie ne se sentiront pas nécessairement appelées à écrire leur histoire, la métaphore de l'arbre et son premier mouvement intérieur descendant peut, peut-être, diriger le début de l'exploration dans un retournement du regard vers l'intérieur afin de se questionner sur les valeurs, les croyances ou les convictions sur lesquels notre vie s'est construite. Ce retour peut permettre de faire le point et de contacter un nouvel élan, un enracinement neuf et inédit. Un point d'appui renouvelé, riche de la conscience d'où l'on vient, permettant de mieux regarder où l'on va.

5.2.2 Réveiller le mouvement de vie, la sève qui nourrit l'arbre

Le terme ressourcement contient aussi en lui-même le mot « source ». Lorsque je vois ou j'entends le mot source, je vois quelque chose de vivant qui jaillit de la terre et qui est animé par un élan interne lui permettant d'émerger. Le deuxième mouvement que j'ai perçu lors de la relecture de mon cheminement est justement celui de la source qui s'élance ou encore le mouvement de la sève qui monte dans l'arbre pour lui porter nourriture et vie. Les séances de fasciathérapie m'ont mise en contact avec le mouvement de vie qui palpète en moi, me faisant d'abord réaliser que je l'avais trop longtemps oublié. Retrouver mon mouvement intérieur intime, apprendre à mieux le comprendre, à le ressentir et surtout à m'y m'abandonner ont été des jalons importants de mon chemin. Ce contact réinvestit avec le vivant en moi a permis de réveiller des élans de créativité endormis, de m'éveiller à de nouvelles impulsions de vie m'animant de l'intérieur et me donnant plus de vivacité.

J'interprète donc ce deuxième mouvement de mon chemin comme la sève qui monte dans l'arbre et qui le rend vivant. La métaphore de l'arbre, toujours dans l'idée de baliser la route, ne demande pas qu'une personne fasse nécessairement de la fasciathérapie mais indique pour moi la nécessité de recontacter à l'intérieur de soi ce qui rend vivant, ce qui anime les élans et ce qui permet de réveiller les rêves ou les désirs endormis ou jamais explorés.

5.2.3 La créativité pour redresser le tronc et redonner sens à la vie

Le troisième mouvement que j'ai perçu lors de la relecture de mon chemin est un mouvement plus subtil de redressement que je nommerais comme le retour d'une certaine verticalité dans ma vie. Effectivement, lorsque je regarde un arbre, ce qui attire mon attention c'est la solidité et la droiture de son tronc. Même si celui-ci est marqué par des blessures ou des changements de trajectoires, il finit toujours par revenir pointer vers le haut. Il est alimenté par la sève et fort de cette vie qui palpète en lui, il s'élève vers le ciel.

De la même façon, lors de mon exploration de la voie poétique, j'ai non seulement éveillé un élan créatif endormi mais celui-ci a agi sur moi de manière à me redresser de l'intérieur. L'impact sur ma vie de cette voie dépasse largement ce que j'ai pu exprimer dans cette recherche. Lorsque je suis au plus fort de ma crise personnelle, je prends conscience que j'ai cessé de rêver ma vie, que je n'ai plus de projets porteurs de sens et que de ce fait, mes élans créatifs sont éteints. En plus de venir agir de manière à redresser l'estime et la confiance en moi, cette étape a ouvert une porte sur mes élans endormis et a réveillé en moi le désir de manifester ma créativité. Depuis ce temps, je ne cesse d'explorer ma créativité, c'est à dire ma capacité à suivre mes impulsions pour créer du nouveau. Que ce soit dans un domaine artistique, tel le journal créatif, la photographie ou la musique ou encore pour explorer de nouvelles façons de faire dans ma pratique professionnelle, le réveil de cet élan assoupi depuis longtemps m'a révélé un nouveau souffle, bénéfique dans ma vie entière. Il me permet de rester alignée sur ma force intérieure, à la fois dans mon mouvement vertical de vie que dans ma capacité à me déployer davantage. Ainsi la vie a retrouvé son sens à la fois dans sa signification et dans la direction.

Toujours en gardant la métaphore de l'arbre et dans ce désir de baliser un chemin pour d'autres personnes parcourant la transition du mitan de la vie, je mettrai l'importance sur ce qui donne du sens à la vie. Le sens donne une signification pour notre présence sur terre, pour nos actions et ce simple fait nous aide à redresser l'échine. Le sens donne aussi une direction, un but, quelque chose vers quoi regarder ou sur quoi s'appuyer pour prendre une décision. Le redressement intérieur nous pousse à porter le regard plus loin et permet d'élargir ses points de vue. La verticalité de l'arbre nous amène à regarder plus haut et à ne pas plier l'échine. Se questionner sur ce qui donne un sens à sa vie et suivre les élans créatifs qui nous habitent nous permettent le redressement dans notre verticalité.

5.2.4 Le déploiement des branches, apparaître au monde

En ce qui concerne le quatrième et dernier segment qui m'apparaît lors de la relecture de mon chemin de ressourcement, je le conçois comme un mouvement d'expansion, à l'image d'une floraison. En effet, lors de mon voyage initiatique, je suis passée d'un état d'enfermement à un sentiment nouveau d'appartenance et à une connexion avec la vie renouvelée. Lorsque l'on regarde un arbre, ce sont ses branches, leurs multiples embranchements ainsi que l'ensemble des feuilles ou des fleurs qu'il produit, qui lui donnent toute sa singularité et son unicité, tant au niveau de sa présence que de son impact sur son environnement. L'arbre se déploie constamment à travers l'ensemble de sa ramure et de son feuillage, de la cime à sa base. Il occupe un espace qui lui donne la possibilité de donner et recevoir avec son milieu ambiant.

Lors de mon voyage initiatique, je suis sortie de ma zone connue afin de m'expérimenter dans le monde de façon différente. En me connectant à mes forces, puis aux gens rencontrés, en osant écrire afin de partager mon expérience, j'ai enfin ressenti la vie recommencer à me répondre. Ma présence au monde s'en est trouvée transformée. Tout le travail de reconnexion avec mes racines, puis celui de retrouver le goût de la sève qui représente le mouvement de la vie en moi, puis celui de me redresser à travers ma créativité et ainsi suivre une nouvelle direction dans ma vie a pu enfin se concrétiser à travers ma présence réinventée dans le monde à l'occasion de mon voyage.

Tout comme un arbre à qui on aurait nettoyé les racines afin de lui procurer une nourriture saine par la sève qui monte en lui; tout comme le même arbre à qui on aurait porté un soin particulier à dresser son tronc afin qu'il puisse continuer sa trajectoire vers le ciel : le déploiement d'une personne traversant le mitan de la vie pourrait manifester de nouvelles branches ou fleurs à son arbre de vie et ainsi s'exprimer de façon renouvelée dans le monde. En poursuivant cette métaphore afin de baliser un chemin, je crois qu'il est utile d'oser s'expérimenter dans le monde de manière différente, d'une manière qui permet de

sortir de l'habituel. Cette nouvelle expérimentation permet de voir se transformer notre rapport à la vie et de transformer notre présence au monde.

5.3 EN RESUME

Le mouvement qui, comme une danse, est représenté par ce symbole de l'arbre, ne se produit évidemment pas de façon aussi détachée l'une de l'autre. Chacun des mouvements se fait et se refait à différents moments, chaque étape est à la fois simultanée et itérative. Au fur et à mesure que nous marchons notre chemin de ressourcement du mitan de la vie, nous expérimentons des mouvements dans l'ordre ou dans le désordre, dans une dynamique en continu. C'est pour cette raison que je vois cette image comme une danse. Un moment nous descendons dans nos racines, à un autre nous contactons la vibration de la vie qui palpète en nous, puis nous suivons nos élans qui nous redressent intérieurement et qui permettent de s'expérimenter dans le monde de manière renouvelée et inédite. Une danse de la vie qui nous ouvre à manifester une conscience élargie avec ce qui donne réellement sens à la vie personnelle et intime. Comme je l'ai déjà mentionné plus haut, l'aspect vertical de l'arbre ajoute pour moi une dimension spirituelle à ce chemin de ressourcement. Donner un sens à notre vie et le manifester dans une direction est relié à l'intime et à la singularité de chacun. Dans cette vision, je crois que manifester l'intime et le singulier est un acte spirituel qui permet bien certainement un rapport neuf à ce qui nous entoure, mais bien plus encore il offre la possibilité d'inspirer autrui à manifester aussi le meilleur de lui-même.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Choisir de croître en sagesse, c'est toujours choisir de se remettre à apprendre. (Clarissa Pinkola Estès)

Me voilà au terme de ma recherche. Celle-ci témoigne de mon parcours singulier, parcours qui m'a permis de traverser cette transition du mitan de la vie et surtout d'en faire une occasion de croissance et de renouvellement de mon rapport à mon existence et au monde. Depuis, la vie continue. Je m'appuie toutefois sur de nouvelles bases, de nouvelles fondations. En effet, j'ai revisité le socle sur lequel je m'étais bâtie en réexaminant mon passé et en prenant conscience des différentes perspectives qui me sont apparues aujourd'hui comme erronées et qui ne m'étaient plus utiles. J'ai modifié cette fondation à travers les différentes expériences profondes et transformatrices de reconnexion à moi-même dans mon corps à travers la voie somatique, avec ma créativité et mon estime personnelle via la voie poétique et avec mon rapport à la vie et mon sentiment d'appartenance grâce à la voie initiatique. Maintenant je peux dire que je marche ma vie avec un regard renouvelé, forte de ces expériences. Ma boussole intérieure n'est plus folle. Cette recherche est le fruit d'un cheminement très intime et personnel. J'ai plongé d'abord pour moi-même et j'ai fait le pari qu'en touchant à l'intime je pourrais rejoindre l'universel. Cette prémisse est en elle-même aussi la limite de cette recherche. Bien que je désire que ce chemin puisse être utile à d'autres qui, comme moi, traversent une période intense de transition, il est clair que cette recherche est éminemment subjective et qu'elle ne peut donc pas devenir un modèle reproductible, mon propos n'est pas généralisable car il ne présente que mon humble point de vue de sujet-chercheur.

Toutefois, je me sens maintenant plus outillée pour accompagner des personnes qui seraient elles aussi en train de traverser une transition importante dans leur chemin de vie. Les différentes étapes que j'ai rencontrées peuvent me guider dans l'accompagnement du

chemin singulier des individus. Avant mon entrée à la maîtrise, lorsque j'ai écrit ma lettre de motivation pour mon admission dans le programme, je portais le désir de me libérer de la contrainte de me voir rester dans le seul accompagnement individuel tel que je le fais depuis nombre d'années pour me diriger vers l'animation et l'accompagnement de groupes. Intuitivement, je ressentais ce besoin comme une façon de m'actualiser au travail. Maintenant, forte des différents éléments de cette recherche je suis toujours et plus que jamais habitée par cette idée de m'adresser à un plus grand nombre de personnes. Avec le dépôt de mon mémoire et surtout grâce à mon élan créatif renouvelé, s'ouvre pour moi de nouveaux horizons, de nouvelles avenues à explorer et de nouvelles façons de continuer mon métier d'accompagnante. Ayant constaté durant cette recherche qu'il existe très peu d'information sur le sujet de la transition du mitan de la vie et peu de pistes proposant des moyens de transformer celle-ci en occasion de croissance, je porte le projet d'animer des conférences sur ce thème dans des groupes ciblés de gens susceptibles d'être intéressés par cette question. De plus, j'envisage de prendre ma question de recherche comme base pour animer des groupes de discussion sur le sujet, afin d'approfondir les besoins et les différentes possibilités d'activités qui seraient utiles pour soutenir une personne et des groupes en quête d'un parcours de ressourcement durant cette période de transition, qui peut parfois se vivre comme une crise. Finalement, forte de ces échanges et en m'appuyant sur mon propre parcours ainsi que sur mon expérience en tant qu'accompagnante, j'aimerais créer une série d'ateliers s'adressant aux personnes traversant cette période, qu'ils soient en crise ou non, afin de leur proposer des activités liées aux différentes étapes que j'ai identifiées dans ma synthèse créatrice. Le but étant de les soutenir dans leur traversée afin qu'ils marchent leur propre chemin de ressourcement avec l'intention d'en faire une occasion de croissance.

La fin de cette recherche n'est donc pas une fin, elle ouvre sur de nouvelles perspectives d'approfondissement, sur une actualisation de mon mode d'accompagnement professionnel et sur un prolongement de l'exploration de ce sujet si riche et rempli d'infinies possibilités.

ANNEXE I

ÇA Y EST! PRÊTE PAS PRÊTE J'Y VAIS!



Quand l'idée de ce voyage m'est venue, je voyais cette vision presque comme un rêve, un truc qui n'arriverait jamais. Puis, tranquillement, j'ai apprivoisé ce rêve... je l'ai laissé m'imprégner de sa nature, de son odeur, de sa vie propre. Un temps, je l'ai rejeté. Oui, pendant un moment, j'ai eu peur, peur de son ampleur, peur de vers où il me dirigeait. Durant tout un mois, j'ai « flirté » avec l'idée que je ne ferais que la première partie de cette vision de voyage... qualifiant la totalité de fou, d'insensé ou même de « complètement pas d'allure d'embarquer dans une affaire de même »!

Puis, au fil des jours, mes peurs se sont estompées. Les peurs ont fait place à l'excitation. L'anticipation positive de quelque chose qui sera déterminant.

Le vent de la liberté souffle dans ma direction. Les voiles de mes rêves se gonflent. Je suis mure. Je suis mure et je rêve ma vie. J'avance vers l'inconnu. L'in-connu... Le non connu de l'intérieur. Le non-connu de soi. Exploratrice du soi. J'avance dans l'inconnu, entendre ce que le monde a à dire sur moi. Et je suis fébrile. Je suis fébrile et dans la Joie. Je suis fébrile et j'ai les papillons dans le ventre... comme lorsqu'on espère l'amour. Je marche vers l'amour, l'amour de soi.

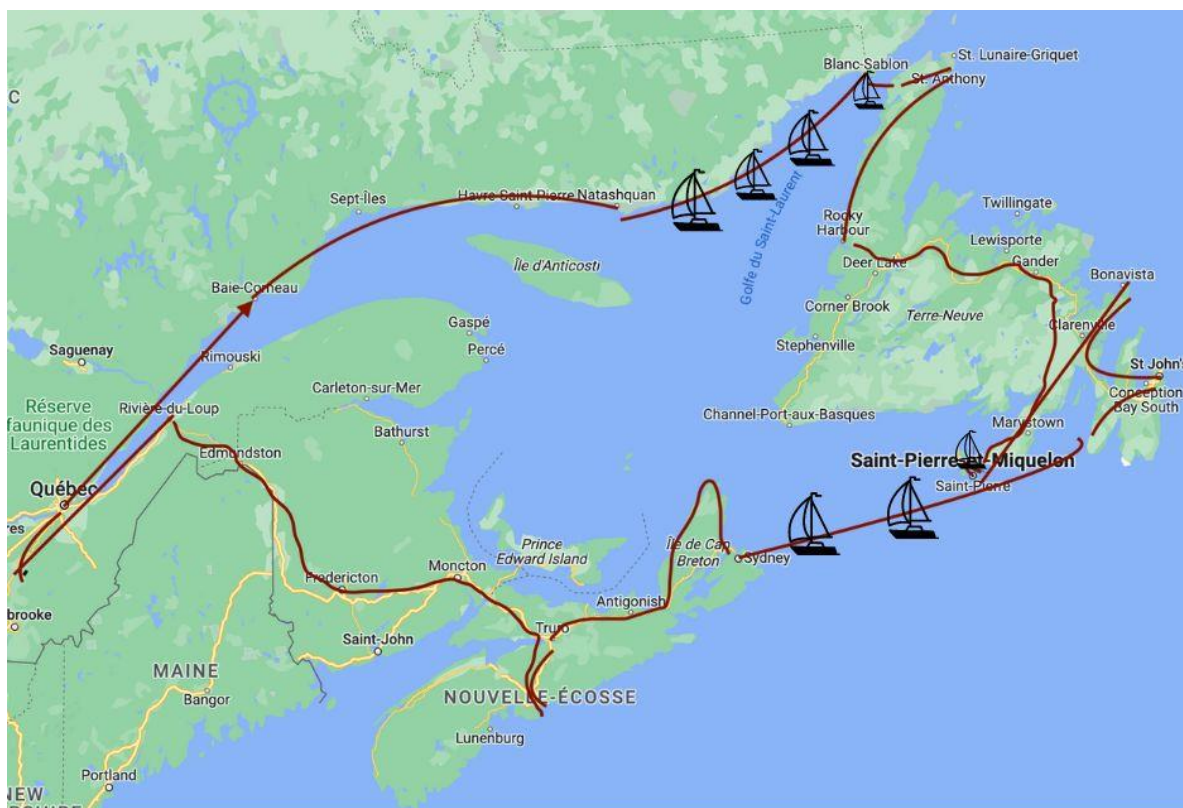


Voici Étoile du Nord, mon château portatif pour les six prochaines semaines



Étoile du Nord prête à partir

Les peurs rencontrées sont bien réelles. Palpables. Je les écoute, les rassure et doucement les murs intérieurs de mes limitations s'étirent et laissent passer un peu plus de lumière. De l'espace. L'espace de la liberté s'éveille. La vraie liberté. La liberté à l'intérieur de soi. Celle qui respire. Celle qui a le temps. La liberté du temps. Les murs de mes limitations s'effacent et je respire le vent des possibles. Le vent de mes possibles.



Mon itinéraire. 42 jours, 6 000 kilomètres, 4 jours de bateau, 4 provinces, 2 pays, 3 fuseaux horaires et beaucoup de plaisir!

Je pars aujourd'hui. Je suis sur le seuil. Et j'avance en marchant, humant l'air frais qui m'entoure, explorant les profondeurs de ce qui veut se vivre en moi. Je laisse derrière moi cet enfermement si longtemps porté comme un fardeau. J'ouvre la porte et je respire.

Ce voyage sera à mon image. Ma métaphore. Je marche à ma rencontre. Une plongée dans un espace de soi inconnu, à la rencontre de celle que je suis devenue. Comme me le dit une amie chère à mon cœur: « Ce voyage, il te ressemble tellement!! » Alors... allons voir de quelle façon!

Je remercie toutes les personnes qui m'ont soutenue, chacune à leur façon. La présence de mes différentes communautés d'appartenance est tangible à l'intérieur même de ma voiture... La toile d'araignée qui me relie à vous se solidifie et maintenant je peux commencer à dire que j'appartiens à ce monde.

Je ne lancerai pas de bouteille de champagne contre mon auto, comme on le fait pour baptiser un bateau. Je baptise Étoile du Nord et je bénie mon voyage: « Au nom de la mer, de la terre et de la femme-multiple en moi. Alléluia! »

ANNEXE II
LA LIBERTÉ EST UN ÉTAT D'ESPRIT



La liberté est un état d'esprit

Me voilà à quelques heures d'embarquer sur le Bella Desgagnés. Ce bateau qui annonce pour moi le début d'une autre phase. Une période différente. Celle qui ouvre sur Terra Incognita!

La première partie de ce voyage a été jalonnée de différentes étapes autant extérieures qu'intérieures. Au fur et à mesure que j'avancerais sur la Côte-Nord et que je découvrais de nouveaux paysages, tous plus magnifiques les uns que les autres, je me suis familiarisée avec le *modus operandi* de vivre dans mon auto. La discipline de chaque instant pour

remettre chaque chose à sa place car le chaos peut vite reprendre le dessus dans un si petit espace. Comment me mouvoir lorsque je suis dans mon lit afin de ne pas me cogner à droite, à gauche... en haut! Et l'exigence d'être seule. Au fur et à mesure que les journées se succèdent, j'ai un peu l'impression de descendre de plus en plus dans mes profondeurs intérieures. Le volume du bruit extérieur s'est considérablement atténué... mettant en évidence mon propre bruit intérieur.

Extrait de mon carnet de voyage :

“Il ne faut surtout pas écouter la voix du mental qui nous raconte des histoires. Celle qui dit qu'il faut s'activer. Celle qui nous explique de façon très convaincante que nous sommes seules, celle qui nous expose savamment que nous sommes nécessairement en train de manquer quelque chose quelque part. Celle qui est persuadée qu'on passe à côté de notre voyage. Oui! La voix du mental est certainement forte et très convaincante. Et elle me donne souvent le vague à l'âme.

Non, surtout ne pas l'écouter!



Coquillage avec un cœur... ou un oiseau libre

Plutôt saisir le moment. Saisir chaque instant. Écouter le son des vagues et le chant des oiseaux. Saisir du regard la baleine qui passe ou le lièvre qui croque le bout de carotte tombé plus tôt. Voir ce coquillage avec un trou en forme de cœur au gré de la marche sur la plage. Percevoir au loin la puissance de cet inukshuk sur le cap rocheux et choisir de s’y rendre pour le saluer. Remarquer le rayon de soleil couchant frappant Étoile du Nord, bien installée pour la nuit devant son décor majestueux, prendre le temps de regarder la mer et attraper ces paysages magnifiques...saisir ces moments, les humer, les toucher, s’en imprégner, s’en emparer et les faire siens, puis les placer aux meilleures loges de notre mémoire, car c’est cela le vrai voyage... ce qui nous reste après.”



Savoir saisir le moment



Étoile du nord devant l'immensité

Alors que je m'apprête à embarquer sur le bateau dans quelques heures, je fais le bilan de ces 10 premiers jours de voyage. J'ai acheté une robe dans un magasin de passage sur laquelle est inscrit "La liberté est un état d'esprit". Je m'efforce jour après jour de mettre en pratique cette maxime et je dois dire que j'y arrive de mieux en mieux. La vigilance est pourtant nécessaire... on croit si facilement "qu'on n'a pas le choix"!



Coucher de soleil à Natashquan



L'île mystérieuse, Havre St-Pierre

ANNEXE III

DÉCOUVRIR LA BEAUTÉ DU MONDE



Découvrir la beauté du monde

Non!

Terre-Neuve ne m'a pas tout de suite joué sa grande séduction. Elle ne m'a pas immédiatement époustouflée avec ses allures grandioses et uniques. Terre-Neuve m'a plutôt accueillie en me dévoilant ses côtés les plus sombres et rébarbatifs.

En sortant du traversier faisant le lien entre Blanc-Sablon, Québec et Sainte-Barbe, Terre-Neuve, j'ai été reçue par un rideau de pluie, gris et intense, doublé d'un banc de brume

épais, le tout accompagné de vent en bourrasques si violentes qu'elles ont fait bouger ma valise de toit et ont considérablement augmenté ma consommation d'essence.

En débarquant du traversier, avec cette pluie, rien d'autre à faire que de rouler vers le nord, vers St. Anthony, là où je voulais dormir afin de visiter le site viking le lendemain.

Quiconque se plaint de l'état des routes du Québec n'a jamais roulé par un temps pluvieux sur la route 430 au nord de Terre-Neuve entre Sainte-Barbe et St. Anthony! Nids de poule, rigoles, ornières, nids de poule réparés mais en perte de morceaux, accotement parfois s'effritant, parfois inexistant ou pire, en pente vers le profond fossé. Ici les gens zigzaguent sur les routes non pas parce qu'ils textent au volant (de toute façon...aucun réseau!), non c'est pour éviter les trous et autres obstacles sur la route. D'ailleurs, ici on a des pancartes pour annoncer une zone de nids de poule (*caution, pot holes ahead*) un peu comme la lumière dans l'avion qui clignote pour annoncer une zone de turbulences. Même sensation! De quoi se tenir bien éveillée pour les 2 heures que dure le trajet.



Région de St. Anthony lors d'une éclaircie

Durant les jours qui ont suivi, l'intensité était au rendez-vous. Le vent; intense. La pluie; intense. Quand pas de vent ou de pluie, les mouches; intenses! À ce stade-ci, la solitude se

vit aussi en intensité. Non, vraiment Terre-Neuve n'a pas cherché à me séduire... Peut-être a-t-elle voulu me tester? Tester ma force de caractère ou encore mes réelles motivations pour ce voyage. Elle a bien égrené quelques petits cadeaux çà et là; une splendide vue qui se dévoile temporairement au moment où j'y passe, un troupeau de caribous rencontré au détour d'une marche où je tentais de me protéger du vent, des falaises rocheuses sur lesquelles les vagues se brisent avec fracas et éclat. Alors que la lune, tout juste pleine, se faisait éclipser par le soleil, je suis descendue au fond de moi pour y retrouver la motivation profonde et première de ce voyage. Passage initiatique.



Pleine lune à bord du Bella Desgagné

J'ai fui vers le sud. Je voulais rejoindre cette vague de chaleur dont tout le monde me parlait. J'ai fui vers le sud et là... avec ma motivation profonde retrouvée, Terre-Neuve m'a enfin dévoilée ses charmes, sa beauté hors du commun et surtout son immense prestance! Terre-Neuve est peut-être l'enfant pauvre du Canada au point de vue économique (et cela se voit partout) elle n'a rien à

envier au Québec, à la Nouvelle-Écosse ou même à la Colombie Britannique au niveau de la beauté de sa nature profonde!



Terre-Neuve, Parc national Gros Morne

En avançant dans ce voyage et en captant la majesté des paysages qui m'entourent, j'ai parfois eu des moments d'émotion intense, touchée par l'immensité et la beauté de la terre. Dans ses mille et une facettes, celle-ci est un magnifique joyau, parfois brillant et impressionnant de splendeur, parfois cachant sa beauté dans de petites merveilles, pouvant passer facilement inaperçues, pour qui marche trop vite son chemin.



La beauté du monde



La beauté du monde



La beauté du monde

Au fur et à mesure que j'avance dans ce voyage, je capte aussi cet éclat chez les gens que je rencontre. Je ne suis pas douée pour le *small talk* comme ils disent... je prends le temps de regarder, d'écouter et je me laisse toucher par la beauté des âmes. Elles me donnent accès à une parcelle de leur lumière. Briser la solitude en prenant le temps de me laisser émouvoir par ce morceau de beauté, reflétée de manière unique et singulière par chacune des personnes que je croise et que j'aborde. J'ai rencontré des gens formidables. Je crois qu'une rencontre avec l'autre, si elle est profonde, nous transforme, nous change. Je me suis laissée toucher, transformer par les paysages et les gens.



La beauté du monde

D'abord, il y a eu Joanne et Ronald. Joanne avec ses yeux fureteurs auxquels rien n'échappe, m'est aperçue en premier, en train de tenter de déplacer toute seule une lourde table de pique-nique. Elle a envoyé Ronald à ma rescousse. Ronald au grand cœur, toujours prêt à aider, à dépanner. Ronald, celui qui parle à tout le monde, Ronald l'intéressé. Lui et Joanne forment un couple depuis plus de 40 ans. Joanne la curieuse, celle qui prend des notes, celle qui voit tout et qui s'intéresse à tout, tout spécialement à la flore! Ils se sont rencontrés en voyageant, le voyage reste un de leur point de rencontre. À bord de leur Euro Van, ils explorent la vie qui les entourent et surtout, ils prennent le temps. Joanne et Ronald sont des épicuriens dans l'âme. J'ai passé trois jours avec eux.



Puis il y a eu Jean. Jean le cycliste. Celui qui a pédalé cinq fois le Labrador et qui, pour se rendre la vie plus facile, a décidé cet été de rouler Terre-Neuve à la place. J'ai rencontré Jean à bord du Bella Desgagnés et nous y avons passé deux jours. Deux jours à se partager nos points de vue sur la vie, la nature, l'être humain. Jean est un solitaire dans l'âme et un amoureux de la vie sauvage, bien qu'il vive à Montréal. Sa force de caractère pour faire face aux aléas du voyage est certainement plus grande que la mienne! Il pédale environ 7 000 km par année, depuis plusieurs années. Professeur de musique, niveau primaire, nouvellement à la retraite, il joue de la flûte traversière et aime le jazz. Jean m'a touchée par sa force calme (bien qu'il carbure au café et au Pepsi) et son regard unique sur la vie.



Il y a eu Eva. Eva notre jeune guide de 16 ans dans le village de La Tabatière et de Mutton Bay. Eva si mature. Eva qui, dans quelques semaines, doit quitter tout ce qu'elle connaît pour aller continuer ses études au Cégep de Lennoxville dans les Cantons-de-l'Est. Elle doit quitter son village éloigné, la nature et la culture si particulière de la Basse-Côte-Nord, sa motoneige neuve lui permettant l'hiver de visiter les villages voisins par la route

blanche, ses parents, ses amis et tout son univers connu. Elle rêve de faire une profession dans le réseau de la santé qui lui permettra peut-être d'occuper un des trop peu nombreux postes sur la Basse-Côte-Nord. Elle espère, les étoiles dans les yeux, tout en sachant qu'il y a peu de chances que son rêve se réalise. En attendant, elle reviendra à Noël visiter ses amis et sa famille pour la modique somme de 2 000 \$. Car les transports, ici, ce n'est pas si simple!

Ensuite, vient Keith. Keith parle à tout le monde et aborde les gens d'une façon directe et sans gêne. Keith a une plaque de métal de huit pouces de long dans la colonne vertébrale et jusqu'à il y a deux ans, vivait dans une chaise roulante en se gavant de médicaments de toutes sortes, qui ne lui enlevaient pas tant que ça la douleur, mais qui lui enlevaient assurément l'envie de vivre. On ne dirait pas à le voir aller! Keith a suivi les conseils d'un médecin qui l'a incité à essayer le cannabis médicinal. Depuis, Keith revit. Il passe ses étés au parc du Gros-Morne et marche un ou deux sentiers par jour. Il passe le reste de son année *off the grid* comme il dit, dans sa cabane, dans un lieu, semble-t-il, paradisiaque, n'allant que quelques jours par année dans sa maison. Il a encore mal. Si peu, comparé à avant. Comme il dit, quand il marche, ça lui fait mal, mais ça ne compte pas quand on compare au bien que ça lui fait à l'âme! Il est un rassembleur. Un soir, on a allumé un feu sur son terrain de camping et il avait rassemblé là deux personnes de Toronto, une personne de l'Île-du-Prince-Édouard, une personne du Québec (moi), une personne d'Autriche, une d'Halifax et une autre de la Colombie-Britannique. Tous ces gens ne se seraient sûrement pas parlé si ce n'était de Keith. Il a joué de la guitare et chanté de douces chansons à saveur country et nous a laissé faire plus ample connaissance.

Et il y a Lloyd, qui a pédalé une cinquantaine de kilomètres par une chaleur torride et dans des côtes que même ma voiture a de la difficulté à gravir. À son retour, il a atteint une vitesse de 80 km/heure en redescendant vers son terrain de camping!



Et il y a eu Georges et Karine. Un des couples les plus inspirants que j'ai rencontré. Ils se sont trouvés sur un voilier qui faisait la traversée de l'Atlantique. Passion commune pour la voile et le voyage. Ils m'ont invitée à souper sous leur tente anti-mouches et on a eu une soirée mémorable! Georges adore cuisiner, rien ne semble le déranger, il est un esprit libre. Karine est une passionnée, qui s'enflamme rapidement. Ils sont beaux et inspirants.

Et il y a eu Geneviève et Guy dans leur Westfalia peinte avec des signes de *peace*, vus sur le Bella Desgagnés, revus au Gros-Morne, encore revus à Terre-Neuve. Et cette jeune et belle inconnue qui campe seule avec son chien au bout d'un sentier de 3 km. Et Élise qui campe elle aussi dans sa Honda Fit. Et Charlotte, infirmière-praticienne qui veut devenir herboriste lorsqu'elle sera à la retraite. Et... il y en a eu tant d'autres! Quand j'en fais le recensement, je suis émue...



La beauté du monde

J'ai touché à la beauté du monde!



ANNEXE IV
LE SENTIMENT D'APPARTENANCE



Le sentiment d'appartenance

Voilà maintenant 10 jours que je suis revenue et que je me débats avec l'écriture de cette chronique. L'intégration se fait doucement et les traces de cette aventure continuent de se montrer à moi. J'ai eu de la difficulté à produire cette chronique car elle symbolise pour moi la fin. Je résiste. Je résiste à cette fin et j'essaie de trouver comment elle pourrait plutôt être un début.

À la naissance, chaque personne arrive avec une toile d'araignée qui représente son appartenance au monde et ses relations avec les autres. Au début, la toile est petite, puis, plus on vieillit, plus elle grandit, à mesure que se forment nos relations avec les autres (Nicole O'bomsawin, grand-mère amérindienne, Festival de la Paix de Victoriaville, sept 2017)

Ces paroles entendues en 2017 m'ont mis face à une réalité intérieure que je ressentais depuis quelques années sans pour autant pouvoir y mettre des mots; ma toile d'araignée a les fils faibles et flasques, mon sentiment d'appartenance peu vigoureux et mon engagement bien mince. Ma sensibilité à fleur de peau m'a souvent conduite à développer un certain regard en retrait, une réflexion intime et profonde qui a rarement eu la chance d'émerger au grand jour. L'idée de mon voyage est venue, ni comme un remède, ni comme une fuite, juste comme une vision que je devais concrétiser et vivre. Écrire tout le long de mon voyage dans le but de partager et d'être lue était aussi un essai, une expérience. Mon crayon était en quelque sorte mon bâton du pèlerin et mon but était de trouver une voie de passage pour partager un peu de ma vie intérieure, tant par mes mots que par mes images, et d'en voir l'impact sur les gens.

Lorsque j'ai écrit ma dernière chronique, je venais d'arriver à Saint-Pierre-et-Miquelon. Trop peu de gens savent que ces îles sont françaises et que oui, il faut un passeport en règle pour y entrer.



Saint-Pierre tel que vue à mon arrivée en bateau



Le sentier du diamant sur l'île Saint-Pierre, France

Extrait de mon journal de bord du chercheur (2018) :

« Je ne suis ni totalement au Canada, ni au Québec et encore moins en France. Et pourtant un peu de tout cela vit ici, dans un genre de métissage culturel particulier et

unique. Unique aussi par la configuration des lieux. Un archipel d'îles vivant à l'européenne française entourée d'une mer canadienne à prédominance anglophone. Une culture propre s'est développée avec ses règles, ses bons et ses moins bons côtés. Un environnement magnifique qui a souffert d'un été « sous la brume » affectant le moral des troupes. La vie sur une île comporte son lot de beauté et de défis. Ici on ne craint pas le manque de soutien... il arrive quelque chose, tout le monde est là pour vous aider. Mais ici aussi, parfois, on voudrait l'anonymat, et celui-ci est impossible à trouver. On compose comme on peut avec l'un et avec l'autre. »

J'ai trouvé à Saint-Pierre un lieu amical et accueillant, une trêve avec confort dans mon périple un peu « à la dure » qu'était le défi de voyager dans ma voiture. Dans tous les sens du mot, ma visite à Saint-Pierre, je l'ai vécue comme un arrêt dans un havre de paix pour mieux repartir ensuite. Je suis remplie de gratitude pour toutes les personnes qui ont facilité et agrémenté cette halte française.



L'île aux Marins, Saint-Pierre-et-Miquelon



Langlade, île de villégiature, Saint-Pierre-et-Miquelon



Coucher de soleil sur les montagnes de Saint-Pierre

À mon insu, en observant, écoutant et partageant le quotidien de différentes personnes depuis le début de mon périple, une réflexion s'est amorcée en moi et a résonné en arrière-plan durant plusieurs jours.

Je n'ai pas pris conscience tout de suite de ce qui se jouait tout au fond de moi et ce qui touchait

ainsi ma sensibilité jusqu'à ce que je lise ce texte sur un mur du musée The Rooms à Saint John's. Musée que j'ai joyeusement visité par une journée pluvieuse.

Extrait de mon journal de bord du chercheur (2018):

« Il fait chaud dans la pièce et l'éclairage est plutôt tamisé. Il y a des personnes tout autour de moi mais l'ambiance dans ce lieu mène naturellement à parler doucement, à chuchoter même. Au loin, le son diffus des gens qui circulent dans le grand hall. Je suis curieuse de ce que je vais voir, apprendre, découvrir dans cet endroit. J'aperçois une petite affiche rouge avec un texte écrit en blanc sur un panneau non loin. Je me dirige vers cette inscription qui m'interpelle. Je commence à lire. Immédiatement un grand frisson me parcourt le corps. Je continue de lire et le temps s'arrête. Une intense et immense émotion monte en moi comme un remous caché du ressac de la mer qui nous surprend. Je ferme les yeux. Je suis émue. Je reste debout, là, devant cette petite affiche, les larmes aux yeux. Je ne comprends rien à ce qui m'arrive. Je reste présente au moment présent car je sens tout au fond de moi qu'il y a quelque chose pour moi dans ce texte. Je n'arrive plus à me concentrer, mes yeux continuent de bouger et de lire les mots mais plus rien ne s'enregistre dans mon esprit. Seule l'émotion est vivante en ce moment. Je reste là, immobile... attendant patiemment que quelque chose vienne m'éclairer sur ce qui arrive. Un mot, un seul mot monte enfin de mon intérieur : Appartenance. »

place

This place—the combination of land, sea, ice, sky and fog that is Newfoundland and Labrador—defines and transforms us. There is no other place like it on Earth. And the individual places where we belong most—town, outport, coast or “country”—are what we know in our hearts to be “home,” whether we’ve recently arrived or have been here for generations.

For those with deep roots here, belonging is linked to the homes, communities and landscapes where our forebears lived. These are places we live still or return to renew our ties and celebrate rituals and practise our long-standing traditions. For the newly arrived, this place can exert just as strong a pull—the smell of the air, the natural bounty, the character of the people, the challenges and opportunities, and the astonishing beauty.

Bide here a while and you’ll see—Newfoundland and Labrador gets under the skin and into the blood. Sure as the tides, who you are is changed by this place, and it becomes home.

Le texte qui m’a émue au musée de Saint John’s.

Traduction libre à la fin de la chronique

En lisant ce texte, les paroles de la grand-mère amérindienne me sont revenues en mémoire et j’ai soudainement réalisé quelque chose que j’ai inconsciemment remarqué tout au long de mon voyage, mais qui m’a toutefois percutée. L’immense attachement que les gens d’ici ont pour leur coin de pays, leurs racines.

Il n’est pas facile de prendre racines sur le roc, alors il faut s’y agripper fortement afin de ne pas être emportée par les inévitables vents contraires de la vie. Je crois que c’est ce qui arrive aux gens d’ici. La vie sur cette terre brute a pu être difficile et l’est sûrement encore. L’air marin, la brume, les paysages d’une beauté sauvage et rude, la pluie, les traditions et surtout la communauté forte, le clan pour qui il faut parfois s’oublier, font partie de ce qui nourrit leurs racines. Et les racines, c’est vital. On y revient toujours. Même si on s’est expatrié, qui à Toronto ou Ottawa, qui outre-mer ou ailleurs, on y revient. On rêve de revenir pour la retraite. On achète une maison qu’on habite quelques petites semaines par année en égrenant les jours avant celui béni de notre retour. On y revient et quand on respire l’air salin, la vie se

réveille dans nos veines et on se ressource, et on récupère. Voilà comment s'exprime ce fort sentiment d'appartenance que j'ai pu observer chez les gens d'ici que j'ai eu le privilège de côtoyer. (Extrait de mon journal de bord du chercheur, 2018)



Les maisons sont bâties sur le roc à Terre-Neuve

En lisant ce texte, j'ai été touchée et j'ai saisi la gentillesse et l'accueil des gens d'ici. J'ai compris que lorsqu'on porte intérêt aux éléments qui forment leurs racines, ils s'ouvrent avec joie et nous partagent généreusement leur attachement. Semant çà et là des boutures, en espérant qu'il y aura un terreau fertile dans un cœur ouvert qui sait écouter. Sur le chemin du retour, dans le bateau m'amenant vers la Nouvelle-Écosse, j'ai croisé Tom. Tom l'américain qui vit à Terre-Neuve où il a trouvé l'âme sœur. En réponse à une remarque où je lui ai fait part de ma tristesse de revenir chez-moi, il m'a affirmé tout simplement, comme une évidence : *"Everyone is little sad when they leave the island."* (Tout le monde est un peu triste quand ils quittent Terre-Neuve).



Sentier de Signal Hill à St. John's Terre-Neuve

Il y a une théorie qui dit qu'il existe six degrés de séparation entre n'importe qui dans le monde. Cette théorie évoque la possibilité que toute personne sur le globe peut être reliée à n'importe quelle autre, au travers d'une chaîne de relations individuelles comprenant au plus six maillons. En avançant dans mon voyage, j'ai souvent senti que ce nombre était encore plus petit. Après mon passage initiatique des premiers jours de mon arrivée à Terre-Neuve, j'ai pris la décision de faire de ce voyage un moment de rencontre avec l'autre. Et ensuite, forte de cet engagement avec moi-même, les rencontres se sont multipliées, les synchronicités et les clins d'œil de la vie en lien avec l'une et l'autre des sphères de ma vie sont devenus mon quotidien. Et tranquillement, lentement mais sûrement les fils de ma toile d'araignée se sont solidifiés. Tranquillement mais sûrement, j'ai les ai senti devenir plus présents et plus vigoureux. Tranquillement, lentement et sûrement, mon sentiment d'appartenance s'est raffermi.

Je me suis laissée transformer par la magnificence des paysages. Mon intérieur a vibré à l'unisson du cœur des gens que j'ai rencontrés. La vie a joué sur les fils de ma toile pour y présenter une nouvelle symphonie, un nouveau paysage.

Je suis passée par Halifax sur mon chemin du retour. Lloyd, que j'avais rencontré deux fois à Terre-Neuve, m'a invitée à le visiter. Il a généreusement donné de son temps pour me permettre de goûter un peu la beauté de la Nouvelle-Écosse que je n'ai fait qu'effleurer le temps de quelques kilomètres. Tout juste avant de terminer la soirée, une sortie sur son balcon arrière nous a récompensé du merveilleux chant de la chouette rayée. Par l'intensité de son chant, je dirais qu'elle était à quelques pas de nous. La chouette est un de mes animaux de force. Entendre ce chant, le tout dernier soir avant mon retour au Québec, a contribué à continuer d'illuminer ma toile d'araignée de nouveaux circuits et l'écrire maintenant me fait comprendre que ce n'est certainement pas la fin, mais bien le début de quelque chose pour moi. Même si je ne peux nommer ce que ce sera, ma toile d'araignée est maintenant bien vivante et elle palpite d'un nouvel élan prêt à se mettre en mouvement!



La beauté de la Cabot Trail en Nouvelle-Écosse



Peggy's Cove vue de loin, région de Halifax

Merci à tous ceux qui m'ont lue, et qui se sont laissés toucher par mes écrits, mes images. Ce fil de reliance avec vous et vos commentaires ont grandement contribué à me soutenir durant mon processus.



Bateau vu dans le port de Halifax

Traduction libre du texte du musée:

“Place

Cet endroit ci - la combinaison de la terre, la mer, le ciel et la brume que sont Terre-Neuve et le Labrador- nous définit et nous transforme. Il n'existe aucune autre place comme celle-ci sur terre. Et les endroits plus spécifiques d'où nous venons - ville, village, de la côte ou de la campagne- sont ce que nous savons profondément être “chez soi”, que nous soyons arrivés récemment ou bien issus des générations précédentes.

Pour ceux qui ont des racines profondes ici, l'appartenance est liée aux maisons, aux collectivités et aux paysages où nos ancêtres ont vécu. Ces endroits sont les lieux où nous vivons toujours, ou bien où nous retournons pour renouveler nos liens ou pour célébrer les rituels de nos traditions anciennes. Pour les nouveaux arrivants, cet endroit peut exercer une attirance tout aussi forte - l'odeur de l'air, l'abondance naturelle, les caractéristiques des habitants, les défis et les opportunités, et l'étonnante beauté.

Restez ici un temps et vous verrez - Terre-Neuve et Labrador peut rapidement vous entrer dans la peau et couler dans vos veines. Aussi sûrement que le mouvement des marées, ce que vous êtes est changé par cet endroit et il devient votre “chez soi”.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Aron, E. (2013). *Ces gens qui ont peur d'avoir peur: mieux comprendre l'hypersensibilité*: Éditions de l'Homme.
- Baribeau, C. (2005). L'instrumentation dans la collecte de données. *Recherches qualitatives*, 2, 98-114.
- Bellefleur-Raymond, D. (2003). *Trois défis du mitan de la vie*. [Saint-Laurent]: Fides.
- Bois, D. (2008). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie: analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines. *Réciprocités*, 2, 6-18.
- Boutet, D. (2016). Se mettre en oeuvre: grandes étapes en enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. Dans P. Galvani, J.-M. Pilon, J.-M. Rugira, M.-ô. Tremblay, D. Boutet, D. Léger, L. Gomez Gonzalez & J.-P. Gauthier (Éds.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en études des pratiques psychosociales*: Université du Québec à Rimouski, comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie
- Bridges, W. (2006). *Transitions de vie : comment s'adapter aux tournants de notre existence*. Paris: InterÉditions.
- Burrick, D. (2010). Une épistémologie du récit de vie. *Recherches qualitatives*, 8, 7-36.
- Carrier, C. (1997). *L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant*: Université Laval.
- Chevalier, J., & Gheerbrant, A. (1982). Dictionnaire des symboles, Robert Laffont. *Jupiter, Paris*.
- Coron, C. (2020). Outil 1. Approche quantitative ou qualitative? *La Boîte à outils de l'analyse de données en entreprise* (pp. 12-13). Paris: Dunod.
- Craig, P. E. (1978). *The heart of the teacher: A heuristic study of the inner world of teaching*: Boston University school of education.
- De Hennezel, M., & Vergely, B. (2014). *Une vie pour se mettre au monde*: Carnets nord.
- Depraz, N., Varela, F., & Vermersch, P. (2011). *L'épreuve de L'expérience*: Zeta Books Paris, France.

- Descheneaux, N. (2020). Crise de milieu de vie: Bilan, passage ou transition? *Coup de pouce*. Repéré à <https://www.coupdepouce.com/vie-perso/psychologie/article/crise-de-milieu-de-vie-bilan-passage-ou-transition>
- Estés, C. P. (2007). *La danse des grand-mères : sur la jeunesse de l'âge mûr et la maturité de la jeunesse*. Paris: Grasset & Fasquelle.
- Fauré, C. (2011). *Maintenant ou jamais!: la transition du milieu de la vie*: Albin Michel.
- Galvani, P. (1997). *Quête de sens et formation : anthropologie du blason et de l'autoformation*. Paris ;: L'Harmattan.
- Galvani Pascal, (2004) « Explorer le sens de nos expériences en recherche-formation », dans Héber-Suffrin (Ed.), *Quand l'université et la formation réciproque se croisent* (pp. 284-304). Paris : L'Harmattan.
- Galvani, P. (2016). Conscientiser l'intelligence de l'agir: les kaïros de l'autoformation pratique. Dans P. c. e. a. Galvani (Éd.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*: Université du Québec à Rimouski, comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gauthier, J.-P. (2007). *De l'interdit de dire au droit d'être : chemins de Trans-Formation. Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement*. Disponible chez ProQuest Dissertations & Theses Full Text.
- Gauthier, J.-P. (2015). La conversion au contact du corps sensible: une recherche heuristique.
- 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. c. e. a. Galvani (Éd.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*: Université du Québec à Rimouski, comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gauthier, J.-P. (2021). La méthode heuristique d'inspiration phénoménologique. Un processus permettant de soutenir la recherche en première personne et l'utilisation des récits de vie. Dans, *Histoire de vie et récits en formation. Pratiques sociales et démarches personnelles*, M.-C. Bernard, D.Lago et H. Prévost (pp. 129-140), Lyon, Chronique Sociale.
- Gómez González, L. A. (2013). Sens et Projet de vie: Une Démarche universitaire au Mitan de la vie.
- Houde, R. (1999). *Les temps de la vie : le développement psychosocial de l'adulte* (3e éd éd.). Boucherville, Québec : G. Morin

- HUMPICH, M. (2001). La biomécanique sensorielle. *Danis Bois (sous la dir. de). Thérapie et Mouvement*, 17-28.
- Jung, C. G. (1978). *Psychologie de l'inconscient* (4ème éd. / éd.). Genève: Librairie de l'Université.
- Kabuta, J. (2016). *Le Kasàlà: une école de l'émerveillement*: Editions Jouvence.
- Kasàlaction. (2021). Qu'est-ce que le Kasàlà? Repéré à <https://kasalaction.org/>
- Lebrun, P. (2015). *La déesse et la panthère, chroniques nomades*. Paris: Tredaniel.
- Lenoir, F. d. r. (2021). *Jung : un voyage vers soi*. [Paris]: Albin Michel.
- Levinson, D. J., & Levinson, J. (1996). *The seasons of a woman's life*. NY: Alfred A. Knopf.
- Lewandowski, C. (2019). Crise de la cinquantaine: mythe ou réalité? Comment y faire face? Repéré à <https://www.medecindirect.fr/blog/20190312-crise-de-la-cinquantaine>
- Miller, A. (1996). *L'Avenir du drame de l'enfant doué*: PUF.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*: Sage Publications.
- Northrup, C. (2003). *La sagesse de la ménopause: cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement*. Varennes: AdA.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3e éd. éd.). Paris: A. Colin.
- Patenaude, J. (1997). Au carrefour de la pédagogie et de l'éthique : l'exercice dialogique. *Québec français*, (106), 27-30.
- Péloquin, M. (2010). Quelques résultats d'une recherche sur la santé mentale des québécoises au mitan de la vie et à la ménopause. *Le Mouton noir*. Repéré à <https://www.moutonnoir.com/2010/05/quelques-resultats-dune-recherche-sur-la-sante-mentale-des-quebecoises-au-mitan-de-la-vie-et-a-la-menopause/>
- Petitpas, J. (2020). *Bien vivre la crise de la quarantaine*. Montréal, Québec: les Éditions de l'Homme.
- Pilon, J.-M. (2016). Principes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales dans son projet initial. Dans G. P. c. e. al. (Éd.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude*

des pratiques psychosociales: Université du Québec à Rimouski, comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

Roberge, M. (1998). *Tant d'hiver au cœur du changement: essai sur la nature des transitions*. Sainte-Foy: Septembre.

Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*: Houghton Mifflin Harcourt.

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, J.-M. Pilon, J.-M. Rugira, M.-ô. Tremblay, D. Boutet, D. Léger, L. Gomez Gonzalez & J.-P. Gauthier (Éds.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*: Université du Québec à Rimouski, comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie

Singer, C. (1996). *Du bon usage des crises*. Paris: A. Michel.

Steinem, G., & Merlo, G. (1992). *Une révolution intérieure: essai sur l'amour-propre et la confiance en soi*: InterEditions.

Tomasella, S. (2013). *Hypersensibles : trop sensibles pour être heureux?* Paris: Eyrolles.

Tremblay, M.-ô. (2016). Une pédagogie fauve pour réenchanter le monde. Dans G. P. c. e. al. (Éd.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en études des pratiques psychosociales*: Université du Québec à Rimouski, comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

Vergely, Bertrand (janvier, 2011), Retour à l'émerveillement, sur nouvellesclés, https://www.youtube.com/watch?v=_XY5_3oD7lA&ab_channel=nouvellescles

Vermersch, P. (2000). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, 35, 19-35.

Williamson, M. (2010). *L'âge des miracles : une nouvelle approche de la cinquantaine*. Varennes: Ada éditions.

