



RECOUVRER MA NATURE HUMAINE SINGULIÈRE

Autoformation existentielle d'un homme au masculin blessé

Mémoire présenté

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

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

PAR

© LAURENT RAPHAËL WICHT

Mars 2024

Composition du jury :

Jean-Philippe Gauthier, Ph.D., président du jury, Université du Québec à Rimouski

Diane Léger, directrice de recherche, Ph.D., Université du Québec à Rimouski

Jean Humpich, examinateur externe, Ph.D., travailleur autonome et chargé de cours,

Université du Québec à Rimouski

Dépôt initial le 12 janvier 2024

Dépôt final le 20 mars 2024

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.

*À Itualis,
mon mentor autochtone.*



Figure 1- Masques¹

¹ Croquis de mon ami Alberto, artiste graphiste chez ALBERO DESIGN

REMERCIEMENTS

Je remercie infiniment ma directrice de recherche, Diane Léger, professeure au département de psychosociologie et de travail social à l'UQAR, pour la direction de ce mémoire. Son accompagnement, son soutien et son désir profond de me voir m'accomplir et surtout livrer le fruit de mon parcours de transformation est un cadeau précieux et inestimable pour la suite de ma vie d'homme au meilleur de ma masculinité.

Je remercie aussi mon jury et tous les professeures et professeurs qui nous ont accompagné durant ces trois années de maîtrise par la qualité de leur enseignement.

Je remercie avec une immense gratitude mes communautés apprenantes, en particulier celle de la maîtrise en études des pratiques psychosociales pour leur inspirant soutien dans mon parcours de recherche, avec une attention toute particulière pour Maxime et ses dessins, soutenant mes réflexions sur mon chemin et illustrant mon mémoire.

Je remercie également ma cohorte en somato-psychopédagogie pour la reconnexion à mon cœur et à mon corps. Également ma communauté de thérapeutes en relation d'aide complémentaire pour leur soutien dans l'accueil et la gestion de mes émotions.

Je remercie la communauté de Pessamit, tout particulièrement mon mentor Itualis et mon compagnon Tshekash, qui m'accompagnent et me soutiennent dans mon processus d'initiation pour la construction de notre dôme géodésique dans cette riche et inspirante nature en terre autochtone.

Je remercie le centre Émersion, et tout particulièrement ma collègue Angélique, qui m'offrent la chance de participer à un projet d'accompagnement psychosocial me permettant d'offrir au monde le fruit de ma transformation.

Je remercie la ferme Manicouagan pour l'accueil de notre projet « Jeunes en mouvement » dans ce cadre idyllique qu'offre la Côte-Nord si proche de mes origines paysannes suisses qui m'a permis d'offrir au monde la nature de ma masculinité éveillée.

Merci à tous les hommes que j'ai côtoyés au cours de ma vie, ces modèles qui font ce que je suis aujourd'hui, autant dans les bons que les sombres moments et dont ce parcours en recherche m'a permis de transcender les souffrances en offrandes. Dans nos fréquentations, chacun à sa manière a fait comme il a pu avec le meilleur de lui-même.

Un merci tout particulier à mon ami Alberto, sensible à mon thème de recherche sur lequel nous avons échangé souvent nos expériences respectives et qui m'a généreusement fait l'offrande de l'un de ses croquis pour illustrer mon mémoire.

Dans mon élan de reconnexion familiale, je remercie avec une immense gratitude ma famille paternelle et maternelle qui m'ont accueilli à bras ouverts malgré les décennies de silence, comme si l'on s'était quitté la veille.

Je remercie mes parents qui ont toujours veillé à ce que l'on ne manque de rien, fidèles à leur engagement pour mes frères et moi et qui ont fait du mieux qu'ils ont pu comme tant de nombreux parents.

Enfin, je remercie mon chien Arros, mon plus fidèle ami qui veille maintenant sur moi de là-haut, avec qui j'ai traversé tant d'épreuves et qui a su me garder en contact avec cette nature qui m'est si chère avec son amour sans faille.

RÉSUMÉ

Cette recherche intitulée *Recouvrer ma nature humaine singulière. Le parcours en autoformation existentielle par la recherche d'un homme au masculin blessé en quête de sa nature humaine singulière*, est une étude de pratiques psychosociales réalisée radicalement en première personne. Elle vise le renouvellement identitaire et relationnel du praticien-chercheur par la compréhension des différentes ruptures qui ont marqué son parcours de vie et les effets d'un investissement dans différentes pratiques de formation susceptibles de le rapprocher de sa nature humaine masculine singulière.

Inscrit dans le paradigme compréhensif, dans une approche inspirée de la phénoménologie herméneutique et de la symbolique, ce mémoire relate le parcours de compréhension et de renouvellement des relations du chercheur avec lui-même et son identité masculine, avec la nature, avec sa famille, avec sa culture et son univers professionnel en direction du recouvrement d'une nature humaine masculine singulière, assumée, consciente et délivrée des représentations stéréotypées.

Ce parcours en autoformation existentielle est constitué d'éléments autobiographiques présentés tantôt dans une forme narrative (histoire de vie), descriptive (explicitation), analytique (praxéologie) et symbolique (imagination active). Ces données seront soumises à une analyse en mode écriture soutenue par une herméneutique instaurative personnelle, groupale et culturelle. Le dernier chapitre en quatre actes présente les pierres de gué qui ont opéré dans le parcours initiatique de renouvellement identitaire du chercheur et la compréhension des conditions qui ont favorisé le soin des liens et le recouvrement de sa nature humaine masculine singulière.

Au fil de ses découvertes dans cette nature culturellement riche et généreuse qu'offre le Québec, il va renaître à sa nature humaine singulière et à celle de ses ancêtres suisses artisans de la terre. Il renoue avec l'identité profonde de sa masculinité rayonnante et assumée, ses valeurs singulières et fondatrices, pour les partager à ce monde, en offrandes inspirantes dans ces actions et ses relations personnelles et professionnelles.

Mots clés : blessures de l'âme - identité - relations - masculinités – nature - autoformation existentielle - individuation

ABSTRACT

This research, titled "Recovering My Unique Human Nature: The Journey in Existential Self-Training Through the Search of a Man with Wounded Masculinity in Quest of His Singular Human Nature," is a study of psychosocial practices conducted radically in the first person. It aims for the identity and relational renewal of the practitioner-researcher by understanding the various ruptures that have marked his life path and the effects of an investment in different training practices likely to bring him closer to his singular masculine human nature.

Rooted in the comprehensive paradigm, drawing inspiration from hermeneutic phenomenology and symbolism, this thesis narrates the researcher's journey of understanding and renewing relationships with himself and his masculine identity, with nature, with his family, with his culture, and his professional universe towards the recovery of a unique, assumed, conscious masculine human nature, free from stereotyped representations.

This journey in existential self-training consists of autobiographical elements presented sometimes in a narrative form (life story), descriptive (explicitation), analytical (praxeology), and symbolic (active imagination). These data will be subjected to analysis in writing mode supported by a personal, group, and cultural instaurative hermeneutics. The final chapter in four acts presents the steppingstones that operated in the researcher's initiatory journey of identity renewal and understanding the conditions that favored the care of bonds and the recovery of his singular masculine human nature.

Throughout his discoveries in the culturally rich and generous nature of Quebec, he is reborn to his singular human nature and that of his Swiss ancestors, artisans of the earth. He reconnects with the deep identity of his radiant and assumed masculinity, his unique and foundational values, to share them with the world, as inspiring offerings in his actions and personal and professional relationships.

Keywords: soul wounds - identity - relationships - masculinities – nature - existential self-training - individuation

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
RÉSUMÉ.....	xi
ABSTRACT.....	xiii
TABLE DES MATIÈRES.....	xv
LISTE DES FIGURES	xix
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES.....	xxii
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE – RUPTURE AVEC MA MASCULINITÉ	5
1.1 RUPTURE AVEC MON PAYSAGE INTERIEUR.....	7
1.2 RUPTURE AVEC MERE NATURE	9
1.3 RUPTURE AVEC MA MASCULINITE	20
1.4 PROBLEMATISATION	24
1.5 PERTINENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE	28
1.6 PERTINENCE SCIENTIFIQUE ET SOCIALE.....	30
1.7 QUESTION DE RECHERCHE.....	32
1.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE	33
CHAPITRE 2 UNIVERS CONCEPTUEL : ENTRE COMPRÉHENSION ET RENOUVELLEMENT.....	35
2.1 L'ÊTRE ET L'ETANT DANS MA MASCULINITE.....	36
2.2 MA NATURE HUMAINE PAYSANNE.....	42
2.3 IDENTITE MASCULINE.....	48
2.4 AUTOFORMATION EXISTENTIELLE PAR LA RECHERCHE	57

2.5	SYMBOLISME ET FORMATION EXISTENTIELLE	59
2.6	SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE	62
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE		67
3.1	ORIENTATIONS EPISTEMOLOGIQUES	68
3.1.1	Le paradigme interprétatif et compréhensif.....	68
3.1.2	Recherche qualitative et singularité en étude des pratiques.....	70
3.1.3	Les composantes de la recherche réflexive.....	72
3.1.4	La dynamique instaurative.....	74
3.1.5	L'herméneutique instaurative	76
3.1.6	Terrains de recherches	79
3.1.7	Mes communautés apprenantes et dialoguantes	80
3.2	METHODOLOGIES DE PRODUCTION DE DONNEES	84
3.2.1	Praxéologie	84
3.2.2	L'entretien d'explicitation	87
3.2.3	Récit autobiographique – Le blason	93
3.2.4	Corps-cœur-pensées.....	96
3.3	ÉCRITURE QUALITATIVE - METHODE D'ANALYSE DES DONNEES.....	104
CHAPITRE 4 LES ORIGINES DES RUPTURES ENTRE MON ÊTRE ET MES ÉTANTS.....		111
4.1	LA SYMBOLIQUE DE LA RUPTURE AVEC MON ÊTRE – HERMENEUTIQUE INSTAURATIVE.....	112
4.2	MON ROMAN FAMILIAL - UNE GENESE DES RUPTURES FAMILIALES	119
4.3	PARENTIFICATION - RUPTURE AVEC LA FRATRIE	124
4.4	MES BLESSURES DE L'ÂME - RUPTURES PARENTALES	135
4.5	CONCLUSION DE CE CHAPITRE	145
CHAPITRE 5 LA TRANSFORMATION PAR L'EXPÉRIENCE - VERS MA NATURE HUMAINE RECOUVRÉE.....		149
5.1	ACTE I - À LA RENCONTRE DES MIENS – LE LIEN FAMILIAL	150
5.1.1	Faire bon usage de ma crise et de ma rupture.....	152
5.1.2	Visite de ma famille paternelle	155
5.1.3	Visite de ma famille maternelle	161
5.1.4	Compréhensions par l'approche autobiographique	166

5.2	ACTE II - À LA RENCONTRE DE MA NATURE – LE LIEN AVEC MA NATURE SINGULIERE	169
5.2.1	Intégration de mes ruptures	169
5.2.2	Québec - Kegaska en solitaire	188
5.2.3	Compréhensions	199
5.3	ACTE III - LA RENCONTRE DE L’HOMME PRIMITIF	202
5.3.1	Jean-de-Fer – La rencontre de l’homme sauvage.....	204
5.3.2	Mes modèles masculins	207
5.3.3	La soif de l’initiation - Mon dôme géodésique	215
5.3.4	Compréhensions	220
5.4	ACTE IV - EXPRIMER MA NATURE HUMAINE SINGULIERE.....	223
5.4.1	Sème ton plan – Portrait du programme Jeunes en mouvement	223
5.4.2	Compréhension de mon expérience d’accompagnement	225
5.5	COMPREHENSION GLOBALE DE MON PROCESSUS DE TRANSFORMATION ET SYNTHÈSE FINALE	230
	CONCLUSION GÉNÉRALE.....	237
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	241

LISTE DES FIGURES

Figure 1- Masques	vii
Figure 2 - Recherche objective	74
Figure 3 - Recherche subjective.....	75
Figure 4 - Ma poupée russe.....	86
Figure 5 - Mon blason.....	95
Figure 6 - Blason de Maxime - Le P'tit.....	95
Figure 7 - Mon génogramme	121
Figure 8 - Citation.....	155
Figure 9 - Lac de Gruyère (Fribourg - Suisse).....	158
Figure 10 - Totem	160
Figure 11 - Vitrail	163
Figure 12 - Masculin blessé.....	170
Figure 13 - Masculin éveillé	171
Figure 14 - Mes origines	171
Figure 15 - Mon enfant intérieur.....	172
Figure 16 - Poupée russe dépliée en praxéologie	178
Figure 17 - Marcher vers la lumière	185
Figure 18 - Papillon (journal de bord, octobre 2020)	188
Figure 19 - Mon inukshuk	198
Figure 20 - Blason 3 - Corps - Cœur - Pensées	214
Figure 21 - Paysage onirique	216

Figure 22 - Le dôme géodésique 219

Figure 23 - L'Arranguro 222

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

CFC	Certificat Fédéral de Capacité (analogue à un DEP au Québec)
TIC	Technologies de l'information et de la communication
EDE	Entretien d'explicitation
OFS	Office fédéral de la statistique
USP	Union suisse des paysans
CAS	Certificate Advanced Studies (certificat d'études avancées)
MPCC	Modifiabilité Perceptivo-Cognitivo Comportementale
DIP	Dépression Infantile Précoce
CPLN	Centre Professionnel du Littoral Neuchâtelois

INTRODUCTION GÉNÉRALE

J'ai longtemps hésité sur le titre de mon mémoire. Ma première idée était que ma quête existentielle m'amenait à « retrouver » ma nature singulière. Je n'étais pas satisfait de ce verbe, car il n'incarnait pas suffisamment l'intensité des efforts déployés durant mes trois années de recherche en maîtrise. Il évoquait pour moi quelque chose que l'on a égaré et retrouvé dans un coin de sa maison, sous une pile de vieux journaux. Puis je me suis souvenu du mot « recouvrer »². La définition du Larousse dit : « *Rentrer en possession de...* ». J'avais enfin trouvé un mot pour désigner cet acte de rentrer en possession des parts de moi-même dont je m'étais coupé et par ce chemin, reconquérir ma nature humaine singulière.

Mon mémoire révèle mon parcours en autoformation existentielle par la recherche, de l'homme au masculin blessé arrivant en maîtrise avec le sentiment profond de devoir rompre avec une part de lui-même. Malgré un parcours de vie riche et satisfaisant, je vis sans cesse ma masculinité dans une dualité permanente où s'entremêlent la satisfaction d'un sentiment d'accomplissement que les autres admirent, et une triste nostalgie constante qui se manifeste par des pensées envahissantes, m'empêchant de vivre l'instant présent en toute authenticité avec moi-même et les autres, sans que j'en connaisse l'origine. Fatigué de cette insatisfaction, je revisite d'abord mon histoire de vie par le roman familial et le récit autobiographique. Je vais découvrir que j'ai vécu insidieusement trois grandes coupures dans ma vie :

- la nature et la culture paysanne par ma dynamique familiale,
- le lien avec moi-même,
- mon identité masculine.

² Recouvrer. (s. d.). Dans Larousse. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/recouvrer/67170>

Au début de mon parcours, j'éprouve de la difficulté à poser clairement ma problématique et par conséquent le cheminement pour ma recherche. Celui-ci me sera pourtant révélé par un rêve dont le sens va se préciser au fil de mes apprentissages. Alors d'autres outils comme l'atelier de praxéologie et l'entretien d'explicitation vont poser petit à petit les pierres de gués traçant finalement le chemin. Il va me falloir patience et courage pour avancer ainsi, sans savoir quel sera l'itinéraire pour recouvrer ma nature humaine singulière et renaître à ma masculinité propre, assumée, consciente et délivrée de mes croyances sur les stéréotypes masculins.

L'originalité de ma recherche réside dans le fait qu'elle se déroule en quatre actes dont je ne connais pas la nature à l'avance. Je me mets ainsi en action par itérations auto formatives et au terme de chaque acte, ma compréhension par l'analyse en mode écriture des données récoltées, donne naissance à l'acte suivant. J'avance ainsi par étapes jusqu'à la conclusion, synthétisant mes compréhensions successives, comprenant l'itinéraire par lequel je suis parvenu à recouvrer ma nature humaine masculine singulière et comment elle me permet de renouer avec moi-même. Ce mémoire raconte mon aventure en cinq chapitres dont voici la teneur.

Dans le premier chapitre, je présente la problématique de cette dualité qui m'habite à mon arrivée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociale et présente le récit de mon parcours professionnel riche et atypique qui a été pour moi le fondement de la construction de mon identité masculine, car je fais le constat que l'initiation du masculin a été absente de mon éducation par un père absent et une mère très contrôlante. En parfait autodidacte, je me suis laissé porter par le courant de mes ambitions et des opportunités qui se sont présentées sur ma route. Cependant, je n'ai pas conscience qu'il va m'éloigner de la campagne de mes ancêtres et m'amener en ville dans une course à la performance qui va finalement avoir raison de moi. Par mon cheminement professionnel, je présente au lecteur la façon selon laquelle les stéréotypes de masculinité ont peu à peu eu raison de moi. Pourtant, mon parcours autodidacte va se révéler être une ressource me prédisposant naturellement au style de recherche en autoformation existentielle.

Dans le second chapitre, je présente les composantes de l'univers conceptuel singulier en lien avec mon parcours en autoformation existentielle par la recherche, j'y présente ma compréhension de la philosophie du Dasein de Heidegger, du concept du masculin blessé et les enjeux identitaires de masculinité auxquels se rapporte mon histoire de vie. Finalement sur la base de ces concepts, je présente comment s'est articulé la problématisation de mon parcours d'autoformation existentielle par l'originalité de ma recherche en quatre actes.

Au chapitre trois, je présente les assises épistémologiques et méthodologiques soutenant mon cheminement en recherche en trois sections. La première section présente les contours épistémologiques du paradigme compréhensif et interprétatif dans lequel se situe ma recherche. Puis je décris ce qu'est l'autoformation existentielle par la recherche ainsi que l'herméneutique qui soutient la compréhension de la symbolique du rêve fondateur qui m'accompagnera durant tout mon cheminement. Dans la deuxième section, je présente comment les outils de production de données soutiennent la définition des actes de ma recherche comme l'atelier de praxéologie, l'entretien d'explicitation avec un accent plus particulier sur l'auto-explicitation et le récit autobiographique. Enfin la section trois présente la méthodologie que je privilégie pour l'analyse et l'interprétation des données.

Le chapitre quatre est certainement la partie dans laquelle j'ai recours de façon plus marquée au récit autobiographique pour présenter au lecteur mes origines et le décor d'une enfance paysanne qui ont façonné ma nature originelle jusqu'au moment où je finis par me fondre dans les ambitions de masse, pour correspondre au stéréotype de la masculinité citadine. Cette trajectoire dans laquelle j'irai jusqu'à perdre le sens de mon essence qui aspire plutôt à se démarquer dans une activité artisanale que je désavoue. Je décris comment mon roman familial va donner naissance au premier acte de mon parcours d'autoformation et comment il me pousse à aller à la rencontre des miens pour nourrir mon introspection sur mes origines et rétablir le premier lien. Cette expérience m'amène à une nouvelle compréhension de mon parcours de vie et va donner naissance aux quatre actes de ma recherche auxquels je consacre le chapitre suivant.

Le chapitre cinq restitue le parcours d'autoformation en quatre actes dans lequel je présente les itérations successives de ma recherche par des mises en action-compréhension itératives. Je dévoile comment l'atelier de praxéologie et l'entretien d'explicitation m'ont permis de définir l'acte II me permettant de restaurer le deuxième lien avec mon paysage émotionnel intérieur, enfoui sous une épaisse carapace protectrice. L'acte III me permet de restaurer mon lien avec la nature par un rituel initiatique pour reconquérir mon identité masculine singulière. Le résultat de la compréhension de mes trois premiers actes va donner naissance à l'acte IV qui me permet de mettre à l'épreuve ma nature humaine masculine singulière recouvrée, dans une expérience d'accompagnement de six jeunes en réinsertion socioprofessionnelle sur une ferme maraîchère durant un été, comme le couronnement de mon autoformation existentielle par la recherche.

La dernière section du chapitre cinq décrit la synthèse de mes compréhensions successives. Enfin la conclusion résume comment mes actes de transformation parviennent à répondre à ma question de recherche, pour recouvrer ma nature humaine masculine singulière, dans une démarche de renouvellement continue pour le reste de ma vie et selon mon propre modèle que je présente en sept étapes, avec l'espoir qu'il puisse inspirer d'autres hommes.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE – RUPTURE AVEC MA MASCULINITÉ

Dans ce chapitre, je plonge au cœur d'une introspection profonde pour explorer le concept du « masculin blessé », qui a pris une dimension particulièrement poignante dans ma vie. J'entame un voyage intérieur pour comprendre comment, en tant qu'homme, je navigue dans les eaux parfois tumultueuses de mon identité, face aux attentes et pressions sociales et à mes aspirations personnelles. Ma carrière professionnelle s'est avérée être le principal vecteur des modèles de masculinité auxquels je me suis référé et le révélateur de mon mal-être. En conséquence, je me suis appuyé sur le récit de mon parcours professionnel pour développer la problématique de ma recherche. Cette dimension de ma vie représente le point de départ et de révélation de la dissonance avec ma propre masculinité, particulièrement marquée lors de mon entrée en maîtrise. Il convient de souligner que ma carrière n'est pas l'unique source influençant ma représentation du masculin dans ma quête identitaire. Mes amis, partenaires amoureux et les hommes de ma famille ont également joué un rôle prépondérant. C'est pourquoi je leur réserve un espace spécifique dans les chapitres quatre et cinq de mon mémoire. C'est à travers mon parcours de recherche que j'ai pu reconnaître et admettre l'impact significatif de ces relations dans les différentes ruptures avec ma nature profonde que j'ai pu identifier ultérieurement. Je débute ce chapitre par un partage intime de ma perte de sens et d'identité avec mon paysage intérieur. C'est un témoignage personnel sur la difficulté de trouver un équilibre dans ma vie d'homme moderne – tant sur le plan personnel, professionnel qu'amoureux. Je mets en lumière le contraste entre une réussite sociale apparente et un vide intérieur, reflétant ma lutte interne entre ce que je suis et ce que je suis censé être dans le monde masculin.

Ensuite, je traite de ma déconnexion avec la nature et mes origines paysannes. Le choix de carrière, influencé par les attentes familiales et sociales, marque un écart croissant avec

mon désir profond d'être proche de la terre et l'éloignement progressif de mes racines paysannes. J'aborde le passage d'une vie en harmonie avec la nature à une existence plus urbaine et technologique, et l'impact de ces changements sur mon identité personnelle et ma masculinité.

Enfin, je me penche sur les défis de mon identité masculine dans un contexte moderne. Je questionne la légitimité et la définition de la masculinité, remettant en question les normes traditionnelles et ma quête constante de nouvelles façons de vivre et d'exprimer mon masculin. Ce sous-chapitre souligne l'importance d'une réflexion sur la masculinité dans sa diversité, au-delà des stéréotypes et des rôles imposés.

Dans la partie problématisation, je formule clairement mon problème de recherche, en posant des questions fondamentales : qu'est-ce que la masculinité pour moi aujourd'hui ? Comment puis-je m'épanouir tout en restant fidèle à moi-même dans un monde qui impose des idéaux masculins souvent en contradiction avec ma nature véritable ?

Enfin, je mets en lumière la pertinence de cette recherche pour mon développement personnel et professionnel. J'explore comment ce travail peut influencer positivement non seulement ma vie, mais aussi celle des personnes qui vivent des situations similaires. L'accent est mis sur l'application pratique de mes découvertes dans ma vie personnelle et pour la suite de ma vie professionnelle. Je discute de la pertinence de ma recherche sur le masculin blessé dans le contexte scientifique et social actuel en examinant comment mon étude peut contribuer à la réflexion actuelle sur la masculinité, ses défis et ses possibilités d'évolution.

Je termine ce chapitre par la formulation de ma question de recherche, soutenue par des objectifs de recherche visant à explorer les différentes ruptures (intérieure, avec la nature, avec la masculinité) et à documenter mon processus de réconciliation avec mon identité masculine singulière et authentique.

Mon parcours d'autoformation existentielle par la recherche de la redécouverte de moi-même promet une exploration profonde et nuancée des enjeux liés à la masculinité dans ma

vie, offrant une perspective personnelle sur la quête d'authenticité masculine dans un monde en constante évolution.

1.1 RUPTURE AVEC MON PAYSAGE INTERIEUR

À l'aube de la cinquantaine, je me perds un peu plus chaque jour qui passe. Je n'arrive plus à voir un sens à ma vie. Autant sur le plan personnel, professionnel, amoureux. J'ai un bon job, une maison, des animaux, un bon salaire une bonne caisse de pension, je devrais être un homme heureux accompli, mais je ne parviens pas à ressentir au fond de moi cet accomplissement. Du matin au réveil jusqu'au soir je vis dans une dualité permanente de sentiments mélangés comme la joie teintée de tristesse, du bonheur avec toujours un fond de nostalgie, mon autonomie bridée par un besoin de sécurité, un besoin de m'affirmer pour finalement le garder pour moi. Je me sens pris au piège comme dans un engrenage. Mais quel piège, quel engrenage ? Je ne me sens même pas capable de le définir. J'ai le sentiment de savoir au fond de moi, mais je me sens incapable d'y accéder. Pourtant parvenir à le définir me permettrait de chercher des solutions pour m'en sortir. Mais cela signifierait choisir et je ne me sens même plus capable de choisir. Alors je fonctionne, jour après jour.

Dans ce quotidien, je me vis alexithymique³. Je suis capable d'identifier intellectuellement mes émotions, mais je ne les ressens pas à l'intérieur de moi. Je ne les vis pas, je ne les extériorise pas, je ne les exprime pas. Tout ce que je sens, c'est que mes émotions restent bloquées dans mon ventre, mon plexus, ma gorge. Quand je vois quelqu'un pleurer, je l'envie de pouvoir exprimer son émotion, mais cela me met mal à l'aise. Je pense ressentir de l'empathie monter en moi dans certaines situations, mais je suis incapable de l'exprimer. J'aimerais faire quelque chose pour manifester mon empathie, mais je fige, emprisonné dans mes questionnements sur la meilleure façon de venir en aide dans cette situation. Lorsque quelqu'un explose de colère, cela m'effraie et me met mal à l'aise au point d'être incapable de quelconques réactions. Je reste figé dans mon corps et je me questionne,

³ Le terme "alexithymique" décrit une personne ayant des difficultés à identifier, exprimer, et comprendre ses émotions ou celles des autres.

quelle est l'attitude adéquate dans ce moment sans savoir quoi faire. Je me sens vide, sans essence, sans personnalité, effacé, désemparé.

Pourtant, la plupart du temps pour les gens autour de moi je renvoie l'image d'une personne posée, sereine, calme alors que très souvent ce n'est pas cela que je ressens au fond de moi. J'ai une capacité à me dissimuler, à me fondre dans la masse, je suis un caméléon qui s'adapte aux couleurs de son environnement. Cette capacité d'adaptation est sans aucun doute ce qui a fait ma force dans mon parcours professionnel : je suis un autodidacte confirmé ! Après avoir complété les niveaux scolaires primaires et secondaires, mon seul diplôme d'études supérieures est un certificat fédéral de capacité (CFC)⁴ d'électricien. Je réalise la suite de ma carrière professionnelle en autodidacte en me formant "sur le tas" en informatique puisque je suis le produit de cette génération d'informaticien des années 1990 ayant souvent appris leur métier de façon autodidacte sur le terrain à une époque où il n'y avait pas encore de formation générale spécifique dans ce domaine. Il en sera de même lorsque j'entre dans le domaine social en 2009 comme gestionnaire de mesures d'insertion pour le domaine des technologies de l'information et de la communication (TIC) au Service de l'emploi en Suisse, équivalent de Service Québec pour le Québec. Je réalise que j'arrive en maîtrise épuisé par ce marathon professionnel. Pourtant si je suis admis dans ce programme à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, c'est justement grâce à mon riche parcours atypique, que l'Université du Québec à Rimouski a su reconnaître et c'est certainement la plus belle reconnaissance de toute ma vie. J'arrive néanmoins sans trop savoir ce que je cherche et ce que je fais là, comme souvent dans ma vie, je me laisse porter par le courant sans trop comprendre le sens, mais j'y vais !

⁴ CFC : Certificat Fédéral de Capacité synonyme de DEP au Québec.

1.2 RUPTURE AVEC MERE NATURE

*« En fait, moi je n'ai jamais voulu être informaticien, je voulais être paysan ! »
(Extrait de mon journal de bord, août 2020)*

À la fin du secondaire, lorsque mon orienteur professionnel m'encourage à poursuivre des études en génie, mes parents s'y opposent. Ces derniers vont plutôt me pousser à faire un apprentissage de monteur-électricien dans la même entreprise que mon père. Cette voie m'assurera un revenu dès la fin de ma scolarité. Je suis l'ainé et il y a encore mes deux frères à assumer alors plus vite j'atteins mon autonomie, plus vite cela soulagera le budget familial. Je me soumetts alors à leur volonté.

Au début des années 80, mon apprentissage d'électricien reste la plus belle expérience professionnelle de ma vie. Je suis admis dans l'agence de la compagnie d'électricité où travaille mon père dans le village voisin de notre domicile. J'évolue dans un environnement constitué d'une quinzaine de collaborateurs très soudés sous la direction d'un responsable d'agence jeune et dynamique. Son management est transversal plutôt que hiérarchique, basé sur la confiance et la reconnaissance du travail bien fait. Je suis fier de travailler pour lui et j'œuvre dans la campagne qui m'est chère, proche des paysans. Nos activités portent surtout sur la transformation, la réparation et la rénovation des installations électriques dans les fermes de la région. Je gagne vite en autonomie et la reconnaissance de mon chef fait que lorsque j'obtiens mon permis de conduire dès la deuxième année d'apprentissage, j'œuvre seul sur les chantiers. J'aime travailler dans les fermes auprès des paysans, car le contact est chaleureux et à cette époque nous pouvons prendre le temps pour bien effectuer notre travail tout en prenant le temps de jaser. Je suis stimulé par mes interventions dans la recherche des pannes pour permettre au paysan d'engranger à temps son foin avant la pluie ou réparer la cuisinière de la maîtresse de maison pour lui permettre de finir de préparer le repas pour la famille. Il y a comme une dimension héroïque à mon travail. Mon ouverture d'esprit et mon engouement pour mon métier font que je suis un ouvrier très apprécié et attendu, ce qui me donne du cœur à l'ouvrage.

Malheureusement à la fin de mon apprentissage après avoir obtenu mon CFC, je dois quitter mon équipe pour laisser ma place à un autre apprenti et je suis muté dans une agence en ville voisine. Des conditions de travail bien différentes m'attendent alors, car en ville les constructions sont en béton armé et nous travaillons dans de nouveaux quartiers de plusieurs lotissements d'immeubles tous pareils. S'en suit un travail monotone et répétitif qui dure souvent plusieurs mois, dans la poussière de brique et de bétons, loin des échanges cordiaux, des bonnes odeurs de la campagne et du travail dans des structures faites de poutres et de bois.

Je suis vite lassé de ce labeur pénible et la monotonie me gagne. Je cherche alors à explorer d'autres activités liées à mon métier. Je demande à être muté dans un atelier de montage de tableaux électriques domestiques, d'armoire de distributions et de commande électrique pour l'industrie. Je travaille en ville, mais les installations s'effectuent entre autres dans des industries en campagne. Cependant l'ambiance, le climat et l'environnement de travail ne sont plus ceux que j'ai connus dans ma belle région. Sous les ordres d'un chef autoritaire au management patriarcal, je vais quitter l'équipe avec laquelle j'entretiens pourtant une belle complicité au bout de trois ans. C'est une rupture de plus avec des gens que j'aime, mais j'ai l'impression de fuir l'autorité quand cela ne fait plus mon affaire.

À ce moment de mon parcours professionnel, je vis une autre rupture. J'annonce à mon père que je vais quitter l'entreprise pour laquelle il a voué toute sa vie en bon et loyal collaborateur pour prendre mon envol vers d'autres horizons. Il va m'en vouloir pendant plusieurs mois d'avoir ainsi rejeté ce qu'il avait mis en place pour moi, marcher dans ses pas et me trouver un refuge dans son entreprise pour y travailler comme lui, toute ma vie. Je vis cela comme une trahison qui me plonge dans un profond désarroi creusant un écart de loyauté envers mon père et sans doute de loyauté envers ma nature profonde puisque je vais m'éloigner de plus en plus loin de la campagne et de mes valeurs en fonction des choix à venir.

Je rejoins alors une entreprise de construction de machines d'emballages de toute nature pour l'industrie alimentaire, dans le département recherche et développement comme

dessinateur de schémas électriques sur un système de conception assistée par ordinateur. À la fin des années 80, ce seront mes premiers pas en informatique. Au début, je n'ai pas beaucoup d'intérêt pour ce genre de machines, car je pensais plutôt dessiner sur des planches à dessin. Toutefois je me laisse prendre au jeu et je découvre peu à peu une nouvelle passion. Je ne reçois aucune formation et j'apprends mon métier de façon autodidacte avec l'appui de mes collègues. Notre système informatique tombe souvent en panne et comme les techniciens mettent toujours beaucoup de temps à intervenir, nous apprenons à nous dépanner nous-mêmes. Ce seront mes premiers pas dans le ventre de ces machines.

Épris d'une soudaine envie de valider mes nouvelles connaissances, je vais reprendre les études et avec l'appui de quelques collègues, nous décidons de faire un diplôme en informatique. Nous remportons notre examen d'admission et nous voilà partis pour une formation en cours d'emploi au CPLN de Neuchâtel. C'est ainsi que, pendant deux ans, nous faisons en voiture, le trajet Fribourg-Neuchâtel, trois soirs par semaine, après notre journée de travail. Ce fut une expérience de groupe où le soutien mutuel a été d'un grand secours pour atteindre le but que nous nous étions fixés.

À la suite d'une restructuration de mon département pendant ma formation, les luttes de pouvoir entre chefs vont jouer en ma défaveur et avant d'en être victime, je suis engagé par le Centre Informatique de l'État de Fribourg qui me permettra de pratiquer mon nouveau métier dans le domaine bien réel du développement informatique. Lors de la journée d'accueil des nouveaux collaborateurs, le directeur me laisse entendre que l'obtention de mon diplôme ne me donnera droit à aucun avancement ou récompense en espèce « car, chez nous, nous formons nos collaborateurs sur le tas et chacun suit l'évolution de sa classe salariale en fonction de son ancienneté ». Encourageant, ça commence bien, me suis-je dit ! Je sens tout de suite le style de management patriarcal de celui qui sera mon nouveau chef durant sept ans. Alors en parfait autodidacte, je vais me focaliser sur mon nouveau métier et jouer des coudes pour participer aux meilleurs projets et expérimenter les dernières technologies. Sans cesse en autoformation, je vais très vite me spécialiser dans mon métier. Bien que mon activité soit riche en enseignements techniques, je constate très vite que j'évolue dans un

environnement où le quotidien est composé à parts égales de technologies et de psychologie. Les collaborateurs passent des heures dans des bureaux fermés à se plaindre des conditions de travail peu valorisantes, victimes de luttes intestines entre petits chefs et chefs de secteurs.

Après sept ans d'activité, de plus en plus frustré par les conditions de travail, je ne sais plus si j'ai épuisé ma passion pour mon métier où si la nature de ma démotivation est liée à la morosité du contexte. Par suite de diverses restructurations internes, lassé des luttes pour le pouvoir, je décide de quitter le navire et je prends le large, en pleine crise de l'emploi des années 90, au grand dam de mes collègues fonctionnaires.

L'idée d'une nouvelle orientation professionnelle dans le domaine du social ou des thérapies manuelles m'effleure alors l'esprit. Néanmoins, j'écarte très vite cette idée saugrenue : « Voyons, tu ne vas pas jeter l'éponge maintenant, après tous ces efforts pour rester compétitif ! ». Sur les encouragements d'un ami consultant en informatique, je retourne dans le domaine privé, en rejoignant une société de services informatique en ville de Genève. Engagé comme consultant informatique, j'espère trouver une nouvelle motivation pour ma carrière professionnelle. Je vais m'éloigner encore davantage de la terre de mes ancêtres pour aller encore plus loin, vivre une vie encore plus citadine.

Engagé avec un salaire défiant toute concurrence, je vais effectivement m'épanouir au sein d'une équipe dynamique où la formation continue et le partage des expériences sont le centre de la philosophie d'entreprise. De plus, nos efforts sont récompensés en fin d'année par de coquettes participations au bénéfice. Je vais vivre beaucoup d'expériences nouvelles durant les deux premières années, notamment celle de formateur pour adultes et gagner aussi beaucoup d'argent.

Hélas, le nouveau millénaire sonnera le glas de cette fabuleuse période. En effet, notre directeur décide, à 58 ans, de prendre sa retraite et vend son entreprise à un grand groupe français. Frappés de plein fouet par la nouvelle, la plupart de mes collègues vont démissionner les uns après les autres. Arrivé depuis peu, je décide de vivre l'expérience du

rachat et saisir l'opportunité éventuelle de me faire muter dans une succursale parisienne. Je pense avec utopie avoir pris goût à la vie citadine pour envisager d'aller vivre à Paris.

Le nouveau comité de direction de mon entreprise est patriarcal lui aussi et constitué d'hommes carriéristes et obnubilés par le profit, la rentabilité et la performance. D'abord séduits par mon projet de faire mon expérience à Paris, ils vont me mener en bateau pendant près de deux ans avec de belles promesses de mutation qu'ils ne tiendront jamais. À de nombreuses reprises, je clame mon impatience à laquelle mes supérieurs répondent en s'échangeant des clins d'œil ou autres attitudes non verbales des plus éloquentes : « Ne t'inquiète pas (*mon fils*) ça viendra en temps utile, fait confiance à tes pai(è)r(e)s, nous seuls savons ce qui est bien pour toi » !

D'illusions en désillusions, je perds confiance et décide néanmoins de poursuivre mon projet. Avec l'aide de l'entourage de mon compagnon de l'époque retourné vivre à Paris après son doctorat, je cherche alors du travail dans les sociétés de services informatiques parisiennes. En avril 2002, je passe avec succès les épreuves de sélection d'une société de services concurrente qui décide de m'engager dès septembre. Plein d'enthousiasme, je fais un pied de nez à ma société genevoise à la fin juin et décide de prendre deux mois de congé sabbatique. Je commence par un mois de vacances et de retour en Suisse, je m'active à préparer mon départ pour Paris.

C'est alors que la société parisienne m'annonce avoir omis de faire la demande de mon permis de travail. Étant donné que la procédure prend environ deux mois, mon engagement sera reporté ! Balivernes. Après quatre mois d'attente, vivant sur mes économies, l'entreprise m'avoue enfin un malentendu de leur part. Le client pour lequel je devais travailler en septembre a refusé de signer le contrat à la dernière minute et par conséquent aucune demande de permis de travail me concernant n'a été déposée. En novembre 2002, je me retrouve alors sans travail depuis l'été. Je me souviens encore dans quel désarroi je me trouvais le jour de mon inscription au chômage. Je n'avais jamais imaginé, en quinze ans d'activité, que cela m'arriverait un jour.

Je me retrouve face à moi-même à m'interroger comment j'ai pu en arriver là. J'habite alors en ville de Lausanne. Je prends peu à peu conscience des vraies valeurs que j'ai refoulées au fond de moi, au profit d'un certain souci de correspondre aux symboles de réussite de la masculinité. Je me suis laissé emporter vers un monde si loin des valeurs qui étaient les miennes, en campagne, proche de gens authentiques.

Cependant, cette prise de conscience me permet de mettre en lumière une autre motivation à quitter ma campagne : le besoin de vivre librement mon homosexualité. À l'aube de la trentaine, l'anonymat de la ville me permet de faire enfin mon coming-out et d'avouer mon orientation sexuelle à ma famille, puis à mes anciens collègues avec lesquels je suis resté ami. Par rapport à la campagne, la ville m'offre cet avantage d'avoir accès à des associations LGBT. Je suis membre d'un club de natation gay, là où je rencontre mon compagnon juste avant qu'il retourne vivre à Paris à la fin de son doctorat. Je tente de me fondre dans cette communauté, fréquente les boîtes de nuit et les bars de la ville. Cette communauté riche de gens intéressants et cultivés me confronte cependant à mes origines paysannes. Il n'est pas rare que devant mon ignorance sur certains sujets, on se moque de moi me renvoyant « à une image négative, celle du « bouseux », du « cul-terreux », du « plouc » (Deléage, 2012, p. 118). Je confie mon désarroi à mon compagnon qui me rassure en me disant que moi aussi je suis un intellectuel, vu de là d'où je suis parti dans mon parcours professionnel. Pourtant je ne le crois pas ou plutôt je refuse de le croire.

Une fois de plus, je me sens blessé dans ma masculinité. Je ne me parviens pas à m'identifier à cette communauté envers laquelle je nourris pourtant plein d'espoir de pouvoir enfin me reconnaître. Tout comme je lutte pour m'intégrer dans la mentalité élitiste des hommes carriéristes des milieux technologiques de l'informatique, je dois lutter pour m'intégrer à la communauté LGBT citadine.

Existe-t-il des situations où je tire profit de mon statut d'homme, même sans le vouloir, même sans le savoir ? Le masculin se définit-il par la force, l'agressivité, le culte du pouvoir et de l'argent, l'abaissement des autres ? Pourquoi les hommes qui méprisent les femmes méprisent-ils aussi certains hommes, perçus comme des dégénérés ou des traîtres à leur sexe ? (Jablonka, 2019, p. 12)

Dans cette période d'inactivité, un ami de mon groupe de natation me parle de sa formation en shiatsu et m'invite à participer comme cobaye deux soirs par semaine. J'accepte en me disant que cela ne peut me faire que du bien. J'y rencontre ses compères de formation et cela me donne accès à un nouveau genre de masculinité, plus sensible, plus attentionnée évoluant dans un milieu presque exclusivement féminin. Je vais me lancer dans la formation durant deux ans et la perspective d'ouvrir mon propre bureau de pratique se réveille à nouveau. Mais j'arrive au bout de mes indemnités de chômage et je panique.

C'est à ce moment que je rencontre un ancien collègue dans un restaurant qui m'engage *in extremis* dans la société informatique qu'il vient de créer. J'abandonne mes projets de thérapeute en shiatsu et repars pour un tour dans le monde de l'informatique. Je vais travailler comme consultant dans le domaine bancaire, à porter le costume et la cravate quotidiennement sauf le vendredi. Puis je vais être envoyé en mission dans une entreprise de transport dans un milieu de camionneurs. Je vais troquer mon costume trois-pièces contre des salopettes. Je suis un collaborateur hors pair pour mon employeur avec mes qualités de caméléon, je m'adapte à n'importe quel environnement en me laissant dire : « C'est bon pour toi, ce sont de nouvelles expériences, ça forge son homme » ! Alors je porte les masques en fonction des situations et cela me réussit, car partout je suis apprécié et je vais rester plusieurs années en mission avec le souci de bien servir mon employeur paternaliste. Puis la réalité économique de la fin de la première décennie des années 2000 va mettre fin à mon contrat, risquant de me retrouver au chômage pour la deuxième fois.

En échangeant sur ma situation précaire avec un ami de mon milieu LGBT, il me parle d'un poste de gestionnaire de mesure d'insertion où ils cherchent un profil spécialisé dans le domaine de l'informatique. Je ne comprends rien à la nature du poste, mais j'envoie mon dossier de candidature à la veille de m'inscrire au chômage. Contre toute attente, je suis engagé avant même la fin de mon délai de licenciement. Je me retrouve parachuté dans un nouveau métier, celui de gestionnaire en mesure d'insertion professionnelle pour les sans-emplois des métiers de l'informatique dans l'administration publique, que je vais encore apprendre sur le tas. Je ne choisis pas mon métier, c'est le métier qui me choisit ! Alors qu'en

1995, en quittant l'administration publique après sept ans de bons et loyaux services pour retourner dans le privé, je m'étais promis que j'y ne retournerais plus.

J'accepte ce nouveau défi, car la perspective de revivre une période de chômage m'effraie au plus haut point. Dans l'intervalle, j'ai fait l'acquisition de ma maison et l'enjeu de conserver ma capacité financière est indiscutable. Je me laisse alors imprégner par cette nouvelle expérience qui va être enrichissante durant les cinq premières années. Et là, l'histoire se répète. Je suis encore sous un management paternaliste qui va dégénérer en lutte de pouvoir, mon chef tombe en burnout et ne reviendra plus. Je sens alors le besoin de valider mes acquis et retourne aux études en parallèle à mon emploi, où durant quatre ans j'obtiens un certificat d'étude avancée (CAS) en conception et direction de programme d'insertion et un CAS en job coaching. Je pense alors que cela va me permettre d'évoluer au sein de mon service pour échapper à ce qui se prépare. Et là c'est l'histoire qui se répète, comme vingt ans auparavant, mon chef de service assomme tous mes efforts en me disant qu'il me félicite pour mes formations, mais qu'il m'a engagé pour la fonction de gestionnaire et que si je ne suis pas satisfait de mon poste, il y a 22000 chômeurs dans le canton qui attendent ma place ! Dans l'intervalle, il a engagé mon nouveau chef de vingt ans mon cadet. Il est à l'image du style patriarcal de mon chef de service et en moins de deux ans, il va opérer au nettoyage de notre équipe, des collègues avec plus de vingt ans de bons et loyaux services, jusqu'à tant que vienne mon tour.

Sans que je m'en rende compte, je me suis perdu à jouer le bon garçon, l'employé modèle et fidèle. À vouloir tant plaire pour sauver ma peau, tout en luttant pour sauvegarder mes valeurs de loyauté envers ma hiérarchie, j'ai fini par être victime de harcèlement professionnel de ce jeune chef aux dents longues qui m'a conduit au burnout. C'est la blessure ultime à ma masculinité, je me fais botter le cul par un homme plus jeune que moi, dans un système patriarcal où la dévotion silencieuse pour son supérieur règne en maître contre toute logique. Je ne comprends pas ce qui m'arrive et comment je me suis laissé manger. Je ne suis pas parvenu à me battre comme un homme.

Par chance au bout de quelques mois de résistance, je suis conscient des symptômes d'épuisement professionnel et dès leur apparition, je consulte mon médecin juste avant que ma santé mentale ne se détériore trop sévèrement, mais suffisamment pour que je développe de l'agoraphobie. Le doute en mes compétences s'est emparé de moi, je ne me reconnais plus dans le miroir. Comment ai-je pu me laisser dominer de la sorte ? Je me sens vide, sans substance. C'est à ce moment-là que je prends conscience que ma quête de modèles masculins ne m'a mené nulle part. Je suis là, cloîtré chez moi et je ne sais plus qui je suis.

Le seul qui ne cherche pas à comprendre et qui reste fidèle à mes côtés, à l'affût du premier signe qui va annoncer une grande balade en nature, c'est mon chien. Grâce à Arros, je vais oser sortir pour aller rejoindre le seul élément qui me réconforte, me soigne et me permet de rester debout : la nature ! Je me sens humble et petit dans cet environnement et marcher me rappelle mes racines avec nostalgie. Ma quête de modèles et de performance m'a amené à vivre en ville, contre ma nature et à me soumettre à une idéologie managériale qui est contre mes valeurs. Mais ça, mon égo s'est arrangé pour me le faire oublier ! Pourtant, quand je suis dans la nature, j'ai le sentiment flou de me reconnecter à une part du vécu de mon enfance et cela me réconforte, mais me rend aussi profondément nostalgique. Je reste dans cette torpeur tout en marchant avec mon chien. Puis la raison l'emporte, je rappelle mon chien et je nous ramène à ma vie, ici et maintenant, comme pour fuir ce sentiment qui me connecte à mes racines. Alors au bout d'un mois de congé maladie, je reprends progressivement le « boulot, réno, dodo » persuadé que ma balade est juste ce qu'il me faut pour recharger mes batteries et repartir à l'assaut.

Dans l'intervalle, mon jeune chef annonce sa démission pour se consacrer à son premier enfant qui va naître. Cela me laisse le goût amer du complot et je ne peux m'empêcher de penser qu'il a joué son rôle de fossoyeur et maintenant que le travail est fait, il peut s'en aller. Il sera remplacé par une femme de dix ans ma cadette. Son arrivée apporte une bouffée d'air frais à notre équipe qu'elle a la charge de reconstituer. Quand je suis arrivé dans notre entité il y a six ans, j'étais le petit dernier parmi dix anciens collaborateurs bien ancrés. À l'arrivée de ma nouvelle cheffe, je suis le seul rescapé avec une autre collègue, forcé de nous adapter

à une nouvelle équipe beaucoup plus jeune et majoritairement féminine. Cette période d'accalmie et de nouveauté va me permettre de me reconstruire peu à peu, mais je sens bien que mon cœur n'y est plus.

À la suite de mon burnout et en accord avec mon médecin de famille, j'ai fini par accepter d'entreprendre une psychothérapie pour tenter de comprendre mes enjeux avec l'autorité et ce qui m'a conduit à me perdre de la sorte. Mais au bout d'un an de thérapie, même si l'on a exploré mon passé familial, elle ne m'a absolument pas aidé à comprendre les enjeux avec mon rapport à ma masculinité et les hommes dans mon parcours de vie. Je ne nie pas que cela m'a fait du bien d'aller régulièrement vider mon sac sur le divan de mon psychologue. Il m'a surtout aidé à lever mes doutes sur le fait de tout quitter à 52 ans pour venir étudier en Amérique du Nord. Il m'a permis d'avoir accès à ce lieu en moi qui me donne la force de m'ouvrir les portes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

Durant cette période, je retourne me ressourcer dans la nature lors de grande balade avec mon chien Arros. C'est le seul endroit où je suis capable de sentir les odeurs, entendre les sons de la nature, ressentir l'amour de mon plus fidèle ami. Je suis touché par sa naïveté, la simplicité, de ses besoins, chaque jour les mêmes. Un amour sans limites sans fond, sans faille. Mon chien est ma thérapie, car il m'oblige à sortir en balade dans cette nature qui m'a toujours été salutaire pour traverser les épreuves de ma vie. Malgré ma lente récupération, je ne me comprends plus et ne comprends plus les humains qui m'entourent. J'ai le sentiment de ne plus savoir à quel type d'homme je m'identifie comme si ma quête de modèles est restée vaine. Je me sens perdu, désespéré. Même avec mes amis les plus chers, je ne me sens plus à ma place. J'éprouve beaucoup de peine à me mobiliser pour passer du temps avec eux. Quand j'y parviens, j'ai hâte de les rejoindre pour me changer les idées. Aussitôt arrivé, je me lasse vite de nos discussions et je me sens déjà impatient de retourner chez moi. Et arrivé chez moi, je me demande ce que je fais là et vais me coucher. Au début, je me dis que cela doit être à cause du fait qu'après cinq années à m'échiner dans la rénovation de ma maison, je me suis épuisé au point de ne rien voir venir dans mon environnement professionnel et que je me trouve sans objectif maintenant que mes travaux touchent à leur fin. C'est l'ennui qui

me guette alors que je pourrais enfin jouir de la vie. Car je suis une personne très active. Ce genre de personne qui culpabilise lorsqu'elles n'ont rien à faire. J'essaie de goûter à l'oisiveté de juste me poser dans un fauteuil à regarder le temps passer. Mais au bout de quinze minutes, je ne tiens plus en place et j'ai l'impression de perdre un temps précieux. Alors je trouve de quoi continuer à rénover dans ma maison et je me mets à l'ouvrage. Depuis cinq ans, je ne fais plus que ça. On dirait que c'est ma seule raison de vivre. Boulot, réno, dodo. Je suis fier de ce que j'ai fait de ma maison. Je suis très bricoleur depuis mon enfance. C'est un bel héritage de mes parents eux-mêmes très manuels. Cela semble être la seule preuve de reconnaissance que je m'offre à moi-même. Car je cherche sans cesse la reconnaissance des autres. Surtout dans mon travail. Mais cette quête effrénée m'a conduit à une course à la performance.

Même si je réussis à surmonter cette épreuve de harcèlement professionnel sans trop de séquelles, ma vie ne sera plus jamais pareille. Je sens que quelque chose en moi a pris conscience, mais pris conscience de quoi ? Dans l'intervalle et en accord avec mon thérapeute, j'ai mis fin à mon suivi en psychothérapie. Cependant, ma thérapie m'a ouvert à l'introspection, alors je cherche toujours, un peu, de temps en temps. Puis mon train-train quotidien reprend le dessus. À un détail près. Le matin quand je me réveille, une vision revient de plus en plus souvent : au lieu de prendre ma douche et m'habiller pour me rendre au travail, je me vois partir avec une valise contenant le strict nécessaire et tout quitter pour prendre l'avion au bout du monde et repartir à zéro. Je n'y prête pas attention au début, mais plus cela s'impose à moi plus cela devient une évidence : j'ai besoin d'air, ma vie actuelle m'étouffe ! Je ne peux plus continuer comme ça. Et tout de suite après, je pense à mon âge, à mon poste de travail qui va beaucoup mieux depuis que j'ai une nouvelle cheffe. Et puis les rénovations de ma maison sont presque terminées et je vais pouvoir profiter d'aller plus souvent en vacances, c'est ça en fait cette vision de prendre l'avion avec juste une valise. Rien de bien grave en somme. Mais je me raconte des excuses.

Alors je vais partir voir des amis que j'ai un peu délaissés à œuvrer dans ma maison. Je retourne en Espagne, en France. Ces voyages me font du bien, je ne le nie pas. Mais je dois

me rendre à l'évidence que ce n'est pas ce genre de voyage là que mon inconscient me dévoile. C'est beaucoup plus grand et important que ça. Mais de quoi s'agit-il ? Je me sens impuissant devant cette énigme. Ce dont je suis sûr, c'est que lorsque j'ai cette vision le matin au réveil, c'est le seul moment où je me sens connecté à un sentiment de liberté que je ressens vibrer dans tout mon corps, une joie qui parvient à dessiner un sourire sur mon visage et le temps d'un instant je sens tomber mes masques et être celui que je rêve secrètement d'être. Je dis secrètement, car c'est plus facile pour moi de jouer des rôles et emprunter les masques des modèles qui ont façonné mon identité masculine, plutôt qu'oser juste être moi-même. Mais là, j'avoue, je m'avance un peu. Car à ce moment-là, j'ignore encore que j'ai passé ma vie à porter des masques et jouer des rôles. Sauf peut-être dans mes deux expériences de comédien au théâtre.

Écartelé entre mes origines campagnardes et mes expériences de vies personnelles et professionnelles citadines, il me semble nécessaire de revoir mes existentiels pour découvrir de quel bois est faite ma nature humaine masculine singulière.

1.3 RUPTURE AVEC MA MASCULINITE

Façonné par des millénaires de stéréotypes et d'institutions, le modèle du mâle traditionnel est périmé. S'il est à la fois ringard et néfaste, c'est parce qu'il est une machine à dominer – les femmes, mais aussi tous les hommes dont la masculinité est jugée illégitime. (Jablonka, 2019, p. 7)

Comme le mentionne Jablonka (2019), la prochaine utopie est l'invention de nouvelles masculinités. Cette proposition va dans le sens de l'objectif que je me donne pour ma transformation dans ce parcours en autoformation existentielle par la recherche. J'ai l'espoir de trouver un chemin pour aller à la rencontre de ma nature masculine singulière après avoir tenté vainement de la découvrir auprès de modèles d'hommes que j'ai imités avec insatisfaction.

Bien que je sois conscient que mon masculin est blessé dans sa légitimité, j'ai besoin de comprendre quelle est l'origine de ce sentiment et comment il s'est manifesté au fil du

temps pour pouvoir le transformer en une masculinité inspirante pour l'avenir d'un genre masculin égalitaire, à la fois hostile au patriarcat exercé soit par le père ou la mère, vers une masculinité humainement juste.

Jablonka (2019) explore différentes formes de masculinité. À travers ces catégorisations, il vise à éclairer la complexité et la diversité de la masculinité, montrant son façonnement par des forces culturelles, sociales et historiques, et encourageant une réflexion plus nuancée sur l'identité masculine contemporaine. Dans ma quête de modèles masculins et selon les périodes, j'ai imité ou subi certaines de ces formes de masculinités qui ont eu plus ou moins d'impact sur l'expression de mon identité masculine.

Durant mon service militaire, mais également au contact de la plupart de mes supérieurs hiérarchiques des milieux de l'informatique, j'étais fortement influencé par la *masculinité d'ostentation* telle qu'elle est définie par Jablonka (2019) comme étant celle qui :

s'affirme par l'exhibition de sa vigueur, de son désir, de son courage ou de sa prodigalité : fanfaronner, parler haut, dépenser tout ce que l'on a, être toujours prêt à se battre, prendre des risques inconsidérés pour montrer de quelle étoffe on est fait. (Jablonka, 2019, p. 85)

À l'armée lors de mon recrutement, je pesais 62 kg pour 1m78, imberbe, un gringalet comme on dit. J'étais très intimidé par la démonstration exagérée de traits considérés comme traditionnellement masculins, tels que la force physique, les corps musclés et velus de mes camarades soldats. Dans ma vie professionnelle en informatique, j'avais de la difficulté à adhérer à l'exubérance de mes collègues et supérieurs envers la richesse ou les fanfaronnades à caractère hétérosexuel. Mais à cette période, je suis passionné pour les technologies de l'information et je m'en accommode pour satisfaire mon besoin d'appartenance par la réussite et la validation sociale liée au revenu.

Toujours selon Jablonka (2019), la *masculinité de contrôle* quant à elle fait écho à la tendance des hommes à exercer une autorité ou un contrôle sur les autres. Dans la sphère familiale comme mon père était plutôt introverti, je l'ai surtout subie de la part de mon grand-père paternel qui se manifestait par une domination dans la relation et un besoin de contrôler

les situations. Pour lui, la famille passait avant tout chose et je passais pour un sale gamin si j'osais m'opposer à son autorité.

Je me souviens, vers la fin de mon apprentissage, mon grand-père construisait une villa à côté de sa ferme. Il m'avait demandé de l'aide pour faire l'installation électrique. À cette époque je pratiquais le tennis de table dans le club sportif de ma région. Un vendredi soir nous avons un match décisif clôturant notre saison. Alors que je préparais mon sac de sport pour m'y rendre, je reçois un appel de mon grand-père m'ordonnant de venir installer les tubes électriques dans le ferrailage de la dalle de béton qu'il coulait le lendemain. Je lui annonce que cela ne va pas être possible, car j'ai mon match et l'équipe compte sur ma présence. Il hausse le ton et me somme de venir, prétendant que les intérêts de la famille passent avant toute chose. Je m'excuse encore en lui rétorquant qu'il aurait fallu me prévenir et j'aurais peut-être pu essayer de m'arranger, mais là c'était impossible pour moi de me faire remplacer. Ne voulant rien savoir il a commencé à m'engueuler au téléphone, alors je lui ai raccroché au nez. Ma mère qui avait assisté à toute la conversation, m'a félicité d'avoir tenu tête à son beau-père et en m'embrassant, m'a encouragé à filer rejoindre mon équipe pour mon match. Mais moi je n'étais pas fier de moi et de la tournure des événements. Je sentais bien que ma mère assouvissait à travers moi une forme de vengeance envers sa belle-famille alors que moi je cherchais juste à être loyal envers mon équipe et non envers elle. Finalement nous avons perdu notre tournoi. (Extrait de mon journal de bord, décembre 2020)

À la suite de cet épisode, je n'ai plus posé les pieds chez mon grand-père renonçant à lui accorder mon aide pour l'installation électrique de sa villa. Par cette attitude, je n'avais pas conscience que je réalisais une victoire de ma mère sur sa belle-famille et je validais davantage l'autorité qu'elle exerçait sur mon père.

En contraste, pour Jablonka (2019), la *masculinité de sacrifice* valorise le dévouement, la responsabilité et le sacrifice personnel, souvent pour la famille ou la société, mettant de côté les besoins personnels. C'est le type de masculinité que j'attribue à mon père.

La masculinité de sacrifice est grandiose et terrible : elle consiste à s'abolir volontairement. Il ne s'agit pas tant de perdre sa vie que de l'immoler à une cause par fidélité à une transcendance. L'homme est prêt à mourir pour autrui. (Jablonka, 2019, p. 85)

Mon père a voué sa vie à son entreprise où il y a travaillé comme chauffeur pendant quarante ans ce qui lui a permis de prendre sa retraite anticipée à 60 ans. Mais il a aussi été fidèle à sa femme, ma mère, contrôlante et castratrice - dont je brosse le portrait au chapitre quatre - jusqu'à disparaître dans l'engagement matrimonial pour le meilleur et pour le pire.

J'ai également adopté cette posture pendant une période de ma vie où pour plaire à mes amis, je leur rendais des services pour défier ma mère qui me répétait sans cesse pendant ma scolarité qu'avec mon sale caractère, je n'aurais jamais de copains. Alors comme j'étais très bricoleur, je me suis mis à rendre des services à tous mes camarades, mes collègues et leurs amis pour effectuer des travaux de tout genre, comme les déménagements, les installations électriques dans leurs appartements, les équipements audios dans leur voiture, occupant tout mon temps libre au point que je n'avais plus de temps pour les activités qui me tenait à cœur. Cela a duré jusqu'à la fin de la vingtaine, au moment de mon coming-out.

Lorsque j'ai choisi de vivre ouvertement mon homosexualité, je pense avoir versé dans la *masculinité d'ambiguïté* qui « offre une forme supérieure de domination, parce qu'elle est capable d'intégrer le féminin » (Jablonka, 2019, p. 87). Elle embrasse les aspects de la masculinité qui ne correspondent pas aux normes traditionnelles. Elle offre une flexibilité dans l'expression de soi et reconnaît que la masculinité peut coexister avec des traits ou des comportements considérés traditionnellement comme féminins, remettant en question les dichotomies rigides de genre.

Dans la seconde moitié du XXe siècle, les plus grandes vedettes masculines jouent aussi de ces ambivalences - Elvis Presley et Marlon Brando aux États-Unis, Patrick Dewaere et Gérard Depardieu en France, ainsi que les footballeurs « métrosexuels » comme David Beckham. (Jablonka, 2019, p. 88)

Dans l'acte II au chapitre cinq, je présente l'un de mes blasons réalisés dans le cadre de ma formation en fasciathérapie sur lequel je présente justement mes super héros à l'image des vedettes masculines citées par Jablonka (2019), illustrant peut-être l'une des sources de mon sentiment d'ambivalence.

1.4 PROBLEMATISATION

Toute recherche se construit à partir d'une question intrigante. Mais pour obtenir la réponse désirée, il faut savoir poser la bonne question, à partir d'un problème bien articulé. (Chevrier, 1997, p. 51)

Chevrier (1997) met en avant l'importance de la spécification de la problématique dans le processus de recherche. C'est une étape essentielle pour donner une fondation, un sens, et une portée à la recherche. Elle est argumentative et justifie le besoin de la recherche, présentant le thème, un problème spécifique, et les informations nécessaires pour soutenir l'argumentation. Elle doit répondre à la question suivante :

« Pourquoi avons-nous besoin de réaliser cette recherche et de connaître les résultats qu'elle propose ? » En définissant le problème auquel on s'attaque et en montrant pourquoi il faut le faire, la problématique fournit au lecteur les éléments nécessaires pour justifier sa recherche. (Chevrier, 1997, p. 51)

Il m'a fallu beaucoup de temps pour cerner ma problématique. Je me disais qu'au fond ce problème du masculin blessé était « à la mode », car on peut lire quotidiennement pléthore d'articles en lien avec ce sujet sur les réseaux sociaux. Pourtant, lorsque je suis en contact avec mes parents, ma mère en particulier, je n'arrive pas à expliquer pourquoi encore à cinquante-trois ans, j'ai l'impression d'être un enfant de douze ans quand j'interagis avec elle. Même si je lis beaucoup de banalités sur le masculin blessé dans la presse, je ne rencontre jamais cette profondeur dans les propos des auteurs et cela va m'interpeller par les échanges que j'aurai dès les premiers cours avec ma communauté apprenante. Pour la première fois de mon existence, je me trouve dans un groupe de paroles où des individus de tout âge, tout milieu social, toute culture, évoquant leur éducation dans leur histoire familiale singulière, me rejoignent. Je me sens moins seul : d'autres personnes partagent les mêmes questions que moi à partir de leur histoire familiale singulière.

Je me sens alors invité à porter une attention toute particulière à mon sentiment d'infantilisation face à ma mère. J'ai le sentiment d'ouvrir les yeux pour la première fois sur

un sentiment que je savais reconnaître en le jugeant jusqu'alors « normal » dans une relation mère-fils, mais que je conscientise par le récit des uns et des autres.

Pour mon problème de recherche, il s'agit donc d'identifier un écart pertinent entre la situation actuelle et une situation désirable, avec l'intention de combler cet écart par la recherche. Le problème de recherche est à la fois une question et une opportunité pour approfondir les connaissances, « un écart conscient entre ce que nous savons et ce que nous devrions savoir. » Autrement dit, « un problème de recherche se conçoit comme un écart conscient que l'on veut combler entre ce que nous savons, jugé insatisfaisant, et ce que nous devrions savoir, jugé désirable (la situation satisfaisante correspondant au but avoué de la recherche et à sa finalité selon le point de vue adopté) » (Chevrier, 1997, p. 52).

Ainsi, l'écart que je perçois dans l'exemple du rapport avec ma mère, se situe dans le sentiment de joie qui m'habite lorsque je décide de l'appeler pour prendre des nouvelles de mes parents et comment en moins de cinq minutes, elle parvient à renverser mon humeur en induisant un sentiment d'infantilisation se traduisant par de la tristesse, de la colère envers moi-même voire de la honte de passer ainsi de l'homme à l'enfant soumis et impuissant. Alors mes mâchoires se crispent, ma gorge se noue et les mots qui sortent de ma bouche sont excuses et balbutiements. Quand je raccroche, le haut de mon corps est crispé et la joie a fait place à un sentiment de tristesse et d'insatisfaction qui peut ternir ma journée et mes relations avec l'autre pendant plusieurs heures. Je me sens blessé dans ma nature d'homme selon les stéréotypes culturels d'une masculinité forte, dominante et assumée. Je suis englué dans une dualité d'intention d'amour pur pour ma mère et de haine pour la tournure que la situation a pris une fois de plus.

Ce modèle se reproduit aussi dans d'autres sphères de ma vie, comme avec mes amis, dans mes relations amoureuses, avec mes collègues et supérieures hiérarchiques. Je suis de nature optimiste et orientée solutions. Mais lorsque je rencontre des résistances à mon encontre, je perds mes moyens, je fige, je balbutie et perds le sens de mes propos, je finis par me taire et baisser les armes. Je ne me sens pas cet homme fort et affirmé que je suis censé être. Je ne sais pas me battre, mon père ne me l'a jamais appris. Pour retrouver un semblant

de contenance, j'emprunte alors des attitudes aux modèles d'hommes que j'ai fréquentés, mais je sens bien que cela ne vient pas de moi, car ça ne vibre pas au fond de moi, ce sont des attitudes construites par imitation dans mon esprit, en dissonance avec ma nature profonde.

Avec l'appui de ma communauté apprenante, je prends peu à peu conscience de la pertinence de mon problème. Cependant, je reste humble en pensant que je ne suis pas la seule personne dans ce monde à avoir ce genre de rapport avec mes géniteurs. Car selon Chevrier (1997),

La pertinence sociale sera donc établie en montrant comment la recherche peut répondre aux préoccupations des praticiens ou des décideurs concernés par le sujet de recherche. Cela pourra être fait en référant à des textes citant des témoignages de praticiens ou à des écrits par des groupes de pression, des associations professionnelles ou des organismes politiques, en montrant comment l'étude de ce sujet a aidé les praticiens ou les décideurs jusqu'à ce jour et comment la présente recherche pourrait leur apporter des informations pertinentes. (Chevrier, 1997, p. 54)

Sensible à cette prise de conscience, ma parole se délie et je commence à en parler autour de moi. Je constate alors combien de gens se reconnaissent dans mes propos indépendamment du genre ou du groupe d'âge. Non seulement ma problématique me semble pertinente, mais elle répond aux problématiques actuelles et elle peut s'inscrire dans les débats scientifiques existants. La rencontre avec les travaux de Miller (1991) va conforter ma position de praticien chercheur, elle qui a consacré sa vie sur le thème de l'abus intellectuel et sur laquelle je vais appuyer dans ma recherche pour en comprendre les articulations dans ma dynamique familiale. J'aurai aussi l'occasion de questionner les résultats et la pertinence de ma recherche auprès de jeunes que j'accompagne sur un projet de réinsertion socioprofessionnelle comme accompagnant psychosocial sur une ferme maraîchère durant un été.

La problématisation peut suivre une logique déductive, où la question de recherche est spécifique et orientée par des théories existantes, ou une logique inductive, où la question émerge de l'observation de données empiriques pour construire des théories, avec une

flexibilité dans la reformulation des problèmes et questions de recherche. Je vais découvrir que le thème du masculin blessé est peu étudié pour l'homme adulte, il est davantage pour les adolescents.

De ce fait, la démarche de ma recherche en autoformation existentielle est inductive, car elle va s'appuyer sur les données empiriques de mon histoire de vie masculine singulière et suivre quatre itérations successives desquelles émergent mes données sur mes existentiels. Pour ma première étape, à partir de la sélection concrète de la dynamique relationnelle familiale dans mon enfance jusqu'au secondaire, je vais formuler un problème de recherche provisoire qui émerge en première année de maîtrise sur le thème de mon roman familial.

J'ai besoin de savoir d'où je viens afin de comprendre les histoires qu'on m'a et que je me suis raconté à propos de ma famille au travers du regard de ma mère. Je vais mettre en place une stratégie, celle de retourner en Suisse pour rencontrer tous mes oncles et tantes durant l'été, afin de collecter des données pour comprendre de quel milieu familial je suis le sujet. À chaque étape est associée une méthodologie pertinente de collecte de données qui nous a été enseignée en maîtrise.

Ces faits d'expérience documentés et mes connaissances personnelles découvertes à chaque étape sont appuyés par des écrits scientifiques sur des théories et concepts utiles à l'analyse inductive et l'interprétation des données permettant la reformulation du problème de recherche, de la question générale et des questions spécifiques à la recherche. Selon Chevrier (1997) :

La définition du problème est déjà commencée avec la découverte d'une situation contenant un phénomène curieux ou étonnant. Le problème, pressenti par le chercheur, devra être formulé clairement. Cette formulation, qui demeure assez générale, consiste à expliciter l'aspect curieux du phénomène. La formulation du problème, dans une démarche inductive et générative, est considérée provisoire compte tenu de la connaissance limitée que le chercheur a de la situation. En d'autres mots, le problème central pourra être reformulé pendant la recherche s'il ne correspond plus à la réalité observée. (Chevrier, 1997, p. 72)

À chaque étape, ces itérations vont me permettre d'affiner, valider et préciser ma problématique et ma question de recherche. Ainsi étapes après étapes, sur la base des connaissances issues des expériences de l'étape précédente, je vais poser les pierres de gué pour les étapes suivantes m'amenant à comprendre l'origine de mes trois grandes coupures avec moi-même, ma masculinité et la nature de mes ancêtres, jusqu'à atteindre l'autre rive du fleuve Saint-Laurent. L'ironie du sort c'est que cette symbolique va se réaliser dans la vie réelle puisque du départ de mon chemin en maîtrise sur la rive sud à Rimouski, il va m'amener sur la Côte-Nord de l'autre côté du fleuve.

En conclusion, ma problématique consiste en cet écart entre cette façon d'être et d'agir dans le monde emprunté aux modèles de masculinité rencontrés dans mon parcours de vie et ma vraie nature afin de peut-être réduire cet écart par une réinitialisation de mon identité masculine singulière et renaître à ma masculinité pleinement assumée.

Ce mémoire présente mon parcours initiatique en quatre actes itératifs dans le chapitre cinq dont voici les titres :

Acte I - À la rencontre des miens – Le lien familial

Acte II - À la rencontre de ma nature – Le lien avec ma nature singulière

Acte III - La rencontre de l'homme primitif

Acte IV - Exprimer ma nature humaine singulière

1.5 PERTINENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Il est essentiel pour moi de saisir l'origine de mes ruptures profondes avec la nature, ma propre identité et ma masculinité. Profondément déçu de mes deux ans en psychothérapie, ce travail de recherche représente donc pour moi-même une opportunité sans précédent pour explorer mes angles morts, identifier mes modèles, comprendre leur origine afin de retrouver ce qui caractérise ma nature singulière, celle qui dort au fond de moi.

En explorant mes existentiels, je cherche à identifier les aspects de la masculinité qui résonnent avec mes valeurs uniques et en découvrir de nouvelles pour exprimer pleinement ma nature humaine masculine singulière. Cela me permettra de m'ouvrir à un éventail infini de possibilités pour mon avenir.

Dans le cadre de mon activité professionnelle actuelle comme conseiller en emploi dans un organisme communautaire sur la Côte-Nord et également comme thérapeute en formation, je peux mesurer dans l'accompagnement des jeunes sur le projet "Sème ton plan" à la ferme Manicouagan durant l'été, comment cette question identitaire se manifeste lorsqu'on quitte l'adolescence pour entrer dans la vie de jeune adulte. En parlant de mon thème de recherche, je ressens comment il résonne en eux, autant fille que garçon, comment il est difficile pour eux de faire et d'assumer leur choix de vie. Je peux déceler dans nos échanges des interrogations sur l'attitude et le rôle que leurs parents ont joué qui m'amène à penser que ma quête identitaire est une problématique on ne peut plus actuelle, car en plus de l'héritage familial, s'ajoute l'éco-anxiété ou encore l'avenir de notre humanité dont le climat de paix sur plusieurs décennies semble se fragiliser. Dans cette expérience d'accompagnement, j'ai pu mesurer mon propre chemin parcouru depuis le début de ma maîtrise et j'expose mes réflexions dans l'acte IV du chapitre cinq.

Je me trouve à un tournant de mon avenir professionnel et je rêve de devenir un thérapeute en relation d'aide complémentaire et coach de vie. C'est une occasion inespérée de renouveler mon rapport à moi-même et aux autres. Car avant de comprendre et aider l'autre, il m'est nécessaire d'assumer pleinement mon identité singulière si je veux pouvoir gagner la confiance de mes futurs clients et les accompagner dans un mieux-être physique, mental, psychologique et spirituel. Je dois retrouver mon propre ancrage originel sur tous ces plans afin d'être fiable auprès de ma clientèle et avoir totale confiance en moi dans mon accompagnement thérapeutique.

1.6 PERTINENCE SCIENTIFIQUE ET SOCIALE

Ma quête de modèles d'identités masculines m'a enseigné une chose que Jablonka (2019) définit parfaitement selon moi.

Il y a mille façons d'être un homme ; d'où la notion de « masculinités ». On peut concevoir un homme féministe, mais aussi un homme qui accepte sa part de féminin, un homme que la violence et la misogynie révulsent, un homme qui abandonne les rôles qu'on lui a fait endosser, un homme sans l'autorité, l'arrogance, le privilège, la prétention de représenter l'humanité tout entière. Les nouvelles masculinités peuvent guérir le masculin de son complexe de supériorité. (Jablonka, 2019, p. 12)

Tremblay & L'Heureux (2022) reprennent ce constat, car « tous les hommes ne sont pas identiques. Il y a de multiples façons d'être un homme, comme il y a de multiples façons d'être une femme, ce qui complexifie d'autant cet objet d'étude » (p. 136).

Plus particulièrement, ma recherche explore l'aspect transgénérationnel de mon héritage masculin. Roy et al. (2014) relèvent que « peu d'études ont abordé les résultats sous l'angle générationnel. L'exception la plus marquante résiderait dans les travaux de Quéniart et Imbeault (2003) ayant évoqué un nouveau modèle de paternité contemporaine et le phénomène récent de l'autoréférence comme mode d'affirmation chez les jeunes pères » (p. 33-34). L'autoréférence, dans ce contexte, fait généralement référence à la façon dont les jeunes pères se perçoivent et se définissent par rapport à leur rôle de père, souvent en contraste ou en réaction aux modèles traditionnels de paternité par le rejet des normes traditionnelles, l'expression de la paternité sur les réseaux sociaux, la réflexion sur leur propre enfance où certains jeunes pères s'engagent dans un processus d'autoréférence en réfléchissant à leur propre enfance et à la façon dont elle influence leur style parental. Ils peuvent chercher à reproduire les aspects positifs de leur propre éducation ou à éviter les erreurs qu'ils perçoivent avoir été commises par leurs parents.

La question est, par ailleurs, complexe; l'effet de génération ne serait pas parfaitement linéaire, certains comportements et stéréotypes découlant de la masculinité traditionnelle exerceraient toujours une certaine emprise chez de jeunes hommes. Il serait intéressant d'explorer ce thème pour avoir une meilleure

compréhension de l'influence du facteur générationnel sur les réalités masculines. Une des pistes consisterait en des études sur les valeurs des hommes afin de mieux cerner et de comparer les changements générationnels au masculin. (Roy *et al.*, 2014, p. 34)

Ma recherche formation existentielle semble donc avoir toute sa pertinence scientifique à la lumière de tant de diversité et d'émergence de nouvelles pratiques en matière d'identité masculine.

Tous doivent s'interroger sur la masculinité en général et sur la leur en particulier. Existe-t-il des situations où je tire profit de mon statut d'homme, même sans le vouloir, même sans le savoir ? Le masculin se définit-il par la force, l'agressivité, le culte du pouvoir et de l'argent, l'abaissement des autres ? Pourquoi les hommes qui méprisent les femmes méprisent-ils aussi certains hommes, perçus comme des dégénérés ou des traîtres à leur sexe ? (Jablonka, 2019, p. 12)

J'ose espérer que mon mémoire sur mon cheminement en autoformation existentielle par la recherche puisse inspirer d'autres hommes ou femmes en quête identitaire, car en parlant de mon thème de recherche autour de moi, je peux constater qu'à l'heure actuelle, il interpelle le monde indépendamment même des genres. Au début de ma maîtrise, j'écrivais ceci à propos de mon job d'étudiant lors d'un exercice dans notre communauté apprenante :

Je confie aussi à notre triade que j'ai beaucoup de questionnement sur mon rapport au milieu professionnel entre mon expérience suisse et mon job actuel chez Métro Sirois, sur la condition de l'humain sur sa place de travail.

Depuis la dernière fin de semaine, j'ai l'impression de faire de la psychosociologie à longueur de journée, c'est intéressant, mais épuisant à la fois. Je dialogue beaucoup avec mon entourage, surtout avec les jeunes qui comme moi ont un travail à temps partiel. Malgré l'écart d'âge qui nous sépare, je suis surpris par la clairvoyance de ces jeunes du cégep qui trouvent que « nous préparons de la merde » et n'éprouvent que peu de plaisir dans cette activité. Tout comme moi, ils se sentent infantilisés, surveillés, souffrent du fait que l'on ne leur fait pas confiance. Je suis dans un milieu professionnel totalement différent de celui que j'ai quitté en Suisse et pourtant je constate les mêmes éléments qui sabordent la motivation et l'enthousiasme des ressources.

*Cela m'amène à me questionner aussi sur le contexte de mon précédent travail et mon travail actuel, d'un côté un travail intellectuel à forte responsabilité et très rémunérateur et de l'autre un travail alimentaire avec peu de responsabilités et faiblement rémunérateur. Se pose alors la question entre l'ÊTRE et l'AVOIR, qui mobilise des notions de sens, de plaisir, d'humanité, de reconnaissance des valeurs singulières, à subir ou oser exprimer ce qu'on ressent, à oser s'affirmer, se (re)questionner, se questionner sur son rapport à la hiérarchie, braver le risque de l'interdit de dire qui interdit d'être. Quelle posture pour une parole juste ?
(Extrait de mon journal de bord, octobre 2019)*

1.7 QUESTION DE RECHERCHE

Comment je peux me reconnecter à la source de ma nature singulière originelle pour exprimer et vivre mon propre modèle d'homme avec toutes les couleurs de mon potentiel humain pour moi et les autres dans le monde ?

1.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Identifier** à travers mon histoire de vie, l'origine de l'écart entre mon paysage émotionnel intérieur et l'expression naturelle de mon authenticité masculine dans mon rapport à moi-même, aux autres et au monde.
- **Comprendre mes ruptures** par le processus d'autoformation mis en place dans les quatre actes de ma recherche et documenter les renouvellements de ma pratique relationnelle lorsque je suis connecté à ma nature humaine masculine singulière et authentique.
- **Extraire** de mon parcours de formation en maîtrise, les voies de passages qui me permettent de baliser mon chemin, les conditions d'une pratique d'autoformation existentielle vers le recouvrement de ma nature humaine masculine singulière.

CHAPITRE 2

UNIVERS CONCEPTUEL : ENTRE COMPRÉHENSION ET RENOUVELLEMENT

Dans le premier chapitre, la problématique a permis de mettre en lumière et d'articuler un problème de recherche à l'intersection de trois ruptures majeures qui se sont effectuées au cours de ma vie, soit la coupure avec mon paysage intérieur, l'éloignement progressif avec la campagne de mon enfance, mais également et surtout une grande rupture dans ma masculinité. Dans ce chapitre, j'expose les piliers de l'univers conceptuel qui ont accompagné ma compréhension et le renouvellement en actes des ruptures identitaires identifiées vers le recouvrement de ces dimensions dans mon existence. Dans un premier temps, j'explore l'essence de la masculinité à travers le prisme de la philosophie existentialiste, en particulier avec le concept du "Dasein" de Martin Heidegger. Cette exploration intime et réfléchie plonge dans les profondeurs de l'existence humaine, examinant comment mon être (Dasein) interagit avec le monde et façonne mon identité masculine.

Cette réflexion ontologique mène ensuite à une exploration de travaux recensés au sujet de l'évolution culturelle de la condition paysanne en Europe. Il s'agit ici de poser quelques assises sociologiques en vue d'éclairer l'évolution de mon propre rapport à cette culture et de mon rapport à la nature. En particulier, j'examine les implications psychologiques et existentielles de la transition de la vie agricole traditionnelle à la modernité technoscientifique, et leurs influences dans ma représentation de la masculinité dans mon parcours de vie. Enfin, je présenterai l'essentiel de mes recherches sur le champ émergent et foisonnant de l'identité masculine.

Ces éléments me permettant de mieux comprendre les différentes ruptures identifiées, seront suivis de la présentation des appuis ayant favorisé en actes le recouvrement d'une identité masculine et le renouvellement de mes pratiques relationnelles. Je présenterai ainsi

l'autoformation existentielle comme principal cadre et moteur du renouvellement de mon identité et de mes pratiques. Suivront quelques éléments théoriques et pratiques du symbolisme, permettant l'exploration de soi et de la somato-psychopédagogie en tant que méthode formative et thérapeutique, permettant une intégration plus profonde du corps, du cœur et de l'esprit en tant qu'appui concret d'exploration de soi et de renouvellement.

À travers ce chapitre, je cherche à dévoiler les couches complexes de l'identité masculine, de l'ontologie heideggerienne à l'introspection subjective, pour tenter d'offrir une perspective à la fois profondément personnelle et universellement résonnante tant ce domaine est vaste, complexe et nébuleux.

Bien que ce chapitre soit présenté avant mes récits de compréhension des différentes ruptures identifiées et de recouvrement de ces éléments dans ma vie, le lecteur comprendra ici que cet univers conceptuel n'a pas été configuré a priori, comme c'est le cas dans la recherche hypothético-déductive. Il s'est imposé pas à pas au fil de la recherche pour éclairer, comprendre et renouveler mon rapport à mon existence, à ma nature paysanne et à ma masculinité au fil de la saisie de mon expérience passée et présente dans une logique inductive.

2.1 L'ÊTRE ET L'ETANT DANS MA MASCULINITE

Le "Dasein" est un concept central dans la philosophie existentialiste, surtout associé à Martin Heidegger selon Corvez (1965).

D'avoir posé la question de l'Être dans toute sa rigueur, et d'y avoir donné un essai de réponse, est, pour le maître allemand, un titre de gloire qui ne passera pas, et, pour nous, le motif d'une nécessaire reconnaissance. (Corvez, 1965, p. 257)

Ce terme allemand peut être traduit littéralement par "être-là" ou "présence". Dans la pensée de Heidegger, le Dasein désigne l'existence humaine spécifique, caractérisée par sa capacité à se questionner sur son propre être et sur le sens de l'être en général.

Heidegger met en œuvre ce concept pour souligner la manière unique dont les êtres humains sont engagés dans le monde. Contrairement aux objets inanimés ou aux autres êtres vivants, les humains ont une conscience de leur propre existence et de celle des autres, et cette conscience influence leur façon d'interagir avec le monde.

Selon Corvez (1965), le Dasein est donc une manière d'aborder l'existence humaine qui met l'accent sur la subjectivité, la temporalité, et l'engagement dans le monde. C'est une entité qui n'est pas simplement présente dans le monde, mais qui le comprend, l'interprète et agit en son sein, tout en étant consciente de sa finitude et de la possibilité de sa propre non-existence. Ce concept est fondamental dans la philosophie existentialiste, car il explore la condition humaine d'une manière profonde et nuancée.

La réalité humaine, dans le contexte de la philosophie existentialiste et phénoménologique, est comprise à travers plusieurs modalités d'existence. Ces modalités soulignent la complexité et la richesse de l'expérience humaine. Elles ne sont pas exclusives et peuvent se chevaucher ou interagir de diverses manières dans l'expérience humaine. Elles reflètent la vision complexe de l'existence humaine.

Ainsi le processus par lequel un étant est (ou vient à être) coïncide avec ce qui le rend manifeste. Pour Heidegger, le phénomène par excellence est l'Être lui-même, parce que, étant le plus caché, c'est lui qui a le plus besoin d'être mis en lumière. Être, c'est donc avoir un sens pour l'homme. Mais qu'est-ce que l'homme ? Par quelle possibilité de lui-même a-t-il accès à l'Être ? La question sur le sens de l'Être est un mode d'être de l'étant que nous sommes. En quoi consiste cette modalité ? (Corvez, 1965, p. 260)

Je me concentre ici sur les modalités qui font sens dans ma recherche. Selon la philosophie de Heidegger, le concept de Dasein (être-là) est central pour comprendre les modalités d'existence de la réalité humaine et explore plusieurs aspects clés de cette existence, notamment :

Existence et Essence : Pour Heidegger, l'existence précède l'essence. Cela signifie que l'existence humaine n'est pas définie par une essence prédéterminée, mais est plutôt caractérisée par la façon dont chaque individu choisit de vivre sa vie.

L'être-là de l'homme, capacité fondamentale d'atteindre l'Être, ne se limite pas à un savoir théorique. L'Être doit être pensé dans son intime corrélation avec l'essence de l'homme en sa totalité, non pas seulement avec sa raison. Et, pour être plus assuré de ne pas se méprendre, on étudiera cette essence comme elle se montre, d'emblée et le plus souvent, dans la banalité de la vie quotidienne. (Corvez, 1965, p. 260, 261)

Dans mon enfance dans le milieu agricole des années 70, mon existence est déjà confrontée aux défis uniques liés à la révolution en marche de l'agriculture en Suisse et en Europe.

L'être du Dasein (son essence) réside uniquement dans le fait que son être est. C'est son être pur et simple, tel qu'il se montre et s'offre comme possibilité ontologique au milieu de la réalité des étants. Cette possibilité de l'ek-sistence est aussi « avoir à être », « devoir être » : le fondement de toute réalisation ontique, situé « au-dessus d'elle ». (Corvez, 1965, p. 271)

Mon essence est la nature qui m'entoure, me berce au gré des saisons, induisant cette sécurité rythmée par la nature. Mais je fais face aux attentes sociétales de virilité et de force, contrebalancée par la fragilité et l'incertitude quant à l'avenir des futures générations d'agriculteurs, s'arrêtant déjà à mon père. Mais elle est également liée à mon sentiment de ne pas correspondre à ces stéréotypes du masculin paysan en raison de mon orientation sexuelle. Je comprends sans me l'avouer qu'il n'y aura pas d'avenir pour moi dans l'agriculture, mais également dans la masculinité hétérosexuelle.

Être-au-monde (In-der-Welt-sein) : cette notion souligne l'existence immergée de l'être humain dans le monde. Le Dasein n'est pas un sujet isolé, mais est toujours déjà engagé dans un monde de relations, d'objets, et de significations. « L'homme est l'étant où l'Être se manifeste, y trouvant la place (le Da) dont il a rigoureusement besoin pour être. » (Corvez, 1965, p. 271)

Suis-je à ma place ? Cela a souvent été une question existentielle quand je pense être à ma place, mais que je ne le sens pas avec tout mon être. Je me pose alors la question : quand je dis oui au monde est-ce que je me dis oui à moi-même, à mon être dans toute son essence ? C'est une partie de ma question de recherche. Pouvoir me dire oui à moi-même cela commence par avoir conscience de ma nature singulière pour la conjuguer à l'étant dans

lequel je choisis d'être. Être à ma place en moi-même m'apparaît être l'essence même pour me sentir à ma place, quels que soient les étants.

Être-avec (Mitsein) : l'existence humaine est fondamentalement sociale. Heidegger souligne que nous sommes toujours déjà avec les autres, même si nous ne sommes pas physiquement en présence d'autrui.

Le Dasein n'est pas totalement séparé de l'aspect empirique, ni même « métaphysique », de l'homme. Il est essentiellement référé (angewiesen) aux étants du monde, essentiellement dépendant d'eux, engagé dans un comportement continuuel avec eux. Cet engagement, qu'il soit imposé par les circonstances, ou seulement le fait d'un libre choix, ne va pas sans quelque rapport avec la dimension ontique de notre être, appelée aussi existentielle, selon qu'elle n'est pas déliée de l'ek-sistence, ou de l'existentiel, qui en structure la quotidienneté. (Corvez, 1965, p. 272)

Je viens au monde dans un milieu que je n'ai pas choisi, mais que je chéris. Lorsque je deviens capable de choisir mes environnements sociaux masculins sur le plan professionnel, relationnel amical et intime, quel est l'écart des représentations que je m'en fais avant d'y être et le moment où physiquement présent j'éprouve continuellement le sentiment de ne pas être à ma place ?

Jetéité (Geworfenheit) : Cela fait référence à la condition de "jetéité" du Dasein, signifiant que nous nous trouvons toujours déjà dans une situation donnée sans l'avoir choisie comme notre époque, notre lieu de naissance, notre contexte social, etc.

C'est surtout par l'angoisse, lorsque l'homme se découvre « jeté » parmi les étants et essentiellement dépendant à leur endroit, que cette expérience devient révélatrice de l'être caché de l'homme et du monde. (Corvez, 1965, p. 261)

Je nais dans un contexte social agricole en transformation où l'angoisse face à l'avenir est intergénérationnelle. Bout de chou je m'émerveille, j'aime sans condition cette nature qui m'accueille en son sein, je me love en elle et me sens en sécurité alors que règne au dehors un sentiment d'insécurité face à l'avenir qu'inconsciemment je perçois, mais que je ne comprends pas au sein d'étants qui m'en dissuadent.

Le Sein et le Dasein se situent au même niveau ontologique et leur sort est intimement lié. L'Être n'est pas sans le Dasein, et le Dasein n'est pas sans l'Être. Ils surgissent en même temps, sont découverts ensemble. (Corvez, 1965, p. 273)

Le modèle professionnel que mes parents me transmettent est de trouver une entreprise et y passer toute sa vie. Chaque fois que je change de travail, je me heurte à la désapprobation de mes parents comme si à la fois je trahis mon patron et mon éducation. À chaque fois, cela me met dans une grande vulnérabilité, car je n'ose pas annoncer mon choix de changement. Je suis écartelé entre rester fidèle à l'éducation que j'ai reçue, au risque de tomber dans la frustration et la routine d'un métier que ne me nourrit plus, et la tentation de suivre mon intuition.

Authenticité et Inauthenticité : Heidegger distingue entre l'existence authentique, où l'individu vit selon sa propre compréhension de l'être, et l'inauthenticité, où l'individu suit les conventions et les attentes sociales sans les questionner.

L'abstraction de l'être comme tel (au-delà de l'étance) n'a pas besoin, pour être authentique, de se faire séparation, pas même cette sorte de séparation où la réalité de la relation ne subsiste que de l'un des côtés. (Corvez, 1965, p. 270)

Dans mes relations professionnelles, amicale et sentimentale, mon authenticité me laisse souvent le sentiment que mes points de vue, mes affirmations laissent les autres sans mots. Je ne sais jamais si je dis de grosses bêtises ou alors si j'ose des vérités qui ne sont pas bonnes à dire, donc à entendre. Je ne valide pas. Je ne les interroge pas. Alors je reste en suspens, dans le mystère, sans résonances. Je ne comprends pas pourquoi je ne cherche pas à comprendre. Alors je reste dans une sorte d'insatisfaction permanente. J'ai besoin d'entendre si je fais juste, de recevoir des compliments ou des critiques. Quelle image de moi me renvoie l'autre dans ces instants ? Mon authenticité repose-t-elle sur les conventions et attentes sociales des étants de mon entourage, qui me font porter des masques révélant au monde mon inauthenticité ?

Anxiété (Angst) : L'anxiété est un état d'esprit qui révèle au Dasein la vérité de sa situation existentielle. Contrairement à la peur, qui a un objet spécifique, l'anxiété est un sentiment diffus lié à l'existence elle-même.

L'Être est le Néant (14). Ce qui veut dire qu'il est autre que les étants : le non-être des étants. Il est pensé comme « quelque chose » qui ne se confond pas avec les étants du monde. Ce Néant s'adresse au Dasein à travers certains « sentiments », l'angoisse spécialement, par quoi le Dasein, ouvert à lui-même dans son unité, est profondément troublé au sujet de ses possibilités. Le Néant est comme le voile de l'Être {der Schleier des Seins) : il le cache tout en le laissant apparaître. (Corvez, 1965, p. 263)

Quelles sont les anxiétés liées à mes ruptures que le Néant tente d'adresser à mon être ? Alors je me suis coupé de moi-même et de mes sentiments. Lorsque je reste sourd à ses appels, les malaises vagues sont-ils le moyen ultime pour faire réagir mon être par mon corps coupé de mes pensées ? Comment lever le voile pour voir apparaître mon être singulier avec toutes ses possibilités ? Heidegger distingue entre l'existence authentique, où l'individu vit selon sa propre compréhension de l'être, et l'inauthenticité, où l'individu suit les conventions et les attentes sociales sans les questionner. Je ressens cet écart entre mon être intérieur authentique et cette inauthenticité matérialisée par les masques que je porte à l'extérieur pour me conformer aux étants.

Préoccupation (Besorgen) : Le Dasein est engagé dans le monde à travers des activités et des préoccupations quotidiennes. Cette temporalité inclut non seulement les actions pratiques, mais aussi les relations avec les autres et les choses qui nous entourent.

L'analyse existentielle ne débouche pas sur l'être du monde sans passer par ces structures majeures que sont l'espace et le temps. C'est à partir du temps surtout, terme ultime de l'exploration des étants, que l'être-là, dévoilant la temporalité (son fondement), peut comprendre implicitement l'Être et l'explicitier. (Corvez, 1965, p. 262)

Ma recherche passe par l'exploration des étants dans la temporalité de mes quatre actes pour me permettre de comprendre cet être-là de mon être et tenter de l'explicitier par mon parcours en autoformation existentielle qui cherche à dégager le sens à mon existence.

Être, c'est avoir un sens, un sens pour nous : l'être vrai est l'être tel qu'il est pour l'homme. De plus, cet être doit se montrer par lui-même, directement. Il est alors phénomène. La phénoménologie permet à une chose de se faire voir, d'apparaître par soi-même, de se montrer telle qu'elle est. L'ontologie n'est possible que comme phénoménologie, et la phénoménologie est ontologie. Ainsi le processus par lequel un étant est (ou vient à être) coïncide avec ce qui le rend manifeste. Pour Heidegger, le phénomène par excellence est l'Être lui-même, parce que, étant le plus caché, c'est lui qui a le plus besoin d'être mis en lumière. (Corvez, 1965, p. 260)

Pour me mettre en lumière, je dois interroger mes existentiels pour tenter de faire la lumière sur mes moments de ruptures et explorer les parts cachées de mon être, les croyances et les excuses qui composent les histoires que je me raconte ou que l'on m'a racontées pour démasquer les sources de mes dualités.

Être, c'est donc avoir un sens pour l'homme. Mais qu'est-ce que l'homme ? Par quelle possibilité de lui-même a-t-il accès à l'Être ? La question sur le sens de l'Être est un mode d'être de l'étant que nous sommes. [...] L'homme n'est pas un étant comme les autres. Il possède l'idée d'être. Il se comprend aussi dans son être : son être lui est ouvert. Seul parmi les étants, il est doué du pouvoir de faire irruption dans leur ensemble, de les tirer de l'obscurité par son « ek-sistence » : cette structure singulière qui le caractérise le plus profondément comme homme (son essence), en l'ouvrant à l'Être et à son être. (Corvez, 1965, p. 260)

Ces modalités ne sont pas des catégories isolées, mais plutôt des aspects interconnectés de l'existence humaine telle que Heidegger la conçoit. Elles forment ensemble une image de l'existence humaine en tant que projet toujours en cours, façonné par la liberté, la temporalité, et l'engagement dans le monde. Dès lors, le fait de ne pas être astreint à la rudesse de la vie agricole me laisse la liberté de choisir mon existence et mon engagement dans le monde. Mais une question subsiste : est-ce que je choisis mon projet de vie avec l'essence de tout mon être ou je me façonne aux modèles des étants qui croisent mon chemin de vie par imitation ?

2.2 MA NATURE HUMAINE PAYSANNE

Dans ma recherche, le concept de "nature" s'est imposé de manière inductive ou encore instinctive en tenant compte de mes origines paysannes à la source de mon essence. Cette

nature est le berceau de ma transformation et m'accueille en son sein tout au long de mon parcours d'autoformation existentielle. Le concept de nature étant vaste, il me paraît incontournable d'en préciser les contours qui cadrent ma recherche.

D'un point de vue étymologique, issu du latin *natura*, du grec *phusis*, du slave, du sanscrit et du chinois, Maris (2018, p. 30) montre que le mot nature porte deux principes associés : d'une part, l'idée de processus, le fait de naître, d'être inné, de croître, d'être, en somme, d'exister et d'autre part, l'idée d'autonomie : le « par soi-même », le « pur jaillissement » où on retrouve l'idée d'inné conduisant à une forme d'autoaccomplissement. On retrouve la conception de nature comme étant la part sauvage du monde, un processus autonome « qui porte en soi son propre principe et se distingue donc, en creux, des artifices dont la finalité est imposée, de l'extérieur, par l'artisan ». La définition qu'apporte Bourg (2018, p. 193) est similaire, où la nature est considérée comme « le donné naturel ». On rejoint également la définition de Sauvé (1997, p. 13) selon laquelle la nature correspond à « l'environnement originel, « pur », celui dont l'humain s'est dissocié, et avec lequel il doit apprendre à renouer des liens afin d'enrichir sa qualité d'être ». (Boelen, 2022, p. 175)

Ma recherche inductive et profondément initiatique en autoformation par la nature est à l'image de ce processus autonome, d'autoaccomplissement sauvage qui me rapproche de l'apprentissage dans la culture autochtone,

Dans la mesure où le savoir autochtone se transmet selon une tradition orale mythopoétique (Cajete, 1994, p. 128) et selon un mode initiatique et expérientiel, peu d'écrits permettent de rendre compte de la richesse et de la diversité des savoirs ancestraux autochtones. (Boelen, 2022, p. 299)

Ainsi, ma transformation évolue de manière empirique au rythme de mes apprentissages, de mes découvertes, de mes rencontres avec le support de cette nature dans laquelle j'évolue et me forme depuis ma tendre enfance et dont je livre le contenu dans l'écriture de ce mémoire.

Évolution de l'agriculture de mon époque à aujourd'hui

L'évolution de l'agriculture depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale jusqu'à nos jours, souligne une transition profonde dans la pratique agricole et la perception de la modernité agricole. Après la Seconde Guerre mondiale, l'Europe, et particulièrement la

France, a dû se reconstruire. Dans ce contexte, l'agriculture traditionnelle était considérée comme non viable et les paysans comme des reliques d'un passé révolu. Un projet porté par de jeunes agriculteurs nouvellement formés prend forme dont l'objectif était « de construire une agriculture familiale moderne. Il s'agissait par conséquent de permettre à ceux qui étaient encore des paysans de s'émanciper de la vie considérée comme routinière des générations précédentes en accomplissant le projet de maîtrise inhérent à la modernité » (Deléage, 2012, p. 112). Toutefois dès les années 1970 ce projet d'émancipation et d'autonomie a fait place à un processus de modernisation de l'agriculture, transformant progressivement les paysans en agriculteurs modernes, plus orientés vers l'économie et la production à grande échelle. « Autrement dit, il ne s'agissait plus que de produire pour produire : c'est ce que l'on appelle aujourd'hui le productivisme. Le projet humaniste des jeunes agriculteurs est ainsi en partie devenu processus avec le triomphe de la rationalité instrumentale sur toute autre forme de rationalité » (Deléage, 2012, p. 118).

Je suis enfant et témoin de cette évolution dans ma famille en Suisse également sans que je comprenne vraiment ce qu'il se passe. Mais j'entends des conversations virulentes entre adultes opposant le monde paysan au monde ouvrier. Et mon père choisissant de quitter la ferme pour devenir ouvrier et ainsi subvenir à nos besoins se fait souvent disputer par sa famille du fait qu'il travaille cinq jours semaine, pendant que ses frères et sœurs s'échinent pour survivre sur leur terre. Pourtant je me souviens qu'enfant nous allions souvent donner des coups de main en fin de semaine. Cette réalité crée un climat de tension entre ses deux univers ruraux et urbains.

Ce processus de modernisation a conduit à une rationalisation technico-économique, « autrement dit, il ne s'agissait plus que de produire pour produire : c'est ce que l'on appelle aujourd'hui le productivisme » (Deléage, 2012, p. 118). Cette approche se concentre sur la maximisation de la production, souvent au détriment de l'environnement, de la qualité des produits et de la durabilité. Elle était guidée par une idéologie de progrès technique, la division du travail, et la spécialisation de l'activité agricole. « Cette modernité technoscientifique qui caractérise le productivisme agricole doit donc systématiquement être

distinguée du projet originel de la modernité qui associe l'idée de maîtrise à celle d'émancipation et d'autonomie » (Deléage, 2012, p. 118).

Ceci explique l'exode de certaines familles de paysans de ma région vers le Québec dans les années 70, faute d'espace suffisant pour agrandir leur domaine et se convertir à cette nouvelle modernité. Les paysans peu nantis qui souhaitaient à tout prix transmettre leur passion à leur progéniture n'en avaient guère le choix. Alors le paysan plus riche faisait l'acquisition de leur terre pour s'agrandir. Et ceci n'a fait que s'accroître.

En effet, la situation de l'agriculture suisse est marquée par une tendance inquiétante : le nombre de fermes diminue de manière constante, avec une moyenne de trois fermes qui disparaissent chaque jour. Cette information, issue des dernières données de l'Office fédéral de la statistique (OFS) en novembre 2023⁵, révèle que plus de 22000 exploitations agricoles ont cessé leurs activités au cours des 20 dernières années, soit une diminution de 31,5% entre 2000 et 2022 (Silini, 2023).

Parallèlement, on observe une augmentation de la taille moyenne des exploitations restantes. Depuis 2000, le nombre de fermes de plus de 30 hectares a augmenté de plus de 65%. Ces grandes exploitations représentent désormais près de 24% du total, contre seulement 9,9% il y a deux décennies. Cette tendance s'explique en partie par la nécessité d'avoir une certaine taille minimale pour vivre de l'agriculture, ce qui conduit à la disparition principale des petites exploitations. Selon Helfenstein, « Avec un peu plus de 20 hectares en moyennes, les exploitations agricoles suisses sont trois fois plus petites qu'en France ou en Allemagne », [...] « Pourtant, il faut une certaine taille minimale si l'on veut vivre d'agriculture. Pour cette raison, ce sont en premier lieu les petites exploitations qui cessent leur activité » (cité dans Silini 2023).

La porte-parole de l'Union suisse des paysans (USP) souligne que ce changement structurel semble inévitable. Elle mentionne également que la mécanisation et

⁵ Source : <https://www.watson.ch/fr/suisse/agriculture/786299806-comment-l-agriculture-suisse-a-change-ces-20-dernieres-annees>

l'automatisation des tâches ont permis de maintenir la production agricole, malgré la diminution du nombre de fermes. Cependant, cette évolution a aussi conduit à une baisse des emplois dans le secteur, avec une réduction notable du nombre d'agriculteurs travaillant à plein temps. Cette situation reflète une transformation profonde du paysage agricole suisse, où l'efficacité et la productivité se heurtent aux traditions et aux valeurs de l'agriculture familiale.

Dans ce contexte, le terme "paysan", autrefois utilisé pour décrire les habitants des zones rurales engagés dans l'agriculture, a acquis une connotation péjorative. En contraste, l'agriculteur moderne était vu comme le représentant de la modernité dans l'agriculture, émancipé des pratiques traditionnelles. Il est essentiel de distinguer clairement la modernité technoscientifique, qui définit le productivisme en agriculture, du concept initial de modernité, qui liait la notion de contrôle à celle d'émancipation et d'autonomie.

Mendras (1976) souligne que, dans le schéma traditionnel, les sociétés paysannes jouissaient d'une autonomie relative, fonctionnant au sein de collectivités locales basées sur la parenté et le voisinage. Cependant, avec la transformation en agriculture moderne, cette autonomie s'est perdue. Les paysans sont devenus des éléments d'un système industriel plus large, caractérisé par l'hétéronomie.

Néanmoins, quelle que soit la finesse de l'analyse proposée par Mendras, ce dernier a finalement rejoint les thèses de ceux qui considéraient qu'au nom d'une certaine modernité, les paysans devaient disparaître, en montrant qu'une fois que les caractéristiques des sociétés paysannes seraient incompatibles avec celles de la société englobante, ces sociétés seraient absorbées par cette dernière [Mendras, 1967]. (Deléage, 2012, p. 120)

Weber⁶ explique la modernisation de l'agriculture comme un processus de rationalisation légale rationnelle. Cette transformation a été accompagnée d'une domination

⁶ **Eugen Weber**, né le 24 avril 1925 à Bucarest en Roumanie ; mort le 17 mai 2007 à Brentwood est un historien américain. Professeur émérite à l'Université de Californie à Los Angeles, il s'est rendu célèbre par ses travaux sur la France aux xix^e et xx^e siècles, notamment par son analyse de l'évolution du monde rural dans la Fin des terroirs. (Source Wikipedia, https://fr.wikipedia.org/wiki/Eugen_Weber, consulté le 15 mars 23)

des agriculteurs par la sphère étatique et professionnelle ainsi que par le marché. Cela a entraîné la mise en place d'un modèle agricole fondé sur la modernité technoscientifique.

Face à la crise du productivisme agricole, un mouvement de l'agriculture paysanne contemporaine a émergé. Ce mouvement cherche à réconcilier les apports positifs de la modernité avec certains aspects de la tradition, rejetant la dichotomie entre particularisme et universalisme. Il s'agit d'une résistance contre l'agriculture d'entreprise et une alternative fondée sur des principes écologiques cohérents. L'agriculture paysanne contemporaine se caractérise par une critique de la technologie moderne, une réappropriation du vivant (notamment à travers la lutte contre les OGM), et un rapport au travail qui valorise l'aspect esthétique et durable. Cette approche favorise la diversification des activités.

La transition de la « ferme » à la « firme » illustre un changement significatif dans la perception et la pratique de l'agriculture, de l'après-guerre à aujourd'hui. L'agriculture paysanne moderne, tout en rejetant certains aspects de la modernisation technoscientifique, tente de fusionner les meilleures pratiques traditionnelles avec des approches contemporaines respectueuses de l'environnement et de la société. Cette évolution reflète une réaction contre les excès du productivisme et une recherche d'équilibre entre les besoins économiques et les valeurs sociales et environnementales, selon Deléage (2012, p. 120).

Il me paraît opportun d'apporter ces compléments historiques sur l'évolution du contexte de mes origines paysannes pour le lecteur, mais principalement pour moi-même, car je me questionne sur l'origine inexplicée de certaines de mes angoisses, mais aussi de cette nostalgie permanente qui m'habite. Que je le veuille ou non, mon parcours en recherche, au travers de mon rêve et les symboles que mon imagination me présente sur mon chemin me ramène sans cesse à cette nature, essence de mes origines agricoles. Je ne pouvais donc pas faire l'économie d'aller interroger la source historique de cette rupture avec la nature de mes ancêtres.

2.3 IDENTITE MASCULINE

*Qu'est-ce qu'être un homme ?
(Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 135)*

Je dois réfléchir... Il me semble que je n'ai pas de réponse unique à cette question, mais que la réponse semble bien changer en fonction des périodes de ma vie. « Cette question semble bien simple, mais elle demeure pourtant complexe à étudier lorsqu'on tente d'aller plus loin que les attributs physiques » (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 135). D'autant plus que ma quête de modèles masculins ne me facilite pas la tâche au vu de la diversité des archétypes de masculinité croisant ma route et auxquels je m'attache. Les hommes restent discrets sur leur appartenance, ils l'expriment simplement en fonction de leur identification sociale, leur héritage transgénérationnel, certainement en empruntant des masques tout comme moi. Je dois réfléchir, car je ne me souviens pas avoir eu des discussions intimes avec mes partenaires où l'on ose se risquer à réfléchir sur notre condition masculine respective.

Dans sa recherche doctorale auprès de jeunes hommes sportifs de haut niveau, Lajeunesse (2007) rapportait que presque tous les participants avaient la même réaction lorsqu'il leur demandait : « Qu'est-ce qu'être un homme, selon toi ? » La plupart regardaient ailleurs, cherchaient les mots, restaient hébétés. Même réaction des participants de la recherche doctorale de Roy (2008) auprès d'hommes ayant eu des comportements violents. Qu'est-ce donc qui appartient en propre au groupe social « hommes » ? Si l'on en juge par les réactions des répondants de ces deux études québécoises, se définir comme homme semble difficile actuellement. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 136)

Dans mon exploration du concept de "masculin blessé", je me suis appuyé sur diverses perspectives théoriques pour comprendre l'évolution de mon identité masculine. Sciolla (2005) souligne que l'identité est la capacité d'un individu à s'autoreconnaître et à être reconnu par les autres, une notion complétée par Gallant et Pilote (2013) qui voient l'identité comme un ensemble cohérent de différentes appartenances.

De fait, selon Tremblay et L'Heureux (2010), ce serait à travers le regard de l'autre que se tramerait l'identité : « [...] on ne peut développer son identité personnelle sans tenir compte du regard des autres sur soi, de l'interprétation qu'on en fait et de

l'image que l'on veut produire devant autrui » (p. 94). Et ce « regard » ne serait pas sans refléter une époque, une société donnée. (Roy *et al.*, 2014, p. 2-3)

Cette conception s'aligne avec mon expérience personnelle, où l'identité masculine se construit en partie à travers le regard des autres et leur reconnaissance que j'ai cherchée principalement dans le milieu professionnel, mais aussi au travers de ma quête de modèles masculins dans mes relations de couple que j'aborderai plus en détail dans la présentation de mes modèles d'homme dans l'acte II.

Galland (2007) et Dubar (1995) renforcent cette idée en affirmant que l'identité se construit plus qu'elle ne s'hérite, soulignant le rôle de la socialisation et des transformations sociales. Cette perspective résonne avec mon vécu, où les rôles que j'ai assumés, conformément à Ferréol (2002), ont façonné mon identité masculine. « Selon Ferréol (2002), l'individu construirait en grande partie son identité à partir des rôles qu'il assume et la socialisation représenterait alors le processus d'assimilation et d'intégration de ces rôles » (Roy *et al.*, 2014, p. 3).

Mes rôles ont évolué en fonction de mon parcours de socialisation. Selon Jablonka (2019), la *masculinité de sacrifice* (p. 86) observée chez mon père, je l'ai adoptée par mimétisme au début de ma vie d'adulte, de la fin mon adolescence à la fin de mon apprentissage, motivé par mes soucis de plaire à mon entourage pour y être inclus. Je glisse peu à peu dans la *masculinité ostentatoire* (p. 85) lorsque j'effectue mon service militaire. En parallèle, dans la suite de ma vie professionnelle, je serai plutôt exposé à la *masculinité de contrôle* (p. 85) subie de la part de mon grand-père plus jeune qui se poursuit au contact de mes supérieurs hiérarchiques où je suis souvent en conflit avec l'autorité lorsque l'on porte atteinte à mon autonomie. Pourtant le travail est pour moi source d'épanouissement, car j'aime la nature de mon travail et, car c'est l'occasion de m'inspirer de modèles d'homme pour forger mon identité, du moins, je le pense.

De différentes manières, les recherches consultées ont mis en évidence le fait que le travail constituerait, dans l'esprit d'un grand nombre d'hommes, un facteur important sur le plan identitaire et que, dans le prolongement de cette dimension identitaire, le travail serait alors associé à la santé physique et mentale des hommes

(Bizot et al., 2013; Houle, 2005; Roy, De Koninck, Clément et Couto, 2012; Tremblay et al., 2007). (Roy *et al.*, 2014, p. 13)

On voit bien là, les fluctuations de ma propre identité masculine en fonction du contexte social dans lequel j'évolue. La pluralité et la métamorphose des identités masculines, soulignées par Connell (1995) et Castelain-Meunier (2005), se reflètent dans ma propre expérience.

Ceci implique donc une vision pluraliste de ce qui est masculin, mais aussi des expériences très personnelles en rapport avec les standards de masculinité qui peuvent avoir différentes significations pour divers groupes de personnes à différents moments (Addis et Cohane, 2005). Or, l'examen des perceptions des hommes ne peut faire l'économie d'une réflexion sur leur quête identitaire puisque cette dernière en représente une source d'interprétation certaine. (Roy *et al.*, 2014, p. 3)

Cependant plus j'avance dans l'acceptation de mon orientation sexuelle, plus la *masculinité d'ambiguïté* (Jablonka, 2019, p. 87) s'intensifie, plus j'ai de la peine à évoluer dans les normes traditionnelles de masculinité. Roy *et al.* (2014) affirment que

chez les hommes qui adhèrent plus aux normes traditionnelles de la masculinité, de manière générale, le travail revêtirait une fonction identitaire souvent forte, qui ne serait pas sans agir négativement sur leur santé mentale quand ils en sont privés (Tremblay et al., 2007). Aussi, le fait d'être sans emploi chez les hommes constituerait un important facteur de risque suicidaire. (Roy *et al.*, 2014, p. 13)

Cela n'a pas été le cas pour moi lors de ma période de chômage. Je me suis senti libéré de ce monde de brutes comme si une part de moi refusait de devoir retourner dans ce monde-là. Hélas, plus j'approchais de la fin de mes indemnités plus je devenais anxieux d'être sans revenu et finalement j'y retourne *in extremis* par la force des choses. Ce qui portera finalement atteinte à ma santé au moment où je retrouve du travail comme consultant informatique, car « la pression de performance, les avancées technologiques et les impacts physiques liés à l'emploi, seraient des vecteurs importants d'influence sur la santé physique et psychologique des hommes (Bizot et al., 2013) » (Roy *et al.*, 2014, p. 13). Je me retrouve dépassé par les avancées technologiques et les pressions de rentabilité que nos supérieurs font peser sur nos épaules dans un marché où la concurrence est rude. En 2010, je vis alors

ma rupture avec le monde informatique après 20 ans d'activité, qui sera pour moi une libération.

Après avoir longtemps cherché ma place en imitant divers modèles masculins, j'ai réalisé, comme l'évoque Jablonka (2019), que ma prochaine utopie est la quête de ma propre identité masculine. L'identité est un concept complexe et polyvalent, souvent utilisé comme synonyme de self, concept de soi, image de soi, ou conscience de soi.

Dans sa conceptualisation de l'identité, Erikson (1957/1972) considère qu'elle représente la personnalité de base qui se maintient à travers le temps. Berry (1987) complète en disant que c'est l'expérience de soi comme être unique qui procure un sentiment de cohésion. L'identité est un construit (Kelly, 1955), une synthèse (Erikson, 1957/1972) que se fait l'individu de ce qu'il a été, est (*actual self*), sera et désire devenir (*expected self*). (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 137)

Plus qu'une simple représentation cognitive, l'identité englobe ma capacité à me percevoir comme à la fois semblable et différent d'autrui, influençant mes choix dans toutes les sphères de ma vie. Ceci confirme ma quête se déroulant en quatre actes explorant chacun un terrain de vie différent pour identifier quel homme j'ai été, quel homme je suis en praticien chercheur et quel homme je désire être au bout du processus. L'identité est une dynamique dialectique mêlant aspects objectifs (*ego*) et subjectifs (*self*).

Erikson (1957/1972) considère que l'identité représente une synthèse et peut être envisagée d'un point de vue développemental à la fois en continuité et en rupture avec des identifications antérieures. Elle est aussi multidimensionnelle dans le sens qu'elle intègre les grands domaines de la vie. En fait, chaque fois que quelqu'un parle de lui-même avec la mention «je suis ... », il définit une partie de son identité. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 139)

Elle est influencée par l'identité sociale et personnelle, dépendant du regard des autres, de l'interprétation personnelle de ce regard, et de l'image projetée en société soit l'image corporelle, les choix idéologiques incluant la politique, l'appartenance à un groupe incluant l'amitié, la vie amoureuse et l'orientation sexuelle hétérosexuelle, bi, gay ...

Le concept de soi représente donc tout un ensemble de propriétés intrinsèques et comparatives que l'on s'applique à soi et, en ce sens, diffère de l'estime de soi, c'est-

à-dire de l'appréciation de la qualité que l'on a de soi (Kagan, 1989). Il s'agit d'un processus qui dure toute une vie (Erikson, 1957/1972) à l'intérieur duquel, selon Kegan (1982), les frontières entre le moi et les autres deviennent plus structurées, se perdent et se reforment. C'est un processus qui commence tôt dans la vie de l'enfant. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 139)

La construction de l'identité masculine comporte deux aspects clés : l'identité sexuelle et l'identité de genre. L'identité sexuelle, établie dès l'enfance, concerne l'appartenance à un sexe spécifique.

Dès le départ, les parents sont porteurs de toute une série d'attentes envers leur futur bébé en fonction de son sexe. Ces attentes et les modèles prônés par les parents et les proches, puis par la société à travers les médias, l'école, etc., influencent la formation de l'identité de genre et la manière dont elle est pratiquée par la suite. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 140)

Je peux me souvenir très distinctement de l'attente qu'avait ma mère envers moi de lui donner son premier petit-enfant. Mais aussi la pression de mon entourage qui se questionne de ne jamais voir une personne de sexe opposé à mon bras ou encore les questions embarrassantes des potes me demandant comment cela se passait sexuellement avec une fille. Et comme dans cette période, j'arborais la *masculinité de sacrifice*, j'ai sacrifié mon identité sexuelle sur l'hôtel de la postérité, en prétextant que je préférais garder mon autonomie et ma liberté, alors que je rêvais en secret d'être en couple avec un homme.

Dans le contexte de mon époque, on gardait secrète son orientation sexuelle par crainte d'être rejeté. J'avais bien conscience de mes réponses abstraites et évasives, plébiscitant ma préservation de liberté et d'autonomie, car

dans l'exercice des différents rôles qu'ils jouent, les hommes, de manière générale, recherchent une forme d'autonomie dans leur rapport aux autres et au regard des solutions aux problèmes vécus [...] La recherche de l'autonomie emprunterait des formes variées et parfois pointues. C'est ainsi, par exemple, que l'autonomie du travail constituerait chez plusieurs agriculteurs un motif important rattaché à la signification qu'ils accordent au travail agricole et à l'appréciation qu'ils ont de ce travail. (Roy *et al.*, 2014, p. 15)

L'identité de genre se forme par l'intégration des normes et valeurs sociales associées à ce sexe, façonnant les comportements, pensées et sentiments considérés comme appropriés pour chaque genre. « C'est à l'adolescence, période charnière de la formation de l'identité selon Erikson (1957/1972), que cette représentation de soi devient plus structurée, voire plus stéréotypée » (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 140).

Les stéréotypes de genre sont des modèles préconçus, souvent basés sur des préjugés plutôt que sur des observations de la réalité. Ils jouent un rôle significatif dans la formation de l'identité de genre, en légitimant et perpétuant les rapports de pouvoir entre les sexes et au sein du même sexe.

Tremblay & L'Heureux (2022) présentent deux tableaux sur la base d'une recherche effectuée dans 25 pays en 1982. J'ai joué le jeu et me suis trouvé autant d'adjectifs masculins - aventureux, courageux, opportuniste, indépendant, logique, réaliste, rationnel - que d'adjectifs féminins - attentionnée, émotionnelle, sentimentale, charmante, curieuse, rêveuse, sensible – me confirmant que l'homme que j'incarne actuellement selon Jablonka (2019) s'approche davantage de la *masculinité d'ambiguïté*.

Ces stéréotypes de genre tendent à simplifier excessivement la complexité des identités individuelles et sont difficiles à éliminer.

On n'a qu'à évoquer comment les normes sociales québécoises en cette matière ont énormément changé depuis 40 ans : pensons à la place accrue des femmes sur le marché du travail et à la valorisation de la participation des hommes à la dispensation des soins aux enfants, sans compter sur le plan commercial, par exemple, à la multiplication des produits cosmétiques pour hommes. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 142)

La biologie seule ne peut expliquer les différences entre les genres, évoquant plutôt des « mosaïques complexes de représentations et de pratiques qui n'ont rien à voir avec les conceptions binaires (homme/femme ; masculin/féminin) encore largement répandues » (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 142).

L'identité masculine, tout comme l'identité féminine, est une construction complexe et multiforme. Elle est influencée par une multitude de facteurs, incluant les perceptions sociales, les stéréotypes de genre, et les découvertes scientifiques modernes qui remettent en question les notions traditionnelles de sexe et de genre. Comprendre l'identité masculine nécessite donc une approche nuancée et inclusive, reconnaissant la diversité et la fluidité des identités de genre.

La complexité croissante de la formation de l'identité de genre chez les garçons dans le contexte actuel est aussi marquée par l'avènement du féminisme et la remise en question des rôles de genre traditionnels. Cette situation a conduit à ce que plusieurs auteurs qualifient de "crise de la masculinité". Le processus de construction de l'identité masculine pour les garçons est décrit comme particulièrement délicat, nécessitant de se détacher des identifications maternelles primaires.

Chodorow (1978), féministe et psychanalyste, a sans doute été une des premières à démontrer que, pour se représenter comme masculin, le garçon doit cesser de s'identifier à la mère, ne plus lui ressembler ; non seulement se séparer d'elle (comme la fillette), mais aussi chasser les aspects de sa mère en lui (Klein, 1984; Roïphe et Galenson, 1981 ; Stoller, 1980). Ce rejet des identifications maternelles primaires féminines (Kohn et Apfebaum, 2011) entraîne tout un travail de deuil (Bégoïn-Guignard, 1997), de rupture (Marcelli, 1989), particulièrement difficile pour le garçon. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 145)

Pour me percevoir comme masculin, je dois donc interroger mon enfant intérieur pour savoir s'il a cessé de s'identifier à ma mère, mais aussi rejeter les aspects féminins de cette identification, un processus qui implique un travail de deuil et de rupture que je sous-entends dans ma problématique et qui demande encore un travail introspectif.

Blazina et Bartone (2016) considèrent « que ce travail est facilité lorsque le père est engagé dans son rôle paternel. Le garçon se tourne alors vers son père et s'identifie à lui. Il vit alors, en particulier vers l'âge de 2 ans, une période d'attachement intense au père (Blos, 1988). (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 145)

L'importance de la figure paternelle est soulignée dans ce processus d'identification. Une relation positive et engagée avec le père facilite la formation de l'identité de genre du garçon.

Bien que présent matériellement, mon père était absent affectivement ce qui a compliqué mon processus d'identification à ce premier modèle paternel de masculinité, entraînant des réactions émotionnelles négatives tout en créant de la confusion.

Ainsi, le garçon se trouve dans une situation difficile : comment peut-il s'identifier à cet homme, ce père, qui blesse la personne qu'il aime le plus au monde, sa mère ? Cette situation le laisse seul, sans repère masculin, devant se définir davantage par la négative : ne pas être comme sa mère, pour se construire une identité masculine. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 146)

De nos jours, cette carence en figures paternelles est toujours exacerbée par le manque d'hommes travaillant dans les services de soins primaires pour enfants, tels que les crèches, les écoles maternelles et les écoles primaires, où ils pourraient potentiellement agir comme des modèles pour l'identification. À mon époque, il n'y avait pas de maternelle si bien que je reste dans les jupes de ma mère jusqu'au moment de commencer l'école primaire à 7 ans, avec une maîtresse. De plus, comme je le découvre dans mon roman familial au chapitre quatre, mon univers est presque exclusivement féminin jusqu'à la fin de mon adolescence. Je vais côtoyer mes premiers modèles de masculinité adulte à 16 ans, au début de mon apprentissage d'électricien.

Cette situation le laisse seul, sans repère masculin, devant se définir davantage par la négative : ne pas être comme sa mère, pour se construire une identité masculine (Blazina et Bartone, 2016; Pagé, 2006). Pour Blazina et Bartone, cela laisse le garçon avec une identité masculine fragile. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 146)

Selon Tremblay et L'Heureux (2022), la puberté et l'adolescence chez les garçons représentent une période cruciale de transition et de développement. La puberté chez les garçons commence généralement un peu avant douze ans, marquée par des changements physiologiques tels que l'augmentation du volume des testicules. Ce processus s'étend jusqu'à l'apparition de la barbe, vers l'âge de 15 ans. Comparativement aux filles, les garçons présentent un "retard" relatif sur le plan psychologique et de la maturité, qui n'est comblé qu'aux alentours de 22 ans. Cette période est donc essentielle pour la maturation physique et psychologique des garçons, qui se développent à un rythme différent de celui des filles.

Durant cette phase, les garçons subissent des changements hormonaux significatifs, particulièrement entre 12 et 14 ans. Le taux de testostérone augmente considérablement, entraînant des manifestations physiques telles que des érections fréquentes et parfois prolongées, ainsi que des éjaculations nocturnes. Je me souviens de ces expériences déroutantes dont je ne comprenais pas les changements se déroulant dans mon corps,

[...] même si cet événement représente un moment très significatif dans la vie des adolescents, il demeure socialement invisible. Ainsi, rares sont les garçons qui en parlent à leur entourage et la majorité des parents rapportent n'avoir jamais pensé discuter de la question avec leurs fils (Frankel, 2002). Le tabou entourant cet épisode amène le garçon à se débrouiller seul malgré les bouleversements qu'il peut vivre. (Tremblay et L'Heureux, 2022, p. 148)

Bien que ces événements soient des étapes importantes dans ma vie d'adolescent, ils n'ont pas été discutés, tant par moi-même que par mes parents, créant ainsi un environnement où jeune homme je dois naviguer seul à travers ces expériences. Cette période de bouleversement et de découverte personnelle est souvent compliquée par le manque de communication ouverte sur ces sujets tant dans l'éducation familiale que scolaire. Mon éducation se faisait par la lecture discrète de revues pornographiques volées dans des piles de vieux journaux que nous récupérions à l'école lors des grands débarras annuels de notre commune.

Aujourd'hui, beaucoup de garçons se tournent vers internet pour des réponses, où ils sont susceptibles de rencontrer la pornographie comme première source d'information sur la sexualité. Cette source, avec ses limites et ses biais, peut fausser la perception des adolescents sur la sexualité et ses aspects. L'adolescence pour les garçons est donc marquée par un parcours individuel de découverte et de compréhension de leur corps et de leur sexualité, souvent sans guidance adéquate ou soutien suffisant. Selon Roy et al., il semblerait pourtant que les nouvelles générations d'hommes se distancient du modèle traditionnel de masculinité :

se reflétant par une transition vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes ainsi qu'une plus grande appropriation de leur santé et de leur corps. [...] Toutefois,

celles-ci sont peu documentées concernant les adultes ; elles le sont davantage pour les garçons en milieu scolaire. (Roy *et al.*, 2014, p. 17)

En conclusion, par ce bref tout d'horizon sur l'identité masculine, mon intention est de mettre en lumière les défis significatifs rencontrés par les garçons dans la construction de leur identité masculine dans un monde où les rôles de genre évoluent et où les modèles masculins positifs ne sont pas plus accessibles qu'à mon époque, voire plus complexe, avec les réseaux sociaux, les divers mouvements féministes et l'émergence de nouveaux genres. Cela entraîne une fragilité dans l'identité masculine, où la conformité aux rôles de genre traditionnels devient un défi en soi. Je vais donc poursuivre mon chemin en autodidacte en suivant ses quelques pistes jalonnant mon parcours de recherche pour identifier dans mon histoire de vie masculine, les moments significatifs de ma quête identitaire masculine singulière. Sur cette trajectoire, trois autres concepts structurants émergent : l'autoformation existentielle, le symbolisme et la somato-psycho-pédagogie. Ces concepts représentent autant de conditions inhérentes à l'objet d'étude (recouvrer ma nature humaine singulière) que d'éléments d'ordre méthodologique. J'ai choisi de les développer dans ce chapitre, car ils fondent, élaborent et approfondissent ce que j'entends par ma quête d'identité masculine singulière.

2.4 AUTOFORMATION EXISTENTIELLE PAR LA RECHERCHE

Dans le contexte du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, le concept d'autoformation existentielle par la recherche implique d'adopter une posture réflexive et critique par rapport à sa pratique. Dans ma propre recherche, cela signifie analyser comment mes actions face aux coupures survenues dans ma vie influencent mes choix, affectent ma compréhension de moi-même en tant qu'individu, et comment cette compréhension évolue au fil du temps à travers mon engagement dans un processus de recherche continu sur ma propre pratique relationnelle envers moi-même et envers les autres.

Dans les années cinquante, Henri Desroche, sociologue des mouvements utopistes et communautaires, voyageait dans les pays du tiers-monde pour ses recherches sur les coopératives. Il y rencontrait alors de nombreux autodidactes, devenus par la force de l'expérience des experts de haut niveau dans leurs domaines. C'est ainsi que, disait-il, ses séjours initialement prévus pour ses enquêtes de terrains sont

devenus des séminaires d'accompagnement coopératif des recherches des uns et des autres. (Galvani, 2008, p. 2)

Comme le démontre mon parcours professionnel en autodidacte, mon objectif est de mettre en œuvre cette démarche pour enrichir mon développement personnel, en m'engageant dans un cycle d'apprentissage continu qui englobe l'ensemble de mon existence jusqu'au début de ma maîtrise et la transformation observée et commentée au fil des quatre actes posés pour mener ma recherche auto formative.

Galvani (2008) met l'accent sur l'autoformation, qui implique un apprentissage autodirigé basé sur l'expérience personnelle.

L'autoformation exprime l'action de mise en forme et de mise en sens personnelle qui articule différentes sources de formation : l'existence, l'expérience pratique et les connaissances offertes dans l'environnement social. Il s'agit d'un processus vital et permanent de production d'une forme personnelle, cohérente et sensée de l'existence. (Galvani, 2008, p. 2)

L'autoformation va me permettre de développer des compétences et des connaissances à partir de mes propres pratiques et réflexions dans chaque acte que je pose pour ma collecte de données, articulée par les approches méthodologiques que je m'approprie dans le programme comme le récit autobiographique, la praxéologie, l'entretien d'explicitation, le journal réflexif et la recherche dans l'action. Elle permet de m'engager dans un projet de recherche qui a un impact direct sur ma pratique. Ce processus m'aide à développer une compréhension approfondie des dynamiques psychosociales que je rencontre et contribue à l'évolution de mes connaissances dans ce domaine en favorisant une compréhension profonde des expériences personnelles faites au sein de mes actions.

La formation est ancrée dans une perspective phénoménologique et herméneutique. Cette orientation favorise la compréhension et l'interprétation des expériences vécues. Elle a pour but de m'encourager à devenir un praticien-chercheur, capable de réfléchir sur ma pratique et de produire des connaissances nouvelles. Elle s'inspire des courants de pensée réflexifs nord-américains et européens, en particulier sur les travaux d'Henri Desroche sur l'autoformation collective et la recherche en étude des pratiques.

Dans les années cinquante, Henri Desroche, sociologue des mouvements utopistes et communautaires, voyageait dans les pays du tiers-monde pour ses recherches sur les coopératives. Il y rencontrait alors de nombreux autodidactes, devenus par la force de l'expérience des experts de haut niveau dans leurs domaines. C'est ainsi que, disait-il, ses séjours initialement prévus pour ses enquêtes de terrains sont devenus des séminaires d'accompagnement coopératif des recherches des uns et des autres. (Galvani, 2008, p. 2)

Cette approche multidisciplinaire enrichit le processus de recherche en intégrant diverses perspectives. La réflexivité est un aspect clé de la formation par le développement de ma capacité à réfléchir sur ma propre pratique. Cette réflexivité permet aux étudiants de lier théorie et pratique, contribuant à une meilleure compréhension des interventions psychosociales.

Le programme met un fort accent sur les échanges de savoirs dans une dynamique collective. Par notre communauté d'apprenants, nous sommes encouragés à partager nos expériences et à apprendre les uns des autres. Cette approche favorise un environnement d'apprentissage collaboratif et soutient le développement personnel et professionnel en continu.

2.5 SYMBOLISME ET FORMATION EXISTENTIELLE

Galvani (2004a) explore la notion de symbolisme et de formation existentielle. Il évoque deux fronts d'émancipation dans le domaine de la formation. Le premier front concerne l'émancipation par la prise de conscience des conditionnements sociaux et culturels imposés par l'environnement social historique. Dans cette perspective, la formation consiste en une prise de conscience émancipatrice du symbolisme et des représentations dictées par la culture d'appartenance, permettant ainsi de comprendre autrui et son propre monde vécu.

Dans cette perspective, la formation est une prise de conscience émancipatrice du symbolisme et des représentations qui m'ont été " dictés " par ma culture d'appartenance première. Prise de conscience nécessaire à toute compréhension d'autrui et de son propre monde vécu. Ici, la formation est le sacrifice de l'égoïsme dans l'ordre de la relation, le sacrifice de l'opinion courante (doxa)

dans l'ordre de la recherche et le sacrifice de l'ethnocentrisme dans l'ordre du dialogue interculturel. (Galvani, 2004a, p. 284)

La symbolique de mon rêve m'amène donc à prendre conscience de ma culture d'appartenance, celle de mes parents m'invitant à revisiter et comprendre l'univers conceptuel de mes origines en suspendant mes propres jugements fondés sur des croyances qui m'ont été transmises dans mon éducation en rapport avec ma famille. Il va se concrétiser par l'acte I de ma recherche où je cherche à comprendre mes origines en retournant en Suisse à la rencontre de mes oncles et tantes pour questionner le rapport intime qui subsiste avec eux après trente ans de séparation. J'éprouve le besoin de valider les liens qui m'unissent à eux et s'ils subsistent encore en moi, comment se manifestent-ils ?

J'entrevois également un deuxième mouvement dans cette quête de sens révélée par mon rêve qui se concrétise dans l'acte III de ma recherche. Elle me permet d'appréhender la présence masculine de cet indien portant un enfant dans ses bras, en instaurant un dialogue interculturel entre mes origines et la communauté autochtone qui m'accueille lorsque j'unis mon destin à mon compagnon innu. Je me dois de suspendre là aussi les préjugés liés à la rencontre de la réalité de l'opinion publique face aux peuples autochtones que je découvre à mon arrivée au Québec et dont je n'imagine au prime abord n'être aucunement concerné sur mon chemin de recherche.

Le deuxième front d'émancipation est moins reconnu dans la vision moderne, mais il s'agit de l'émancipation du dialogue intérieur. Il s'agit d'un travail sur soi visant à se déconditionner et à accéder à un sens nouveau dans l'expérience du monde et des choses.

Ce travail sur soi a été grandement oublié dans la culture occidentale moderne qui s'est construite depuis le moment cartésien sur l'évidence du sujet. (Foucault, 2001, p.16, cité par Galvani, 2004a, p. 284).

La formation en tant qu'émancipation implique un sacrifice du particulier à l'universel.

C'est-à-dire une attitude qui suspend la réflexion du sujet sur les causes pour favoriser une contemplation réceptive. 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. Posture herméneutique à laquelle me semble répondre en écho l'approche amérindienne [sic] de la formation spirituelle. (Galvani, 2004a, p. 285)

Je comprends que dans la posture de sujet de ma recherche en autoformation existentielle, je peux me laisser enseigner par ce que mes symboles révèlent de moi. Il s'agit de tasser mon ego comme particularisme premier, ce qui permet à mon rêve d'agir comme le guide de ma quête en m'offrant un dialogue avec lui, m'ouvrant à de nouveaux possibles.

Selon Galvani (2004), le symbolisme est également un moyen de comprendre la vie et les choses. Il souligne que le symbolisme ne nous est pas extérieur, mais qu'il est lié à notre être intérieur. La douleur et le plaisir sont des formes de symbolisme présentes dans notre vie quotidienne, et il est important de les reconnaître comme tels. Il encourage à porter une conscience en éveil à chaque activité de la vie et à saisir les significations potentielles dans nos actions quotidiennes.

J'ai remarqué dans ma vie que tous les hommes sont attirés par un animal particulier, une plante, un endroit de la Terre. Si les hommes voulaient accorder plus d'attention à ces préférences et s'efforcer de se rendre dignes de cela même qui les attire, ils auraient des rêves qui purifieraient leur vie. (Densmore, 1992 dans Galvani, 2004a, p. 285)

Dans l'acte I lors d'une balade en montagne avec ma tante pendant mon voyage en Suisse, je rencontre un totem surmonté d'un aigle, mon animal particulier. Dans mon sommeil, il m'arrive souvent de rêver que je vole comme un aigle, haut dans le ciel. Je ressens alors un sentiment puissant de légèreté, d'indépendance et de liberté. Je me laisse porter par les courants d'air chaud et dans ce silence, je prends de la hauteur ce qui me permet de voir au-delà du superficiel avec clairvoyance et perspicacité. L'aigle est pour moi le symbole du renouvellement et de la résilience. Dans de nombreuses traditions spirituelles et religieuses, l'aigle est considéré comme un messager ou un médiateur entre les humains et le divin, en raison de sa capacité à voler près du ciel⁷. Cette rencontre n'est pas anodine à ce moment

⁷ Symbolique de l'aigle : Signification spirituelle, animal de pouvoir (totem), <https://www.lefrontal.com/fr/symbolisme-aigle>, consulté le 6 mars 2024

précis, car l'aigle, en raison de sa capacité à chasser et à survivre dans des conditions difficiles, est également un symbole de courage et de détermination, ce dont j'ai besoin dans ce processus d'autoformation existentielle sur le chemin de ma renaissance.

2.6 SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE

Durant des années, j'ai adhéré à la croyance d'un esprit sain dans un corps sain en pratiquant régulièrement le sport. J'ai ainsi dépensé des fortunes en abonnements dans des salles de sports pour cultiver mon corps vers cet idéal du masculin fort à la musculature bien dessinée. Je ne nie pas que l'effort physique a certainement contribué à calmer mon esprit. Néanmoins sur mon rameur, le flot de mes pensées ne s'arrête pas pour autant et en train de pédaler sur mon vélo stationnaire, le petit vélo dans ma tête continue de tourner tel un hamster dans sa cage cylindrique. Mon corps fait une activité et ma tête en fait une autre et pendant ce temps mon cœur bat pour pomper le sang vers mes muscles, mais cela ne répare pas cette rupture avec mon affect.

Il me faut donc trouver une pratique qui puisse dans un même mouvement, réunir mon corps, mon cœur et mes pensées. C'est alors que j'entends parler de la fasciathérapie et de la somato-psycho-pédagogie. Je rejoins alors la cohorte de formation qui démarre à l'été 2020 au retour de mon acte I, duquel je reviens totalement écartelé. Je me dois donc de présenter la méthode Danis Bois, afin que le lecteur puisse comprendre comment je la mets en œuvre tout au long de mon parcours en autoformation existentielle dans la suite de mon récit.

Danis Bois et la somato-psycho-pédagogie

Aux débuts de son parcours dans le domaine de la santé, Danis Bois se laisse influencer par l'esprit rationnel et objectif de la recherche médicale. Au fil de sa pratique, son point de vue évolue au contact du corps sensible où la subjectivité corporelle est porteuse d'informations signifiantes si on l'écoute, comme une conscience invisible, inaudible cachée dans l'ombre.

Peut-être en chacun de nous se cachait un autre personnage inconnu, oublié, qui allait vers la vie et évitait de telles fins. Ce fut un déclic : je voulus connaître cet 'autre' en moi au plus vite, et partis à sa recherche. Ma démarche venait de commencer. (Bois, 1989, p. 12)

« Il prenait conscience que l'homme a plusieurs visages et qu'il doit partir à la conquête du Graal, voir l'invisible, entendre l'inaudible, atteindre l'inaccessible » (Bois, 2008, p. 3). Porté par cette conscience nouvelle, isolé dans sa chambre, il plonge en lui à la rencontre et l'exploration du silence interne, s'affranchissant des techniques connues. Il prend alors conscience que la kinésithérapie ne répond plus à sa quête existentielle et entreprend une formation en ostéopathie qui traite du mouvement interne, cette force de régulation organique autonome, surtout présente dans les fascias, ce tissu omniprésent dans le corps qui réalise l'unité fonctionnelle de la structure anatomique. Le fascia lui apparaît comme une enveloppe servant de support pour canaliser la puissance de vie au service du corps. Au fil de ses découvertes, il s'éloigne du modèle ostéopathique, car ses mains captent un mouvement plus lent, plus profond, plus global qui concerne non seulement la matière, mais la personne dans son entier. Ce fil conducteur est le point de départ de l'élaboration du sensible, émergence de la fasciathérapie.

À force d'écouter le mouvement interne sous mes mains, j'ai fini par admettre qu'il est non seulement l'organe de la communication silencieuse du corps, mais qu'il est aussi le sens par lequel le corps de l'homme devient humain. (Bois, 2008, p. 4)

Elle est comme le squelette psychique dans lequel les stress physiques et émotionnels subis par l'individu s'impriment dans les fascias. Il constate qu'à travers le toucher relationnel, le thérapeute peut percevoir les phénomènes internes qu'une personne ne perçoit plus. Pour comprendre ce phénomène, il suit des formations universitaires en psychologie cognitive, en psychopédagogie curative et en science de l'éducation. Au bout de ce cursus complété par son expertise de relation au corps, Danis Bois crée une nouvelle discipline, la somato-psychopédagogie, qui allie le domaine du corps et celui de l'apprentissage.

Pour justifier cette dénomination, je m'appuyais sur l'étymologie du terme soma qui emporte avec lui l'idée de l'unité entre le corps et l'esprit. La notion de psycho renvoie à l'activité perceptive et cognitive orientée vers la saisie des états mentaux

et de conscience. Enfin, le terme de pédagogie désigne le fait que cette relation au corps et les significations qui s'en dégagent sont éducatives selon un mode opératoire particulier. (Bois, 2008, p. 6)

Son mode opératoire repose sur la chronologie de l'intervention qui consiste d'abord en un accordage somato-psychique manuel pour restaurer la relation au corps dans la conscience de la personne. Ensuite l'accordage gestuel permet à la personne d'établir un nouveau rapport au mouvement. Il ajoute enfin une dimension introspective sensible pour lui permettre d'analyser ses états mentaux et percevoir ses états internes dans chaque situation pédagogique. « L'accordage somato-psychique devenait donc l'action pédagogique par laquelle le praticien rétablissait un dialogue entre le psychisme et le corps. Dès lors, je ne traitais plus le corps sans solliciter l'esprit, ni l'esprit sans solliciter le corps » (Bois, 2008, p. 7).

Bois (2008) mène une réflexion conjointe dans la modélisation du psychotonus et le processus de l'activité cognitive qui aboutit au modèle de modifiabilité perceptivo-cognitive comportementale (MPCC). Cette introspection du sensible est un nouvel instrument pratique complétant la relation d'aide manuelle et gestuelle. Il oriente alors son questionnement sur une méthode reliant le ressenti et la parole : « je cherchais plutôt une parole qui résulterait du ressenti du corps et qui naîtrait directement de la pensée propre du corps et non pas d'une pensée née dans le cerveau pour ensuite s'adresser au corps. Je parle d'un corps qui délivrerait sa propre pensée, une subjectivité corporéifiée qui se glisserait dans la parole » (p. 9).

L'acte de langage porte d'abord sur le témoignage descriptif du vécu. À chaque étape de niveau pédagogique de l'accordage somato-psychique, il demande aux personnes d'explicitier leur ressenti, les pensées spontanées qui montent à leur conscience n'ayant parfois aucun rapport avec les préoccupations du moment, mais qui émergent d'elles-mêmes d'un lieu de confiance. Des situations oubliées reviennent alors et ses pensées porteuses de sens, surgies du fond de leur mémoire, donnent un sens nouveau dans leur vie. « Cette donation de sens présente les caractéristiques suivantes : elle est immédiate, interne,

immanente, non réfléchi et véhicule des contenus de sens intelligibles pour celui qui les saisit au cœur de l'expérience corporelle » (Bois, 2008, p. 12).

Il étend enfin sa pédagogie formatrice à la relation d'aide verbale en groupe ou le cheminement vers soi peut être enrichi d'un cheminement vers les autres en proposant un espace groupal où chacun écoute et apprend d'autrui.

Ainsi je découvre une thérapie qui correspond exactement à mon questionnement de trouver une méthode qui reconnecte mon corps, mon cœur et mes pensées avec l'aide d'une nouvelle communauté de co-chercheurs thérapeutes. Je développerai plus en détail les outils que je choisis de mettre en œuvre dans la partie corps-cœur-pensées au chapitre trois - Méthodologie.

Au terme de la rédaction des deux premiers chapitres qui présentent la problématique et l'univers conceptuel de cette recherche, on est en mesure de constater à quel point l'objet de la recherche - soit les ruptures et blessures identitaires et la quête de recouvrement et de soins vers une identité masculine authentique et des pratiques relationnelles saines – doit s'inscrire dans une épistémologie et une méthodologie qui non seulement permettent, mais qui nécessitent la saisie de l'expérience subjective, son expression et son interprétation en première personne pour favoriser la compréhension, le renouvellement et la production du savoir recherché. Le chapitre suivant exposera ces choix et leurs articulations.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre présente les assises épistémologiques et méthodologiques qui ont guidé l'élaboration de mon processus d'autoformation existentielle par la recherche et la façon par laquelle ce dernier a soutenu mon engagement personnel et réflexif tout au long de ce processus.

Il est organisé en trois sections distinctes que je résume comme suit.

Orientations épistémologiques

Dans cette première partie du chapitre, je présente comment cette étude de pratique prend la forme d'une autoformation existentielle qui s'inscrit dans le paradigme compréhensif et interprétatif. Cette approche de recherche implique une posture réflexive et critique, analysant l'évolution de ma compréhension et du renouvellement de ma pratique à travers mon processus de recherche continu. Je présente comment j'applique le concept d'autoformation existentielle dans ma recherche en étude des pratiques psychosociales. J'aborde également l'importance de mon intuition, de mon expérience personnelle et de ma subjectivité en tant que chercheur. Je souligne l'approche qualitative et humaniste dans les sciences humaines et sociales et l'importance de ma conscience de moi-même pour mener ma recherche de manière significative. J'aspire à comprendre la réalité humaine, en reconnaissant le rôle crucial de ma subjectivité. Je mets en lumière la méthode heuristique, qui me permet une compréhension profonde et personnelle de mon expérience humaine.

Méthodologies de production de données

Dans la seconde partie de ce chapitre, je détaille les différentes méthodologies que j'utilise pour produire mes données. J'explique comment je mets en œuvre différentes méthodologies propres à l'étude des pratiques psychosociales tels l'atelier de praxéologie,

l'entretien d'explicitation, le récit autobiographique. J'intègre également dans mon processus de collecte de données d'autres formes d'expression comme la technique du blason, la photographie et la méditation en somato-psychopédagogie. Je décris comment chacun de ces dispositifs détermine mon parcours d'autoformation dans ma recherche et contribue à la collecte et à l'analyse de mes données en mettant l'accent sur la diversité des outils et des approches pour obtenir une compréhension complète et nuancée des phénomènes que j'étudie.

Méthode d'Analyse des Données

Dans cette dernière section, je présente l'analyse qualitative en mode écriture comme méthodologie d'interprétation des données. Je souligne l'importance de tenir un journal de bord pour structurer mes pensées et documenter mon processus de recherche. Je discute de la manière dont je situe mes connaissances dans le contexte de mon expérience personnelle et académique, adoptant une posture critique pour analyser mes données. J'explique comment l'explicitation des démarches méthodologiques et analytiques est primordiale pour la validité de ma recherche qualitative.

3.1 ORIENTATIONS EPISTEMOLOGIQUES

3.1.1 Le paradigme interprétatif et compréhensif

L'étude des pratiques psychosociales est ancrée dans le paradigme interprétatif ou compréhensif selon les auteurs. Charmillot (2021) parle ainsi de ce dernier :

Ce qui fonde le paradigme compréhensif, c'est la recherche des significations que les acteurs sociaux et les actrices sociales attribuent à leurs actions, aux événements et aux phénomènes auxquels ils et elles sont confronté-e-s. Cette démarche s'intéresse à la compréhension des expériences des personnes situées dans un contexte sociohistorique, dans une « logique de la découverte ». (Charmillot, 2021, Chapitre 13, sect. 2, paragraphe 2)

Ce paradigme considère ainsi l'expérience personnelle et la subjectivité du chercheur comme des éléments essentiels à la compréhension de la réalité humaine et sociale.

D'autres chercheurs dont Guillemette & Luckerhoff (2019) évoquent plutôt un « paradigme interprétatif » qui émergerait des nombreuses approches qualitatives développées depuis quelques décennies dans différents domaines de recherche et dont l'objectif « est de générer une compréhension approfondie de la complexité d'un phénomène » (1). Dans ce paradigme, « L'interprétation, au nom de la rigueur scientifique la plus fondamentale et la plus universelle, doit nécessairement être fondée sur les données et non sur des savoirs déjà constitués ». (Guillemette *et al.*, 2019, p. 1)

Qu'il soit qualifié de compréhensif ou d'interprétatif, ce paradigme se déploie sur des approches qualitatives et humanistes de la recherche en sciences humaines et sociales. Il souligne l'importance cruciale de la conscience du chercheur de sa propre humanité, une idée mise en avant par George Devereux en 1980. Cette conscience de soi est considérée comme essentielle pour mener une recherche réaliste et significative sur les aspects humains.

Au cœur de ce paradigme se trouve l'objectif de comprendre plutôt que d'expliquer, de démontrer ou de prouver. Il s'agit d'approcher la réalité dans le but de la comprendre, d'en tirer du sens et de partager ces compréhensions. Cela marque une nette différence avec les approches utilisées en sciences naturelles, qui peuvent adopter une posture plus neutre et objective. Dans ce cadre, il est reconnu que la subjectivité joue un rôle crucial et ne peut être écartée.

Ce paradigme critique également l'idée d'une connaissance strictement impersonnelle, un concept que Polanyi (1959, cité par Craig, 1978) juge contradictoire et dépourvu de sens. La recherche qualitative et interprétative, par conséquent, invite à reconnaître et à utiliser nos postulats subjectifs de manière judicieuse dans nos investigations. Tho (2006, p. 12) soutient que l'expérience subjective, une fois pensée et traitée, devient une donnée objective qui contribue à la construction du savoir.

La méthode heuristique décrite par Craig (1978) illustre cette approche. Elle met l'accent sur la compréhension, le sens, la plausibilité, la description, et l'autorité personnelle, contrastant avec une recherche qui privilégie la preuve, la mesure, la certitude, la vérification, et l'approbation extérieure. Cette méthode valorise une implication engagée et une

exploration ouverte, mettant en avant la création passionnée et les perceptions personnelles plutôt qu'une imitation impersonnelle et routinière.

Une quête d'authenticité narrative pour m'aider à comprendre les expériences singulières de mon histoire de vie et mes terrains d'autoformation existentielle par la recherche.

3.1.2 Recherche qualitative et singularité en étude des pratiques

Le sens de la méthodologie en recherche qualitative en première personne débute par le questionnement du chercheur sur la nature et la finalité de son projet singulier de recherche. Cette réflexion commence à un niveau général pour s'affiner vers le particulier et en déterminer la méthodologie.

Le mot *méthodologie* vient du grec ancien *methodos* (*mot grec formé de meta : vers, et odos : voie*) signifiant la voie, le chemin pour aller quelque part. L'ajout du suffixe « -logie » permet alors d'englober les différentes façons, moyens, autrement dit, comment on chemine pour atteindre l'objectif fixé par le projet en fonction du contexte de recherche. Que la méthodologie choisie soit éprouvée ou nouvelle, « la pertinence et la fécondité des moyens employés détermine la validité de la recherche » (Boutet, 2016, p. 55). Comme étudiant chercheur, je me dois de connaître les méthodes courantes dans ma branche pour savoir comment conduire ma recherche. Le choix de la méthodologie peut d'ailleurs précéder la question de recherche, m'amenant à maîtriser cette méthode dans mon processus de recherche. Ma recherche en autoformation existentielle à la particularité qu'au fur et à mesure de mes prises de conscience, mes apprentissages théoriques et mes expériences, je vais me donner les moyens de mettre en pratique une méthode adéquate à chaque étape de mon chemin de transformation pour ma collecte de données. Ainsi je suis acteur et observateur de mon processus de transformation de mes renouvellements à chacun des quatre actes de ma recherche.

Dans le paradigme des sciences appliquées dont je suis le produit, on cherche à réduire la complexité des éléments et les imprévus afin de les isoler pour pouvoir les observer, les comparer, les quantifier. En recherche de type heuristique, il n'existe pas de chemin tout tracé avec des étapes prédéfinies. Même la direction peut changer dans la progression. En tant que chercheur dans le paradigme compréhensif, je dois m'attendre à rencontrer des croisées de chemins impliquant le risque du choix d'une direction pouvant m'emmenner à faire des détours. « *Ainsi, on a une attitude de réduction en sciences, alors qu'on fait des efforts de déploiement et de dévoilement dans une recherche sur notre pratique* » (Boutet, 2016, p. 56).

Pour ne pas se perdre et limiter autant que possible les facteurs extérieurs qui pourraient influencer l'expérience, le scientifique travaille *in vitro*, alors que le praticien chercheur travaille *in vivo*, où l'instant présent est accueilli dans le processus de transformation de sa pratique. Le résultat final du mémoire en étude des pratiques psychosociale sera unique par la singularité et le style de rédaction à la première personne de son auteur. À l'opposé, le rapport scientifique présentera des résultats occultant complètement le vécu émotionnel du chercheur.

En sciences humaine et sociale, on peut distinguer deux grands types de recherche : l'une quantitative liée au paradigme positiviste dont le résultat montre ce qui est visible, manifesté, observable et le plus souvent sous forme mathématique ou statistique, celle que j'ai utilisée professionnellement par mon travail comme gestionnaire en insertion professionnelle dans le cadre de l'assurance chômage. L'autre est qualitative, ce qui représente un défi pour moi. Liée au paradigme compréhensif, elle décrit subjectivement en mots, les phénomènes vécus par le chercheur sous forme de récits et de témoignages. L'étude des pratiques requiert l'approche qualitative en mode compréhensif où « on cherchera davantage à comprendre la signification d'un phénomène qu'à en expliquer les causes et les mécanismes », car « c'est dans la singularité de ses agirs qu'une personne réussit ou échoue ses interventions, qu'elle se dépasse ou s'achoppe [...] pour renouveler ou transformer sa pratique » (Boutet, 2016, p. 60).

La recherche en première personne est donc privilégiée en maîtrise en études des pratiques psychosociales. Le praticien chercheur va conscientiser sa manière de se pratiquer autant dans le contexte familial, professionnel, relationnel ou existentiel en le partageant avec sa communauté pour en dégager ses connaissances existentielles, ses savoirs formels et ses savoirs d'action par une impulsion d'autoformation, dans un élan d'appropriation intégrale de sa singularité. Cette recherche en première personne peut également englober d'autres contextes sociaux où l'expérience singulière du chercheur met en lumière une réalité collective actuelle ou sociohistorique tout en veillant à ce que son implication personnelle demeure la finalité du projet de recherche.

3.1.3 Les composantes de la recherche réflexive

Le travail d'autoréflexivité pose des problèmes et instaure des conditions de recherche d'une très riche et vivante complexité. Le chercheur en première personne assumera la multidimensionnalité de son projet et mettra en œuvre des méthodes qui lui permettront de naviguer à travers un tel paysage de sens. Les quatre moments de la recherche qualitative sont la formulation de la question, la production ou la collecte de données, l'interprétation des données et la rédaction du mémoire. Parce que je suis à la fois chercheur et sujet de ma recherche, ces moments ne sont pas strictement successifs, mais imbriqués, car je peux être amené à produire de nouvelles données lors de la formulation de ma question de recherche et pendant la phase d'interprétation pour préciser ou affiner ma réflexion et même jusqu'à l'étape finale de la rédaction de mon mémoire.

Ce qui précède la question de recherche est le questionnement. C'est comme une voix intérieure, qui à un moment de ma vie questionne, interroge, me met en suspension sur mon vécu, comme un appel. Selon Boutet (2016, p. 60), « la recherche commence lorsqu'on décide d'agir sur cet état de questionnement. »

Au début la question n'est pas claire, le vécu et les sensations se présentent comme le thème ou le problème de recherche. Ma question de recherche s'est précisée lorsque j'ai commencé à explorer les agirs dans mes premières mises en action comme le « sentiment

d'abandon, la quête d'intégrité, empêchement dans la relation à l'autre » (Boutet, 2016, p. 63). Ce processus s'est affiné et m'a permis de préciser ou redéfinir en partie ma question de recherche.

La recherche dans son ensemble est elle-même un projet – tout à la fois scientifique, épistémologique, personnel, parfois collectif, et existentiel – avec ses pertinences, ses finalités et ses questions propres. [...] La recherche en première personne est animée d'un mouvement en spirale complexe, où chaque élément se réverbère à tous les niveaux en même temps. [...] Il y a toujours un grand nombre de questions et d'objectifs emboîtés les uns dans les autres. (Boutet, 2016, p. 64)

La recherche peut prendre naissance sur un événement particulier dans la vie du chercheur, comme une opportunité au moment où elle passe. Alors, la réflexion qui mène à la formulation de la question de recherche est déjà le résultat de l'analyse de données existantes comme des documents, des expériences, mais aussi sur la découverte de faits nouveaux sur moi-même que j'ignorais grâce au soutien dialogique de ma communauté apprenante. Pour conduire mon questionnement, j'ai utilisé des outils comme l'entretien d'explicitation, l'atelier de praxéologie, le récit autobiographique, le journal de pratique, les approches symboliques de l'imagination active, l'analyse en mode d'écriture ou « écriture performative » que j'ai adaptés au contexte des différents actes de ma recherche avec plus ou moins d'intensité pour produire de nouvelles données. Par la méthode phénoménologique, l'épochè me permet de décrire, raconter, témoigner de mon vécu de façon rigoureuse afin de laisser émerger un regard neuf sur mon expérience, sans jugement. Ainsi au fil des « je me souviens... » ou d'autres outils pertinents, je peux me laisser revivre affectivement des moments oubliés et découvrir comment inconsciemment ils ont pu influencer mon existence. L'épochè libère « un espace dans lequel il y a maintenant quelque chose de nouveau à écrire » (Boutet, 2016, p. 66).

À partir du recueil de données, l'herméneutique va mobiliser l'imagination et l'intuition du chercheur pour lui permettre d'élaborer une nouvelle compréhension de sa problématique de recherche. Avec humilité, sincérité et courage, je vais m'ouvrir à me rencontrer pour verbaliser et écrire ma transformation personnelle au fil des prises de

conscience que je vais faire à chaque étape sur mes données introspectives, mes lectures, mes échanges avec mes communautés apprenantes entre autres.

Enfin la rédaction du mémoire est comme le dernier cercle concentrique, la synthèse, le témoignage du chemin parcouru depuis le récit du vécu au premier cercle central, relié à d'autres vécus, puis enrichi des réflexions avec ma communauté, d'autres auteurs et lectures venues nourrir ma compréhension dans les cercles suivants.

Le mémoire est considéré comme un objet littéraire qui s'adresse à un public et doit donc satisfaire aux exigences littéraires en termes de clarté, de structure, de conduite narrative et de style. Boutet (2016) en conclut que « cette écriture est donc une œuvre de création autant qu'une œuvre scientifique, en plus d'être elle-même transformatrice du fait de ce qu'elle exige de nous. »

3.1.4 La dynamique instaurative

La dynamique instaurative de la recherche à la première personne n'est pas un mouvement direct et unidirectionnel comme l'est la recherche objective. Si on dessine la méthode objective, on obtient une flèche relativement droite représentant le chemin optimal entre une question simple et une réponse simple et vérifiable qui isole le problème et l'écarte des facteurs influents.



Figure 2 - Recherche objective

La recherche en première personne, représentée par des cercles concentriques depuis le problème jusqu'à l'écriture du mémoire, serait représentée par une spirale qui s'agrandit au fil des questionnements du chercheur lui-même et des réponses qu'il découvre pour transformer sa problématique de recherche, mais aussi sa conscience d'exister à lui et au monde.

Ce mouvement d'augmentation de soi m'a inspiré ce dessin, comme un fil rouge, faisant naître un cercle au sommet qui témoigne du mouvement d'agrandissement de la conscience à partir de mon cœur, mon centre, mon hara, comme une autoformation ou autocréation, plutôt que la quête d'une réponse simple, propre à la recherche objective.

Si la production du mémoire est l'étape ultime du projet, l'effort de recherche témoigne de la pratique de soi « au sens où, méthodologiquement parlant, il s'agit d'un programme organisé et systématique d'actions visant la qualité de notre rapport à soi, de notre agir dans le monde. Même l'écriture, qui est omniprésente à toutes les étapes de la recherche et jusque dans le mémoire, est une écriture de soi » (Boutet, 2016, p. 70).

Tout au long de mon cheminement de recherche, je vais rencontrer la difficulté à définir précisément et clairement mes intentions de recherche. Et ceci même jusqu'au moment de la rédaction de mon mémoire pour en définir le plan. Je l'explique en partie par le fait que les recherches que j'ai entreprises professionnellement jusqu'ici étaient davantage quantitatives et liées au paradigme positiviste. Ainsi pour rester en confiance et éviter de me perdre ou céder à la panique, la représentation visuelle des cercles concentriques m'a permis de garder le cap et construire mon approche en quatre actes itératifs. Le sens et la cohérence vont se donner au fur et à mesure que je produis mes données et en recense les principales expériences réflexives à chaque itération. Ainsi j'ai été aspiré souvent dans mon entonnoir à



Figure 3 - Recherche subjective

chaque étape. C'est pourquoi mon parcours en recherche se caractérise par des envolées et des replongées successives à en avoir le tournis !

3.1.5 L'herméneutique instaurative

L'herméneutique en psychosociologie est une approche théorique visant à comprendre la signification des expériences et des actions humaines. Elle permet d'analyser comment les individus donnent un sens à leurs interactions et à leur environnement, facilitant ainsi une compréhension plus profonde des dynamiques sociales et individuelles. En interaction avec la phénoménologie qui se concentre sur la saisie de l'expérience vécue, l'herméneutique se focalise sur son interprétation.

Interpréter l'existence selon ses possibilités propres, c'est rendre le Dasein attentif à lui-même. S'exercer à l'herméneutique, c'est interpréter l'existence elle-même, en tant que compréhension et interprétation, c'est-à-dire comme une projection de soi vers ses propres possibilités d'être. En ce sens, la compréhension ne désigne plus un comportement de la pensée humaine, elle constitue plutôt la mobilité fondamentale de l'existence humaine. (Quintin, 2012, p. 45)

Cette interaction crée une méthodologie riche, combinant l'expérience subjective avec son analyse et son interprétation, fournissant ainsi une compréhension holistique des phénomènes psychosociaux.

En étude des pratiques psychosociales, l'herméneutique considère non seulement l'expérience individuelle, mais aussi les expériences partagées (intersubjectivité) et la façon dont elles sont influencées par et interagissent avec les références culturelles (intertextualité). Cela enrichit la compréhension du sujet en le plaçant dans un contexte social et culturel plus large. Ce processus implique une réflexion profonde sur les expériences personnelles et une distanciation critique pour les voir sous un nouveau jour. Cela permet aux chercheurs de dégager des interprétations plus nuancées et complexes de leurs données.

L'herméneutique suppose alors cette mise en relation entre l'expérience singulière du praticien - l'appréhension subjective qu'il réussit à en faire (ses données subjectives) -, celles d'autres sujets (intersubjectivité), et différents référents culturels (intertextualité) rattachés à l'objet d'étude. C'est pourquoi nous croyons

que le travail d'interprétation nécessite le développement des compétences réflexives et dialogiques inhérentes à l'herméneutique. (Léger et Rugira, 2015)⁸

L'équilibre entre l'expérience vécue et l'analyse réflexive est essentiel pour maintenir la rigueur scientifique. « En ce sens, l'herméneutique comprise ici comme « art de comprendre et d'interpréter le sens de l'expérience » donne ainsi lieu à une expérience d'éducation (Bildung) ou de formation. Galvani (2016) dira que « la formation devient alors un lieu d'articulation de l'expérience personnelle (comme démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales éprouve du monde vécu), de la pratique (comme agir en vue d'une fin), et de la théorisation (comme pratique compréhensive du sujet). »⁹

Cela garantit que les études psychosociales sont à la fois profondément enracinées dans les expériences réelles et méthodologiquement solides. « Elle deviendra également expérience de recherche (universitaire) si s'inscrit avec pertinence et originalité dans un domaine de recherche et si elle atteint un certain niveau de rigueur dans son approfondissement expérientiel et son élaboration conceptuelle. »¹⁰

Reconnaissant la diversité des approches herméneutiques, cette perspective souligne l'importance de choisir l'approche la plus appropriée en fonction des objectifs spécifiques de la recherche et du contexte de l'étude. L'herméneutique comme traduction de symboles traite la recherche comme un processus de décryptage de symboles, où le chercheur traduit et interprète les expériences et les données pour en dégager des significations profondes, souvent cachées. L'herméneutique ne se limite pas à la production de connaissances ; elle est également un processus de développement personnel et de transformation. Elle aide les

⁸ Galvani, P. & al. (2016). 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.

⁹ Idem

¹⁰ Idem

chercheurs à se transformer en leur offrant des moyens de comprendre et d'interpréter leur propre expérience et celle des autres.

Ainsi l'approche relationnelle et groupale de l'herméneutique en psychosociologie valorise l'interaction et l'échange dans le processus d'interprétation, reconnaissant que les perspectives multiples enrichissent la compréhension et aident à dégager des significations plus complexes et diversifiées.

L'herméneutique instaurative groupale est une méthode où un groupe travaille ensemble pour interpréter des symboles, facilitant ainsi une compréhension collective et

profonde. Ce processus groupal permet une exploration riche des significations et favorise la transformation identitaire des participants.

En ce sens et en écho à Gilbert Durand, Pascal Galvani a introduit le concept d'une « herméneutique instaurative » groupale qui traduit particulièrement bien cette modalité de recherche et de formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Il s'agit précisément de cette pratique groupale où le symbole – un texte narratif, descriptif ou imaginaire, le verbatim d'un entretien ou d'une analyse praxéologique, ou toute autre forme de symbolisation de l'expérience produite par une personne - est placé au centre du groupe pour effectuer collectivement un travail d'interprétation.¹¹

Cette mise en lumière de l'importance qu'a eu l'herméneutique dans mon cheminement en étude des pratiques psychosociales, m'amène à présenter ma compréhension de l'expérience humaine et des interactions avec ma communauté apprenante lors de l'exercice d'herméneutique instaurative.

¹¹ Galvani, P. & al. (2016). 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.

3.1.6 Terrains de recherches

Je suis mon propre terrain de recherche qui évolue dans des couleurs et lieux distincts en lien avec les quatre actes de mon parcours en maîtrise. J’explore la coupure avec la nature et mes origines familiales dans l’acte I. Puis dans l’acte II, je pars à la recherche de la coupure avec moi-même et la réconciliation avec mon enfant intérieur où j’interroge mes modèles de masculinité. Ensuite dans l’acte III, j’explore la blessure de mon masculin par une initiation par la création identitaire dans bois suivi d’une expérience relationnelle immersive dans un groupe de cent individus totalement inconnus¹². Enfin dans l’acte VI, je mets à l’épreuve ma nature humaine masculine singulière dans un projet sur une ferme maraîchère.

Acte I - Paysage familial

Dans cet acte, mon terrain de recherche principal et mon récit de vie personnel et l’histoire familiale pour laquelle je n’ai que trop peu de données. Non seulement il me semble inévitable de la connaître pour la suite de mon parcours en maîtrise, mais je suis animé par un irrésistible besoin de savoir d’où je viens pour valider de quelle lignée je suis le sujet. Je retourne donc en suisse à la rencontre de ma famille qui sera donc mon premier terrain de recherche. J’y découvre un écart fondamental entre mes propres perceptions des valeurs familiales et les valeurs réelles qui prévalent au sein de ma famille intergénérationnelle. Mes propres valeurs en sont totalement chamboulées et je vais devoir écrire mon histoire de vie pour alimenter les terrains de recherche suivants.

Acte II - Paysage intérieur

Après les découvertes de l’acte I j’ai besoin de mettre à l’épreuve mes valeurs singulières dans un voyage en solitaire en compagnie de mon enfant intérieur. Je définis mon terrain de recherche entre Québec et Kegaska et je me lance dans un road trip en camping sauvage en solitaire. J’ai besoin de me retrouver démunie de tout pour pouvoir interroger mon

¹² Comme participant-cobaye au tournage de l’émission Le gros laboratoire – Saison 4, Zone 3, Sherbrooke, été 2022

enfant intérieur, à l'écart d'un maximum de distraction de la vie moderne. Au fur et à mesure de mon périple jusqu'au bout de la route 138 je vais être témoin de la civilisation qui s'étiole jusqu'à me retrouver à Kegaska loin de la civilisation trépidante, vers ma nature dépouillée de tout apriori avec comme seule compagnie mon enfant intérieur et ma fidèle monture, ma Toyota Corolla.

Acte III – Initiation par la nature

Après la pacification de mon paysage familial et mon paysage intérieur, j'ai besoin d'éprouver un rituel initiatique en compagnie de Robert Bly pour mettre en œuvre ma nature singulière encore fragile dans un rituel créatif autour de la création de mon dôme géodésique sur les terres amérindiennes de la communauté autochtone de Pessamit avec comme initiateur le père de mon compagnon innu. C'est un acte de guérison avec mon passé et un voyage initiatique pour ma renaissance proche.

Acte IV – Expression de ma nature

Dans cet acte, survenu un peu sans que je le prévoie à l'avance, je vais me laisser surprendre à l'exercice de ma nature originelle recouverte dans l'exercice du métier de mes ancêtres et la réalisation de mon émancipation future, celle d'accompagner en relation d'aide complémentaire, de jeunes humains en quête identitaire ou que te de sens pour leur futur et qui sont notre futur.

3.1.7 Mes communautés apprenantes et dialoguantes

En maîtrise en études des pratiques psychosociales, la communauté apprenante et dialoguante des co-chercheurs est un élément central au cœur du paradigme interprétatif et compréhensif. Galvani (2008) cite deux principes clés d'accompagnement de l'expérience en autoformation existentielle :

- Organiser le groupe de formation en réseau d'échanges de savoirs permanent tant sur le plan méthodologique que sur le plan des sources théoriques ou sur le plan des changements existentiels entraînés par le processus de recherche.

- Permettre à chaque participant de se créer un réseau d'alliés adapté à ses besoins, à l'intérieur et à l'extérieur du groupe, qui sera capable de le soutenir. (Galvani, 2008, p. 4)

J'en ai très vite compris les bénéfices et comment les apports réflexifs de ma cohorte étaient porteurs d'un sens nouveau et serait le moteur pour élaborer mon parcours d'autoformation existentielle en quatre actes alors même que j'ignorais totalement comment elle allait s'articuler à ce moment-là. Cependant, mon intuition me dictait qu'à elle seule, elle ne suffirait pas à m'accompagner dans tous les aspects de ma quête existentielle. Bien que je ne m'attendisse pas à ce que d'autres groupes réflexifs croisent mon chemin, j'ai fait confiance à mon intuition et je me suis laissé porter par toutes les opportunités qui se sont offertes sur ma route pour me créer un réseau d'alliés extérieur.

C'est ainsi que j'ai rejoint le groupe de formation en fasciathérapie qui démarrait au retour de mon acte I à l'automne 2020. Sur le plan émotionnel, j'ai assez vite senti qu'il me fallait aussi un complément à la maîtrise, car je rencontrais des périodes émotionnellement très intenses avec mes prises de conscience dans le contexte de la pandémie. Ce n'était pas intense au point de consulter un psychothérapeute, d'autant plus que j'étais resté sur ma faim après mon expérience au bout de deux ans de psychothérapie. Il me fallait une vraie communauté apprenante sur la gestion des émotions. C'est la raison pour laquelle j'ai rejoint une formation en ligne sur le thème de la relation d'aide complémentaire.

Je présente ces communautés parallèles et leur fonction en lien avec le but que je recherche pour chacune d'elles et décris plus en détail, quels effets elles ont eus pour ma transformation dans le chapitre cinq dédié à ma recherche en quatre actes.

Ma cohorte de maîtrise

Une communauté apprenante dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, c'est un groupe d'apprenants et d'au moins un formateur, qui durant un certain temps est animé par une vision et une volonté commune. De poursuivre le même projet de transformation de production de connaissances et de développement de nouvelles habiletés et d'attitudes. Dans une visée de renouveler ses pratiques professionnelles ou relationnelles. (Rugira, 2016, p. 31)

Tout au long de mon cheminement, la communauté apprenante me soutient et m'aide à voir ce qui se dissimule dans mes angles morts. À partir de cette nouvelle matière, j'organise mes actions de transformation existentielles qui vont me permettre de produire de nouvelles données pour nourrir, affiner et construire mon parcours d'autoformation dans le renouvellement de ma masculinité. Ma cohorte en maîtrise soutient mes pensées réflexives comme les miennes soutiennent les leurs dans ce processus d'apprentissage collaboratif.

Cette pratique formative comprend des actes d'observation, de description, d'explicitation de l'action ou de l'expérience qui se vivent et se réfléchissent collectivement en communauté apprenante. Ainsi nous créons des conditions individuelles et collectives qui permettent à chacun d'apercevoir et d'énoncer clairement les savoirs tacites contenus dans son expérience et qui restent inaperçus bien qu'opérants. (Rugira, 2016, p. 32)

Cependant, il me manque quelque chose pour apprendre à écouter mon corps et je sens le besoin d'approfondir ma relation à mon corps et l'expérience de la puissance de ma cohorte en maîtrise me pousse à aller chercher ce soutien complémentaire à l'extérieur.

Ma cohorte en fasciathérapie

Dirige ton attention vers la perception immédiate de toi-même [...], car cette perception de soi-même n'est pas une affaire intellectuelle, mais présence à soi du corps propre. Elle est notre activité propre se percevant elle-même. (Billeter, 2006, cité par Rugira, 2008, p. 36)¹³

Je ressens très vite que mon autoformation existentielle doit inévitablement passer par le corps sensible pour atténuer le flot de pensées continues m'empêchant de faire le vide en moi pour faire place à l'émergence de nouveaux possibles. Cette intuition se précise davantage lorsqu'au début de nos journées de formation, il est proposé aux membres de notre communauté apprenante un temps d'introspection sensorielle sur le mode du Sensible (Bois et Bourhis 2011). Cette pratique à la fois formative et soignante se définit comme une activité de la conscience corporisée, qui se passe en

¹³ Galvani. P. & al. (2016). 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.

situation d'immobilité corporelle, en position assise, seul ou en groupe. (Rugira, 2008, p.36)¹⁴

Lorsque je rejoins la formation en fasciathérapie, les enseignements sur le corps sensible m'aident et me soutiennent dans ma corporéité qui pour les phénoménologues est le fait pour l'homme d'être dans le monde, d'être regardé par autrui comme une personne, un être humain.

Dans ma quête de modèles masculins, je me suis leurré pendant trop d'années à vouloir imiter des stéréotypes par le culte de mon corps, en m'épuisant au fitness avec des résultats plus frustrants que gratifiants, car orientés principalement sur l'aspect de mon apparence physique. Aujourd'hui, j'ai besoin d'éprouver quelque chose de l'ordre de la sensorialité. La fasciathérapie m'a connecté à cette autre dimension de l'écoute de soi en pleine présence et me permet d'unifier mon cœur, mon corps et mes pensées. De plus, la somatopsychopédagogie m'offre des outils à intégrer dans ma pratique en massothérapie pour accompagner mes clients en gymnastique sensorielle. Je n'ai jamais vraiment abandonné la musculation, mais aujourd'hui mon renouvellement m'amène à une pratique en pleine présence à mon corps, avec le poids de mon corps, dans la nature avec toute la dimension du corps sensible. Les bénéfices restent physiques avec en plus une dimension ressentie au niveau sensoriel et même spirituelle lorsque je pratique la culture physique en plein air dans en pleine présence à ma nature masculine singulière.

Ma cohorte en relation d'aide complémentaire

Vivre mes émotions – Une communauté accueillante et soutenante où l'on nous enseigne des outils et techniques pour accueillir ses émotions dans toute leur dimension, en pleine présence, sans se laisser submerger et sans les brimer. Des outils pour m'accompagner, mais aussi pour accompagner mes beaux jeunes lors de mon expérience sur la ferme Manicouagan lors de mon acte IV durant l'été 2023. En complément à la gestion émotionnelle, nous étudions également dans cette formation des outils en psychogénéalogie,

¹⁴ idem

la gestion du deuil, les neurosciences, la méditation et la spiritualité, les saines habitudes de vie, autant de techniques qui soutiennent mon thème de recherche. J’y reviens en détail dans le chapitre cinq.

3.2 METHODOLOGIES DE PRODUCTION DE DONNEES

J'explique ici la pertinence des méthodologies choisies pour ma recherche et comment j'observe comment elles ont agi dans le ton de mes écrits au fil de la formation. Dans le récit autobiographique jusqu'à l'atelier de praxéologie, la couleur de mes écrits est sombre et négative. Dès l'EDE je constate un retournement dans le ton de mes écrits qui deviennent positifs, énergisants, révélant mes qualités et mes forces, celles qui sommeillent au plus profond de mon âme, que je peux graduellement en ressentir corporellement la puissance dans mon corps par les exercices de gymnastique sensorielle avec mes pairs. Mes qualités retrouvées vont me permettre de me reconnecter avec ma nature humaine singulière. À partir de là, ma recherche prend un nouvel élan d'ouverture vers tous les possibles avec le soutien de la fasciathérapie, de l'approche symbolique et de ma formation en relation d'aide complémentaire.

3.2.1 Praxéologie

La praxéologie, telle qu'explorée au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, se concentre sur l'étude et l'amélioration de l'action humaine et a permis de distinguer trois types de démarches praxéologiques : l'activité de praxéologie, l'atelier de praxéologie et l'atelier de praxéologie centrés sur l'autorégulation.

L'activité de praxéologie correspond à toute démarche par laquelle un ou plusieurs acteurs – avec ou sans assistance – cherchent à créer ou à valider un discours sur l'action à partir de données observables dans l'action.

L'atelier de praxéologie est un type d'activité de praxéologie au cours duquel plusieurs acteurs s'entraident à rendre leur action consciente, autonome et efficace. Cette définition renvoie au modèle d'actualisation développé par St-Arnaud (2001). Un atelier de praxéologie

permet d'envisager la production des savoirs d'expérience sous l'angle d'une co-construction de ces savoirs à laquelle participent des acteurs concernés par un même objet, impliqués dans une pratique commune d'intervention (Racine, 1996).

L'atelier de praxéologie centré sur l'autorégulation est celui qui est proposé dans le cadre de notre formation en maîtrise et est basé sur trois composantes de l'action : la conscience, l'autonomie et l'efficacité.

La conscience dans l'action souligne l'importance de la conscience de l'acteur dans l'interaction avec autrui. Un acteur conscient est capable d'identifier et d'exprimer ses intentions, en reconnaissant les influences non conscientes comme les habitudes acquises, les processus défensifs, ou les pressions externes. Cette conscience se manifeste par la capacité de décomposer les intentions en besoins à satisfaire, en visées correspondant à l'effet immédiat attendu sur l'interlocuteur, et en comportements perçus comme moyens d'atteindre cet effet. La validation de cette conscience se fait par l'analyse des dialogues et la rétroaction en groupe.

L'autonomie dans l'action met l'accent sur la capacité de l'acteur à valoriser et à adapter ses méthodes d'action. L'acteur autonome reconnaît l'influence des apprentissages (comme les modèles d'intervention et les théories) tout en privilégiant les approches qu'il développe ou modifie spontanément. Cette autonomie se traduit par la préférence pour les actions qui produisent l'effet désiré sans effets secondaires indésirables, même si cela implique de s'écarter des normes ou théories établies.

L'efficacité dans l'action concerne la capacité de l'acteur à atteindre les résultats escomptés dans ses interactions. Une action est considérée comme efficace si elle produit l'effet anticipé sur l'interlocuteur sans engendrer d'effets secondaires indésirables. L'efficacité implique l'adaptabilité, où l'acteur ajuste sa stratégie, sa visée ou son aspiration en cas d'écart entre l'effet visé et l'effet observé, attribuant tout manque d'efficacité à un défaut d'autorégulation.

Ces trois composantes - conscience, autonomie et efficacité - forment le cœur de l'atelier de praxéologie centré sur l'autorégulation, où les participants cherchent à améliorer leur efficacité personnelle en devenant plus conscients, autonomes et efficaces dans leurs actions et interactions.

Préparation et déroulement de mon atelier de praxéologie

Chaque participant prépare en amont une situation d'interaction insatisfaisante vécue, dans laquelle il s'est trouvé en difficulté et qu'il souhaite travailler avec le groupe. Mon interaction insatisfaisante est la suivante :

Lors d'une fête d'anniversaire, je suis admis aux urgences après un malaise vagal. Je ressens une distance dans le comportement de mon compagnon qui induit ma résistance envers l'autorité médicale. Je m'interroge sur mes sentiments amoureux dans la détresse et sollicite les perceptions et réactions du groupe, désireux de comprendre mon comportement dans cette situation qui n'est pas unique.



Figure 4 - Ma poupée russe

Si on le souhaite, il nous est également demandé d'amener un objet symbolique de notre choix en lien avec le moment que l'on souhaite explorer. J'ai alors l'élan d'apporter la poupée russe que je m'offre à la boutique « Aux Petits Caprices » de Saint-Simon, un jour que je passais par là.

À l'issue de mon expérience en praxéologie, je n'imagine pas encore, telles les pelures d'oignon, qu'elle symbolise les couches de protection que j'ai accumulées au fil des années et m'amène à mon enfant intérieur, la petite poupée du centre.

Pour l'identification de ma problématique et de l'objectif visé, je rédige le dialogue illustrant l'interaction dans laquelle la difficulté s'est produite. J'utilise un tableau structuré en deux colonnes détaillant les échanges et les expériences vécues. Je traduis ensuite mon

vécu au moyen de couleurs selon le test personnel d'efficacité indiquant les résultats de ma satisfaction pour chaque interaction : le vert indique que l'effet visé s'est produit, le jaune qu'il y a une ouverture même si l'effet ne s'est pas produit directement et le rouge que l'effet ne s'est pas produit dans le dialogue.

Lorsque cette étape préparatoire est effectuée, je prépare une copie papier de mon dialogue, remise à chaque participant au début de l'atelier. En préambule, nous nous mettons d'accord sur la visée ou l'effet que je cherche à produire chez mon interlocuteur et je fais la lecture de l'interaction au groupe en jouant à la fois ma position et celle de l'autre.

Il s'ensuit une phase d'échange de questions strictes d'éclaircissement du groupe à mon encontre par rapport à mon interaction où tout jugement ou prise de position doit être suspendu. Ensuite chacun rédige pour lui-même ses observations et expérimentations propres avant le grand partage réflexif en groupe qui est la phase de conceptualisation aidant le praticien à devenir plus conscient de sa manière d'intervenir. Elle permet l'identification de stratégies efficaces ou inefficaces et l'adoption d'interventions potentielles proposées par les autres membres.

À la suite de cet atelier de praxéologie, je prends conscience que je dois vraiment explorer les parts d'ombre de mon enfant intérieur. Avec le support du livre de Nabati (2008) *Guérir son enfant intérieur*, j'associe les parts d'ombre auxquelles je m'identifie à chacune des poupées russes jusqu'à la petite dernière qui symbolise mon moi tout nu à renaître. Je vais reprendre l'analyse symbolique de ma poupée russe - Enseignements de mon atelier de praxéologie au chapitre cinq dans l'acte II.

3.2.2 L'entretien d'explicitation

En préambule, je pense important pour le lecteur de faire une brève introduction sur l'entretien d'explicitation développé par Vermersch (2007), une méthode d'entretien profondément ancrée dans la compréhension des processus mentaux et des expériences vécues. Elle s'appuie sur un

Ensemble de pratiques d'écoute basées sur des grilles de repérages de ce qui est dit et de techniques de formulation de relances (questions, reformulations, silences, etc.) qui visent à aider, à accompagner la personne dans la mise en mots d'un domaine particulier de l'expérience en relation avec des buts personnels et institutionnels divers. (Vermersch, 2007, p. 9)

Au cœur de cette approche réside la création d'un espace sécurisant, étape initiale et cruciale où l'intervieweur établit une relation de confiance et de non-jugement avec la personne interviewée, impliquant la confidentialité, la bienveillance et le respect des limites de la personne pour lui permettre de se sentir à l'aise à partager ses expériences.

L'intervieweur clarifie ensuite son rôle, qui n'est pas d'imposer des interprétations ou des jugements, mais d'accompagner la personne dans son processus d'explicitation. L'objectif de l'entretien est clairement présenté, mettant l'accent sur l'aide apportée au sujet pour mieux comprendre ses propres processus mentaux et expériences vécues. Il est important de faire la distinction entre expliquer et expliciter. Expliquer c'est souvent dire « pourquoi faites-vous ça comme cela ? ». En explicitation ce qui nous intéresse, c'est « comment vous y prenez-vous pour faire cela ? ». C'est ce qui permet d'aller à la source de l'action pour l'élucider, la rendre explicite afin d'amener la personne à clarifier, détailler l'action afin de toucher et rendre explicite ce qui est implicite, l'aider à accéder à ce qu'elle sait ou connaît plus ou moins consciemment.

La démarche d'explicitation de la pratique s'appuie sur la mémoire concrète pour ramener à la conscience les éléments semi-conscients et préréfléchis de l'action (Vermersch, 1996, p.71). La fécondité des souvenirs dépend grandement de cette qualité phénoménologique du récit. (Galvani, 2004b, p. 106)

L'intervieweur doit prendre son temps, car ralentir est l'une des spécificités clés de la pratique de l'entretien d'explicitation. La lenteur permet de plonger en profondeur dans des micros-moments de l'action pour permettre l'émergence à des connaissances implicites aux savoirs d'action, comme des émotions ou la mémoire sensorielle et permettre la verbalisation des vécus subjectifs à partir d'un positionnement en première personne.

Une fois le cadre établi, la personne est invitée à choisir une expérience récente ou marquante à analyser. Il est important de délimiter précisément cette expérience, pour se concentrer sur un événement spécifique et éviter les généralisations. L'intervieweur joue un rôle clé dans cette délimitation, guidant la personne dans la sélection et la définition de son expérience.

Le processus d'explicitation commence véritablement avec l'aide à la remémoration. La personne est encouragée à se replonger dans son expérience en se concentrant sur les sensations, émotions, et pensées vécues. L'intervieweur utilise des questions ouvertes pour faciliter cette remémoration, en veillant à ne pas orienter les réponses.

Pour approfondir l'analyse, l'intervieweur pose des questions précises et ciblées, aidant la personne à détailler ses processus internes. Il est également encouragé à parler au présent, une technique qui peut aider à se rappeler plus précisément les détails de l'expérience. La validation et la reformulation en utilisant les propres mots de la personne sont des étapes clés de l'entretien. L'intervieweur reformule les propos de la personne pour s'assurer de la compréhension et pour valider son expérience. Cette étape aide également à vérifier la cohérence entre les différentes parties du récit.

L'entretien se conclut par une synthèse de l'expérience et une rétroaction sur le processus d'explicitation. La personne est invitée à réfléchir sur ce qu'elle a appris sur elle-même, tandis que l'intervieweur offre un retour sur le processus et les éventuelles prises de conscience ou apprentissages.

Dans mes ateliers de pratiques de l'entretien d'explicitation avec mes alliés dans le rôle de l'intervieweur, je suis touché par comment mon accompagnement fait ressurgir les émotions de mes sujets. Je suis assez décontenancé, car l'atelier de praxéologie m'a révélé que je ne vis pas mes émotions pourtant mon attitude bienveillante permet la résurgence des émotions de l'autre. Alors comment puis-je accompagner les émotions de l'autre alors que je ne sais pas accueillir les miennes ?

Le sens des émotions dans l'EDE

Faingold (2005) discute du rôle des émotions dans l'analyse des pratiques, montrant comment un sujet peut être submergé par l'émotion et quitter la description de l'action. Cette émotion devient un levier pour un autre type d'aide à la prise de conscience, le décryptage du sens, explorant ainsi un niveau sous-jacent aux stratégies de l'action.

Il est crucial de reconnaître et de valider les émotions de la personne interviewée, en acceptant ces émotions comme une partie intégrante et significative de son expérience. « Lorsque l'émotion est au centre du vécu évoqué, il est possible à partir de là de chercher une mise en mots de ce qui se joue. » (Faingold, 2005, p. 4). Il est essentiel de créer un espace sûr et respectueux, où l'écoute active, l'empathie et une attitude non jugeante sont maintenues tout au long de l'entretien.

l'attitude la plus sûre est d'écouter, d'accueillir l'émotion, de la laisser s'exprimer, de montrer qu'elle est prise en compte et comprise, puis de relancer sur l'action [...] Notons au passage que l'utilisation du passé composé favorise une distanciation alors que le présent tend à associer davantage la personne à l'émotion. (Faingold, 2005, p. 5)

L'intervieweur passe alors à un mode d'aide au décryptage du sens pour en explorer la signification sous-jacente et leur lien avec les expériences vécues et les enjeux identitaires. Ces émotions servent de point de départ pour une exploration plus profonde des perceptions et expériences du sujet, révélant des aspects importants de l'expérience professionnelle.

Le lien qui peut être établi entre une réaction émotionnelle, des enjeux et des croyances permet de formuler l'hypothèse de constellations identitaires (ou co-identités) qui se sont construites dans l'histoire du sujet : quand je réagis avec cette émotion-là, qui suis-je ? Moi professionnel ? Moi enfant ? Moi citoyen ? (Faingold, 2005, p. 5)

C'est précisément ce qui s'est produit lors de l'explicitation du moment où je décris l'installation électrique dans le chalet d'un ami durant la pandémie ; j'y reviens en détail dans la section compréhension de l'acte I au chapitre cinq. Lors de la description de cette action

sous l'angle purement professionnel de l'électricien en action, je suis tout à coup submergé d'émotions irrépressibles de tristesse, de joie, de nostalgie dont je ne comprends pas le sens. Dans cette explicitation d'un moment actuel, remonte à ma conscience l'identité masculine que j'incarne dans mon premier métier, en campagne, jeune adulte au début de sa vie, exprimant sa nature singulière, dépouillée des couches de croyances qui s'accumuleront par la suite.

Le fait d'aider une personne à explorer en évocation un moment spécifié de pratique permet d'orienter l'attention et la mise en mots vers l'un ou l'autre de ces niveaux expérientiels, sachant que le point de départ est nécessairement la mise en relation du sujet avec les éléments sensoriels du contexte et le vécu de l'engagement du sujet dans l'action. Cependant, dès qu'on est sur le versant émotionnel, il convient de distinguer radicalement le travail d'accompagnement selon qu'il s'agit d'une situation- problème suscitant des affects difficiles, ou d'une situation- ressource permettant d'installer la personne dans des états internes positifs (confiance en soi, satisfaction, sentiment de réussite, fierté, joie ...). (Faingold, 2005, p. 6)

Cette distinction entre situation-problème et situation-ressource oriente l'approche de l'intervieweur dans l'entretien d'explicitation, équilibrant l'exploration des aspects négatifs et positifs de l'expérience vécue pour une compréhension plus complète et nuancée de la personne interviewée.

Une situation-problème se réfère à un moment où une expérience vécue est source de difficulté, conflit ou inconfort pour l'individu. Ces situations sont souvent marquées par des émotions à tonalité négative, telles que la frustration, l'anxiété, ou la tristesse. Elles déclenchent des réflexions profondes sur les défis personnels ou professionnels, et mettent en lumière des aspects de l'expérience ou de l'identité qui nécessitent attention et résolution. Ces situations exigent une approche sensible et approfondie, où l'intervieweur aide à explorer et comprendre les émotions difficiles et les enjeux sous-jacents.

Malgré les larmes coulant sur mes joues, je ressens de la chaleur et un bien-être dans tout mon corps durant cet exercice. Je ne suis plus dans le moment d'explicitation, mais je revis corporellement comment je me sentais entier et fier à l'époque de mon apprentissage

d'électricien. Cet instant de l'entretien d'explicitation se révèle être pour moi une situation-ressource sur laquelle m'appuyer dans mon autoformation en recherche.

Une situation-ressource est un moment ou une expérience qui apporte un sentiment de compétence, de réussite ou de satisfaction. Ces situations sont associées à des émotions positives comme la joie, la fierté ou le contentement. Elles renforcent la confiance en soi, motivent, et servent de point d'ancrage pour identifier des stratégies réussies ou des forces personnelles. Dans l'entretien d'explicitation, ces situations sont utilisées pour aider l'individu à reconnaître et à valoriser ses compétences et ses réussites, offrant un contrepoids aux défis et aux émotions négatives.

Il sera pour moi un tournant dans mon parcours en recherche jusqu'ici teinté du côté sombre des écrits de mon récit de vie. Ce moment charnière va me connecter au potentiel de ma masculinité enfouie depuis des décennies sous des couches de croyances de réalisations qui m'ont éloigné de ma nature singulière encore intacte au fond de moi.

L'auto-explicitation dans mon autoaccompagnement

Mon apprentissage de l'entretien d'explicitation pratiquée au sein de ma communauté apprenante a été révélateur de moments significatifs dans mon processus d'autoformation. En dehors de ma cohorte, il me fallait un moyen de prolonger cette expérience pour ma production de donnée, car je n'ai pas toujours un collègue sous la main pour faire un entretien d'explicitation.

J'ai alors recours à l'auto-explicitation pour développer une double expertise en introspection rétrospective et actuelle. Pour tirer le meilleur parti de cette pratique, il est nécessaire de se donner un cadre de travail en planifiant des "sessions" d'auto-explicitation, des temps déterminés où l'on pratique cette activité. La présence d'un autre peut aider à mieux cerner le fait que ce temps-là est "une session d'auto-explicitation". Au début, j'ai recours à mes alliés en visioconférence zoom où

chacun écrit dans son coin, mais en présence d'autres qui ont la même activité (ou pas). La présence d'un autre me contient dans mon projet, dans mon cadre temporel,

cerne mieux le fait que ce temps-là est "une session d'auto-explicitation". (Vermersch, 2007, p. 24)

Ainsi dans le temps que nous nous donnons, cette pratique me permet d'apprendre à me rapporter à moi-même, à viser un passé qui ne se donne pas encore, à goûter le vécu de l'évocation, à découvrir la possibilité d'aller dans des niveaux de détails dont je n'avais pas idée que cela soit seulement possible, à faire l'expérience du réfléchissement, de la mise à jour au point de vue de la conscience réfléchi ce qui n'était que simplement vécu, pré réfléchi. À la fin de notre session, nous nous lisons mutuellement nos textes et les résonances de l'autre sont source d'un éclairage nouveau pour la suite de l'élaboration de mon parcours de recherche. Le prolongement cette expérience de l'auto-explicitation à deux va me permettre de pratiquer seul quand j'en ressens le besoin et j'y reviens plus en détail dans la compréhension de mes expériences dans l'acte I et l'acte II au chapitre cinq.

3.2.3 Récit autobiographique – Le blason

Cet outil de production de données alimente l'ensemble des chapitres de ce mémoire, car je fais le choix de ne pas consacrer tout un chapitre à mon histoire de vie, mais d'y faire référence au moment opportun. J'ai retenu tout particulièrement la technique du blason qui illustre chaque acte de mon parcours en autoformation par la recherche. Dans ce chapitre, je présente comment elle soutient ma collecte de données et ensuite chacun de mes blasons est discuté en détail dans l'acte auquel il fait référence.

Dans le cours de récit autobiographique, nous dessinons notre blason que nous commentons en triade entre alliés. L'atelier de blasons est l'une des approches proposées par Galvani (2004) pour explorer le sens des moments intenses de la pratique.

Pour explorer le sens des expériences d'autoformation, j'ai développé un mode de recherche-formation utilisant la symbolisation des expériences que j'ai nommé l'atelier de blasons (Galvani, 1991). Inspiré de la démarche des histoires de vie, l'atelier de blasons se centre davantage sur l'exploration des résonances symboliques de quelques expériences importantes pour le sujet que sur le récit de longues périodes de sa vie. (Galvani, 2004b, p. 103)

Un atelier de blasons se déroule en plusieurs étapes clés, permettant aux participants de s'immerger profondément dans leurs expériences personnelles et de les exprimer de manière créative.

Tout d'abord, le thème du blason est choisi par chaque participant en fonction de ce qu'il souhaite explorer. Ces thèmes peuvent être variés, comme le métier, l'identité au sein d'une communauté, les rôles parentaux, la quête de sens ou de sagesse, la formation, l'enfance, l'immigration, l'amour. Pour ma part, c'est l'homme au masculin blessé tel qu'il se sent au retour de son voyage en suisse, en lien avec la quête de sens de mon identité masculine au cœur de ma problématique de recherche.

Ensuite, les participants commencent par un moment d'immersion personnelle et solitaire. C'est un temps de réflexion intérieure où chacun laisse remonter à la surface des souvenirs de moments et d'expériences marquantes liés à leur recherche.

Après cette introspection, les participants explorent leur mémoire sensorielle pour conscientiser les éléments les plus significatifs de ces expériences. Ces éléments peuvent être des mots, des gestes, des impressions, des sensations, ou des intuitions, qui seront par la suite symbolisés dans le blason. L'animateur de l'atelier propose ensuite des éléments de composition pour le blason. Il s'agit de définir une devise, de choisir des images, d'aborder des enjeux, de traiter certaines questions, d'intégrer des souvenirs, des espoirs, des peurs, ou des expériences fondatrices.

Pour la réalisation matérielle des blasons, une variété de matériaux est proposée, comme différents types de papiers et de couleurs, des collages. J'ai choisi de dessiner au crayon de couleur même si je réalise encore des dessins très enfantins, style bonhomme allumettes. Puis, nous nous retrouvons en triade où chaque participant se voit offrir un temps de parole pour partager son travail et ses réflexions permettant une exploration diversifiée des interprétations et des sens que chacun peut attribuer au blason de ses compères.

J'ai retenu deux moments significatifs pour ma recherche dans ce cours qui mérite d'être explicité, le *Blason 1 – Le blason de Raphaël* avec qui je dialogue dans l'acte I



Figure 5 - Mon blason

et le blason de Maxime intitulé le P'tit qu'il m'offre généreusement comme donnée pour ma recherche, dans lequel je me reconnais sans trop comprendre pourquoi à ce moment-là. Toutefois je sens qu'un dialogue s'impose avec ce dessin, car il dissimule le dessein de mon parcours en autoformation.

Je garde cela comme tel pour l'instant et remercie Maxime pour ce don précieux, car je crois bien que j'ai encore de belles découvertes à faire à son sujet dont je révèle le message dans l'acte II.



Figure 6 - Blason de Maxime - Le P'tit

À la suite de ces deux cours, ma question de recherche s'incarne davantage en moi. Le masculin blessé ne serait-il pas plutôt une problématique identitaire introjectée ? Après mon été où je reprends conscience de mes valeurs familiales proches de la terre, mes ancêtres paysans restés là dans leur communauté, ma quête de modèles masculins n'est-elle pas une fuite de mon propre modèle jusque-là nié, caché, enfoui sous des couches d'introjection de valeurs qui ne sont pas les miennes pendant toutes ces années ? Par le jeu d'influence de ma mère soucieuse de bien gagner sa vie pour nous mettre à l'abri, de mon père tanné de la vie agricole prétendant que c'est un métier qui ne mène nulle part et qui a suivi son rêve d'être chauffeur de camion ? Ne serais-je pas un homme de la terre qui aurait aimé avoir un domaine ? Ma tante Lydia me confiait d'ailleurs qu'elle est très fière de sa fille qui a choisi d'être paysanne. Dans ma famille, je rencontre aussi des personnes croyantes qui entretiennent avec conviction leur spiritualité, dont mes parents se moquent, car ils ont été écœurés d'aller à la messe tous les dimanches. J'y trouve aussi une piste à ma difficulté à faire des choix. M'est-il possible de trouver une couleur intermédiaire entre le noir ou le blanc ou dois-je obligatoirement faire le choix d'une couleur ? Est-ce que je peux vivre en exprimant toutes mes couleurs ?

Comme le suggère (Galvani 2004b), je vais choisir d'utiliser le récit autobiographique comme exploration des résonances symboliques d'expériences importantes distinctes pour mon thème de recherche au sein de chacun des actes dans le chapitre cinq plutôt que consacrer un chapitre au récit des longues périodes de ma vie.

3.2.4 Corps-cœur-pensées

La pratique de la fasciathérapie m'aide à calmer le flux incessant de mes pensées pour suspendre mes jugements, redonner de la place à mon cœur et être à l'écoute de ce que cherche à me dire mon corps dans mon rapport à moi-même en interaction avec l'autre. C'est un médium qui soutient l'ouverture d'un nouveau dialogue entre mes pensées, mon cœur et mon corps afin de créer un équilibre harmonieux où aucun d'entre eux ne prend le dessus, mais se consulte mutuellement en permanence. Comme je décris mes expériences

sensorielles dans les chapitres suivants, il convient pour la compréhension du lecteur que je présente les trois techniques privilégiées dans ma pratique que sont la neutralité active, le point d'appui et la gymnastique sensorielle.

Neutralité active

L'application de la neutralité active envers soi-même dans le cadre de la somatopsychopédagogie implique une démarche introspective où je m'engage dans une écoute attentive et bienveillante de mes propres pensées, émotions et sensations corporelles, sans porter de jugement. Cela signifie que je m'observe avec une curiosité ouverte, acceptant mes expériences internes telles qu'elles se présentent, tout en restant engagé activement dans mon processus de développement personnel.

La part de neutralité correspond à un « laisser venir à soi » les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjugés du contenu à venir. Dans ce cadre d'observation, le mouvement interne prend « corps » pour le sujet qui perçoit et imprègne aussi bien sa matière, sa conscience et sa pensée. Le « laisser venir à soi » est un « savoir attendre » qui consiste d'abord à ne pas anticiper ce qui va advenir. Ce « savoir attendre » est ce qui permet aussi de respecter le principe d'évolutivité du sensible qui se déploie à la mesure des capacités perceptives du sujet. (Josso et Humpich, 2009, p. 113)

Dans cette posture, je me soutiens moi-même sans chercher à diriger ou influencer mon propre parcours. Je respecte mon processus intérieur, permettant à mes propres réponses et chemins de guérison de se manifester naturellement. J'emploie une empathie profonde envers moi-même, tentant de comprendre mes expériences à partir de mon propre cadre de référence, sans me critiquer ou m'imposer des idées préconçues sur ce que je devrais ressentir ou comment je devrais réagir. « La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. Ces réajustements sont aussi nécessaires pour « coller » à l'évolutivité du sensible » (Josso et Humpich, 2009, p. 113).

Adopter une neutralité active envers moi-même signifie créer un espace de sécurité intérieure où je peux explorer et accepter toutes les facettes de mon être, tout en étant un observateur actif et bienveillant de mon propre voyage de découverte et de croissance personnelle.

En phénoménologie, est considéré comme immédiat ce qui ne comporte aucune connaissance préalable que l'on pourrait confondre avec le donné réel de l'expérience entre le sujet connaissant et le connu. C'est pourquoi, l'épochè s'impose comme une nécessité permettant de suspendre le connu. (Josso et Humpich, 2009, p. 114)

Dans la pratique de la neutralité active, on retrouve l'importance de mettre de côté ce qui est déjà connu, y compris les idées préconçues et les attentes. L'objectif n'est pas de créer un vide, mais plutôt de découvrir une richesse de sens qui émerge lorsque je me connecte profondément avec ma propre sensibilité corporelle. Dans cette approche, ce que je perçois immédiatement devient l'élément le plus profondément ancré dans la réalité actuelle. Cela implique une immersion totale dans l'expérience présente, en mettant de côté mes anciennes perspectives et en m'ouvrant à de nouvelles compréhensions émanant de ma connexion intime avec mon corps.

Je rencontre cette posture de neutralité active lors de mes pratiques en entretien d'explicitation. Lorsque guidé par mon intervieweur, lors de la description approfondie d'une action, j'accède à une dimension sensible profondément corporéisée qui m'enseigne la dimension pure et belle que je déploie avec toute la sensibilité affective de mon « être masculin ».

Point d'appui

Comme praticien en somato-psychopédagogie, je considère le point d'appui en fasciathérapie comme un élément essentiel de ma pratique. Pour moi, cela signifie trouver un élément concret dans mon corps, comme ma respiration ou une sensation particulière, qui sert de base à mon exploration physique, psychologique et émotionnelle. Je m'en sers pour ancrer mes expériences psychologiques dans le physique, en utilisant des techniques de pleine conscience ou des mouvements corporels, comme le yoga ou la gymnastique sensorielle pour favoriser l'intégration et l'harmonisation de mon esprit et de mon corps. Ce point d'appui est aussi un moment de prise de conscience sur lequel je peux m'appuyer pour explorer et transformer mes expériences. En me focalisant sur les sensations corporelles présentes, je m'ancre dans le moment actuel, m'éloignant des distractions mentales ou

émotionnelles, et je crée une connexion plus profonde et holistique dans mon processus de guérison et d'apprentissage personnel.

J'associe d'ailleurs le point d'appui à ce moment de suspension en praxéologie où dans l'interaction avec l'autre, lorsque je m'observe glisser vers un vieux modèle, j'observe un temps de suspension pour tenter de renouveler « à la volée » mon comportement à la lumière de ce que j'ai conscientisé comme insatisfaisant. Ce point d'appui réalise l'objectif suprême de la praxéologie étant « de former des praticiens capables de s'autoréguler rapidement dans l'action, ce que signifie l'expression « réflexion dans l'action ». (Saint-Arnaud, 2001, p. 19).

Je décris des moments d'interaction dans lesquels j'applique le point d'appui dans mon renouvellement du rapport avec les étants dans les actes de mon parcours d'autoformation au chapitre cinq. Selon Saint-Arnaud (2001), « L'essentiel du travail consiste à établir un lien entre l'intention de l'acteur, les procédés qu'il utilise et l'effet qu'il produit chez son interlocuteur ; cela permet d'identifier les erreurs commises et de les corriger dans un processus d'autorégulation » (p. 19). Mon terrain le plus favorable pour mon renouvellement de pratique est sans aucun doute dans la relation avec la fille de mon compagnon, âgée de 16 ans. Il serait tellement facile pour moi de reproduire les comportements de mon milieu familial à l'adolescence.

Gymnastique sensorielle

*Fais du bien à ton corps
pour que ton âme ait envie d'y rester.
Proverbe indien.*

La gymnastique sensorielle est une forme d'exercice physique axée sur la conscience du corps et la relation avec l'univers intérieur.

«Sensorielle» parce qu'elle a pour objectif de mettre le pratiquant en relation consciente avec son univers intérieur sensible, et plus particulièrement avec la force qui l'anime: le mouvement sensoriel. (Eschallier, 2018, p. 23)

Cette pratique implique des mouvements simples et précis, exécutés de manière inhabituelle, en engageant tout le corps, lentement et avec relâchement. L'attention est constamment portée sur les détails du mouvement, permettant ainsi une réintégration profonde de parties de soi souvent ignorées. Au fur et à mesure, les gestes rigides cèdent la place à une fluidité et une harmonie, sous l'impulsion du mouvement sensoriel.

La gymnastique sensorielle révèle différents moteurs de mouvement, tels que la volonté, les désirs spontanés du corps, les blocages psychologiques libérés, et surtout, le mouvement sensoriel comme impulsion de vie. L'objectif est de fusionner ces expressions pour que le mouvement soit animé par une vitalité profonde.

Nous découvrons nos colorations particulières, ses effets sur notre état d'être, mais l'objectif final de cet apprentissage est de nous mettre en action autrement: réaliser un mouvement qui unifie ces différentes expressions afin que toute notre dynamique soit nourrie et portée par notre vitalité profonde. (Eschallier, 2018, p. 23)

Elle vise également à déconditionner le mouvement gestuel, souvent influencé par l'éducation, la culture, la profession et les acquis divers, qui restreignent la vitalité naturelle et l'adaptabilité du corps. En établissant une connexion avec le Sensible, une réalité active et invisible, le mouvement sensoriel se répand dans tout le corps, créant une cohérence intérieure et un sentiment d'exister et de vitalité.

La gymnastique sensorielle favorise donc un développement personnel profond, permettant de bouger librement et avec plaisir, de réapproprier son corps, d'éliminer les tensions, d'entretenir la vitalité, de renforcer la solidité et l'adaptabilité psychologique, et d'expérimenter un nouveau plaisir de vivre. Elle représente un moyen d'accéder aux multiples dimensions de l'être humain et de se mettre en action de manière plus authentique et vivifiante.

La perception est donc non seulement envisagée comme outil de saisie d'informations habituellement inconscientes, mais aussi comme révélateur du rapport à soi, principe actif de transformation de soi et principe curatif. Se percevoir, se sentir exister, et découvrir son identité à travers la sensation corporelle est en effet thérapeutique. À l'inverse, une relation au corps déficiente ou inexistante peut être

à l'origine de certains troubles tels que l'anxiété, le mal-être et la dépression. (Eschallier, 2018, p. 26)

La gymnastique sensorielle joue un rôle essentiel dans mon développement personnel, tant sur le plan physique que psychologique. Je comprends que le mouvement est fondamental dès ma naissance, m'aidant à éprouver mon corps, à découvrir mon environnement, et à construire mon schéma corporel. Ce mouvement ne cesse pas d'être important à l'âge adulte; il continue de me construire et de me reconstruire. L'enjeu majeur de cette pratique est de développer une conscience plus claire de ma position dans mon corps, dans mon environnement et dans mes relations avec les autres. La gymnastique sensorielle m'aide à me situer en créant des repères internes stables, en utilisant des mouvements linéaires et circulaires qui assurent l'équilibre et la solidité de mon être.

À cette fin, celle-ci s'appuie sur deux outils particulièrement intéressants qui sont le mouvement linéaire et le mouvement circulaire, deux formes de mouvements complémentaires dont l'utilité est double. En premier lieu, c'est une loi physique qui fait que lorsqu'on réalise un mouvement, une partie de soi va dans un sens et l'autre partie dans un autre sens. Par exemple, quand on se penche en avant, le bassin recule; quand on s'incline à droite, le bassin va à gauche... Si le mouvement circulaire va dans un sens, le mouvement linéaire va dans le sens opposé. Cette règle assure une solidité, un équilibre au corps, mais aussi à l'être. (Eschallier, 2018, p. 32)

Elle me permet également de m'adapter aux événements imprévisibles de la vie. En développant une matière corporelle malléable et unifiée, je suis en mesure de mieux absorber et répartir les chocs émotionnels et physiques, restant ainsi plus résilient face aux aléas de la vie. Eschallier (2018) mentionne que « Gustave Flaubert disait: « L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour cela que le présent nous échappe. » Se réappropriier le présent, le réinvestir est essentiel: développer son aptitude à être pleinement présent au moment présent, à être présent à soi en toutes circonstances, à être présent à soi pendant l'action crée un état de disponibilité favorisant la gestion de l'événement. Cela donne aussi l'opportunité de ne pas se couper de la puissance évolutive qui nous anime, et de ne pas se perdre dans les projections ou les fixités de la pensée » (p. 33).

Se mettre en action est un autre enjeu crucial. La gymnastique sensorielle m'invite à animer des parties de moi-même qui étaient inactives ou oubliées, me révélant ainsi des capacités insoupçonnées. Cela me permet de m'exprimer de manière plus authentique et « une intensité nouvelle apparaît, on se sent entièrement concerné, pleinement vivant, et on découvre alors sa singularité et sa potentialité dans l'expression authentique de son identité profonde » (Eschallier, 2018, p. 34).

Enfin, la gymnastique sensorielle m'encourage à me renouveler continuellement. Elle me guide vers la découverte de mon identité profonde, en me débarrassant de ce qui ne m'appartient pas, «

c'est-à-dire nos masques, nos mécanismes de défense, notre camouflage, tous ces éléments dont notre acquis a recouvert notre identité profonde et qui peut partir progressivement avec le travail. Ce qui nous appartient et qui constitue notre structure fondamentale, ce que nous sommes vraiment, qui s'exprime de plus en plus au fur et à mesure que ce qui ne nous appartient pas s'estompe. (Eschallier, 2018, p. 35)

En affirmant ce qui est essentiellement moi, et en embrassant l'essence de l'humanité, ce processus de renouvellement dynamise mon être, stimule ma créativité et enrichit mon existence, me permettant ainsi de vivre une vie plus pleine et authentique.

Cette pratique est pour moi incontournable dans la quête de mon renouvellement identitaire. J'ai intégré le mouvement sensoriel dans mon rituel de marche méditative en pleine présence au bord du fleuve qui me fait vivre deux expériences spirituelles intenses au centre de mon corps, que je décris au chapitre quatre. Elle me permet entre autres de réunifier le haut et le bas de mon corps que je représente totalement dissociés et verrouillés par un cadenas sur mon nombril, illustré par la *Figure 5 - Mon blason* que j'analyse au chapitre 5.2.1 *Intégration de mes ruptures*.

La respiration

Dans mon quotidien, j'ai remarqué que je suis souvent en apnée. Dans ma psychothérapie pour éviter les antidépresseurs, j'ai appris à pratiquer la cohérence cardiaque qui établit un lien dans la régulation du rythme cardiaque par la respiration. Cela m'a beaucoup aidé, mais cela reste une technique de respiration volontaire.

La respiration est un phénomène complexe, car elle est à la fois automatique et contrôlée par la volonté. Mais elle est aussi très sensible aux émotions: par exemple, quand vous avez peur, ou que vous êtes ému, votre respiration se bloque. Un mécanisme physiologique inhibiteur de la respiration intervient pour refouler, étouffer et réprimer les émotions qui nous dérangent. Ainsi, la respiration est façonnée, bridée, limitée à des contours restreints. Elle est aussi souvent conditionnée par des techniques qui la réduisent à un attribut de la volonté. (Eschallier, 2018, p. 225-226)

Dans la gymnastique sensorielle, la respiration est envisagée comme un élément fondamental qui transcende sa simple fonction physiologique pour devenir un moyen d'expression et de développement intérieur. Elle est intégrée de manière naturelle et sensible dans tous les exercices et le mouvement libre. Elle s'éloigne ainsi de la respiration volontaire et contrôlée qui est perçue comme un obstacle à l'accès à l'intériorité subtile. La gymnastique sensorielle considère la respiration comme une force motrice et expressive, en phase avec les mouvements de base du corps, animant rythmiquement la matière dans les trois dimensions de l'espace. Selon Eschallier (2018), « les exercices proposés dans de nombreuses méthodes entrent uniquement dans le linéaire haut/bas (de façon très volontaire) et se coupent de l'avant/arrière, de la latéralité, de l'expansion, ainsi que de son impulsion. Cela crée une certaine rigidité qui ne facilite en aucun cas l'accès à ces diverses composantes de la respiration » (p. 226).

La respiration est à la fois un phénomène automatique et contrôlable par la volonté, elle est souvent limitée par les influences de la pensée, des émotions, et des techniques respiratoires volontaires. La gymnastique sensorielle vise à libérer la respiration de ces limitations, permettant une expression plus complète et autonome, et reconnaît sa sensibilité aux émotions, cherchant à libérer les inhibitions qui peuvent bloquer ou altérer la respiration.

Dans mon processus de renouvellement de ma pratique et en complément à la cohérence cardiaque, la gymnastique sensorielle est un puissant outil pour mon développement personnel, m'aidant non seulement à intégrer le mouvement, mais aussi à exprimer les émotions, à créer un équilibre intérieur et à accéder à une conscience corporelle plus riche et intégrée. Elle est le support incontournable pour réaliser l'objectif de réunion de mon corps, mon cœur et mes pensées.

3.3 ÉCRITURE QUALITATIVE - METHODE D'ANALYSE DES DONNEES

Pour tenir mon journal de bord, je m'appuie sur le livre de « *(Se) former à et par l'écriture du qualitatif* », plus particulièrement sur le « *Chapitre 10 - Savoirs situés et emploi du journal de bord : des leviers pour l'écrit du qualitatif en sciences humaines et sociales* ». (2021)

Cette expérience universitaire étant nouvelle dans mon éducation, j'ai besoin d'un support théorique et pratique pour écrire mon journal de bord. Les auteures présentent comment les savoirs scientifiques sont vus comme des savoirs situés et relèvent l'importance pour l'étudiant en sciences humaines et sociales, d'adopter cette posture épistémologique dans l'écriture du qualitatif.

L'écriture du qualitatif est décrit comme un apprentissage d'une culture universitaire dans laquelle l'étudiant doit entrer et tente de démontrer que l'utilisation d'un journal de bord peut lever les blocages à l'écriture du qualitatif et comment cet outil pour la pensée transforme et favorise l'écriture.

Il est démontré comment le chercheur prend du recul et se situe par rapport à son thème de recherche en écrivant son journal de bord qui lui permet une réflexion entre les connaissances de son vécu et les savoirs théoriques.

Mise en contexte

Si l'écrit n'est pas une mince affaire lorsqu'on pense à son apprentissage chez l'enfant, il ne va pas de soi non plus à l'université. Meirieu (2012) propose de voir l'université comme « le lieu [par excellence] de la culture lettrée. (Bernard et Vanlint, 2021, p. 246).

Comme praticien chercheur en autoformation, je dois m'imprégner de cette culture universitaire dont l'écriture scientifique qui porte ses codes et je dois l'appréhender comme une vraie source pour la pensée, étant simultanément l'objet et l'outil dans lequel je garde une trace de mon apprentissage.

Selon Kuhn (1972), puis Becker (2013), si les étudiants en sciences naturelles se forment à la recherche par l'observation de leurs pairs en laboratoire, il n'en va pas de même pour ceux en sciences humaines et sociales. Tout au long de leur recherche, ces étudiants écrivent souvent seuls et n'apprennent pas comment écrire par l'observation de leurs formateurs. La lecture des textes produits par ses enseignants peut entretenir le mythe qu'écrire est simple quand l'étudiant a accès au résultat final, sans avoir eu connaissance du processus de son élaboration. Il devient alors nécessaire d'apprendre l'écriture par d'autres moyens que l'observation de modèles. D'autres encore croient que savoir bien écrire est un don ou encore « de la simple application de normes ou qu'elle est la transcription d'un langage oral [...] or, une telle conception risque d'entraîner des effets paralysants (la « peur de la page blanche ») chez les novices » (Bernard et Vanlint, 2021, p. 247). Pour Bernard et Vanlint (2021), un autre mythe est « l'idée que la meilleure manière d'écrire est celle de le faire rapidement, en un jet unique, sans s'y reprendre. [...] Or, c'est l'inverse qui se passe : le texte se tisse au fil de l'écriture et des réécritures » (p. 247).

L'étudiant peut ressentir ce blocage par son expérience scolaire où il apprend souvent à être performant dans un temps limité ou encore que s'il est facile d'écrire pour leur professeur, il en sera en toute évidence de même pour eux. En matière d'écriture scientifique du qualitatif, il faut être conscient des enjeux des chercheurs de cette communauté en comparaison à l'écrit scientifique où l'utilisation du pronom impersonnel est fréquente. Ainsi

en adoptant « une posture épistémologique qui conçoit les savoirs comme étant des savoirs situés ; et la mise en œuvre d'une activité d'écriture qui peut être au diapason de cette posture, soit l'utilisation du journal de bord. », le chercheur qui éprouve de la difficulté à rédiger, peut s'appuyer sur ces deux axes, favorisant ainsi l'apprentissage de l'écriture du qualitatif. Car apprendre à écrire, c'est pratiquer l'écriture !

Savoirs situés

En prenant une posture épistémologique, l'étudiant en recherche qualitative se distance des idées reçues que

les formes impersonnelles de l'écrit [...] témoignent d'une idée de science qui représente les savoirs comme existant en soi, et non pas comme le résultat de l'activité des chercheurs et chercheuses. Par conséquent, ces formes impersonnelles de l'écrit véhiculent [...] une idée simpliste de la science « en tant que processus d'accumulation de faits qui ne soulèvent aucun problème » [...] peut devenir un obstacle à l'écriture scientifique, d'une part parce qu'elle occulte le caractère argumentatif de l'écrit, et d'autre part parce qu'il peut s'avérer impossible d'exclure toute subjectivité d'un texte. (Bernard et Vanlint, 2021, p. 250)

Si le chercheur prend en considération que ses savoirs sont inscrits dans une histoire qui se déroule dans un environnement socioculturel donné, contenu lui-même dans un domaine particulier de la science qui en influence d'autres, il favorise ainsi son apprentissage de l'écriture qualitative.

Ainsi dans ses études, l'étudiant a intégré une forme de littérature scientifique lui donnant l'idée d'un savoir objectif dénué de toute subjectivité humaine.

La neutralité des savoirs scientifiques est à présent contestée [...] l'idée [qu]'une science anhistorique, asociale, conduisant méthodiquement à la vérité objective fait désormais partie des "antiquités idéologiques" [...] Sutton (1995) [...] propose de redonner aux écrits scientifiques « une voix humaine là où cela est possible et reconnecter le savoir impersonnel aux êtres humains qui l'ont établi. (Bernard et Vanlint, 2021, p. 251)

Les auteures présentent deux exemples intéressants pour illustrer cette réalité.

Boris Cyrulnik, médecin, éthologue, neuropsychiatre et auteur français, exprimait son étonnement devant le fait que, [...] dans le contexte de la formation des psychiatres, « tous les débutants connaissaient déjà une théorie de la folie, alors qu'ils n'avaient jamais vu un fou, ni lu un livre, ni mis les pieds dans un milieu psychiatrique » (Cyrulnik, 2014, p. 146). [...] Et ceux qui attribuent aux psychothérapeutes le pouvoir de posséder l'âme de leurs patients, effrayés par toute relation verbale, se protègent en se taisant. [...] La métaphore des cartes géographiques, employée par Fourez (2004) pour exprimer que la carte routière ou la carte militaire sont différentes et sont construites selon les projets humains qui les orientent, illustre également cette conception. (Bernard et Vanlint, 2021, p. 251)

Ainsi la pratique et les connaissances sociales de l'étudiant chercheur sont situées de façon subjective et remettent en question la neutralité des savoirs, particulièrement en sciences humaines et sociales, mais également dans le domaine scientifique. Tout au long de sa recherche et dans ses écrits situés, l'étudiant adopte une position critique à partir des questions suivantes :

Quels auteurs orientent mes idées ? » ; « dans quel contexte (social, politique, culturel) se situent les autrices et auteurs sur lesquels reposent des fondements théoriques de mon objet de recherche ? » ; « quels projets habitent les recherches qui éclairent la mienne ? » ; « à qui s'adresse ce que j'écris ? » ; « comment puis-je soutenir mes idées ? » ; « d'où me viennent-elles ? » ; « comment articuler une idée à une autre ? » (Bernard et Vanlint, 2021, p. 253)

En adoptant une distance critique dans ma compréhension, en tant que chercheur je construis mes connaissances et les situe en tenant compte du contexte vu par mes lecteurs ou co-chercheurs.

La carte routière ou la carte militaire sont différentes et sont construites selon les projets humains qui les orientent. Une carte « est toujours "réductrice" en ce sens qu'elle abandonne certaines dimensions du territoire » (Fourez, p. 35). Fourez indique que les différents types de cartes pourraient se comparer à des paradigmes qui sont le résultat d'une négociation et de rapports de force entre différents intérêts. (Bernard et Vanlint, 2021, p. 253)

L'exercice de cette distance critique dans la production de savoirs situés me permet de justifier mes choix méthodologiques. Il ancre mes interrogations sur ma conception des

savoirs et mes manières de cerner mon terrain en le consignait dans mon journal de bord tout au long du cheminement de ma recherche par l'activité d'écriture qualitative.

Tenir un journal de bord pour soutenir l'écriture du qualitatif

L'étudiant peut organiser son journal de bord de façon chronologique ou thématique. Mon journal de bord peut être un cahier, des fichiers informatiques, des notes audios, des notes prises sur du papier libre ou des Post-its collés sur des articles, des analyses scientifiques. Pendant mon cheminement, j'utilise mon journal pour conserver un historique de mes pistes de réflexion soutenant ma recherche et devenant ainsi « un outil de pensée » selon Meirieu (2012).

Olivier de Sardan (1995) voit dans cette utilisation du langage écrit un outil qui permet au chercheur ou à la chercheuse de structurer sa pensée en lui permettant de tenir un dialogue avec lui-même ou elle-même. (Bernard et Vanlint, 2021, p. 255)

Le chercheur décrit dans son journal de bord la façon dont les lectures des auteurs, les échanges avec ses co-chercheurs ou encore son directeur de recherche l'influencent. Il explicite comment cela oriente ses réflexions, l'amène à faire ou abandonner des choix méthodologiques pour affiner sa problématique et son regard sur son projet. Par l'écriture du journal, le chercheur s'approprie symboliquement l'interaction des perspectives dans l'analyse de ses savoirs et réalise par sa posture critique, un travail conceptuel dans son projet de recherche.

En sciences humaines et sociales, le chercheur peut se sentir seul dans l'écriture qualitative. En tenant son journal de bord, il peut dialoguer avec une sorte d'«ami critique» en prenant de la distance avec lui-même.

L'écriture du journal mobilise une réflexivité qui se distingue de l'activité cognitive convoquée lors de la rédaction du chapitre d'analyse. En ce sens, le journal peut être qualifié d'écrit intermédiaire (Chabanne et Bucheton, 2002). En effet, en tant qu'exercice de transition qui n'est pas destiné à l'évaluation, le journal de bord permet aux étudiants et étudiantes des cycles supérieurs d'écrire le cours de leurs pensées sans craindre le jugement des pairs ou de la direction de recherche quant à la qualité de l'écriture (Weber, 1991). (Bernard et Vanlint, 2021, p. 261)

Le journal de bord permet au chercheur de voir et décrire où il en est dans sa démarche évitant les situations de blocage tout en continuant à composer avec ses données de recherche.

En écrivant, on s'explique à soi-même intuitions, intentions, blocages ou craintes, et ce travail d'écriture peut permettre de trouver une nouvelle piste lorsqu'on a l'impression de visiter un cul-de-sac. [...] L'explicitation des démarches méthodologique et analytique est un des critères de validité de la recherche qualitative (voir par exemple Mucchielli, 1996). (Bernard et Vanlint, 2021, p. 262)

En ce sens, le journal de bord constitue un outil transversal qui accompagne le chercheur et jalonne ses choix subjectifs tout au long de sa recherche et selon Bernard & Vanlint (2021) lui permettant de « préciser la pensée, alléguer la pertinence des propos soutenus ou s'inscrire en prolongement (ou à contrario) de la pensée d'autres auteurs et autrices » (p. 262).

La tenue de mon journal de bord retrace mes intuitions de chercheur tout au long de l'exercice de mon cheminement. Ainsi il m'évite de partir d'une page blanche en revisitant les étapes de réflexions qui mènent à mes décisions en les situant et leur donnant un sens lors de la rédaction finale de mon mémoire. Il est un lieu où l'apprenti chercheur s'exerce en continu à l'écriture qualitative qui l'aide à prendre du recul dans son travail subjectif et lui permet de garder le cap en témoignant au fur et à mesure de ses changements de regard.

CHAPITRE 4

LES ORIGINES DES RUPTURES ENTRE MON ÊTRE ET MES ÉTANTS

*Le droit de dire, exprimer les non-dits est un droit d'être.
Un interdit de dire est un interdit d'être.
Daniel Pennac*

Dans ce chapitre, j'explore et explicite les moments charnières des ruptures dans mon histoire de vie qui sont utiles pour éclairer ma question de recherche, allant des souvenirs d'enfance les plus lointains mettant en lumière des phénomènes comme la parentification, l'abus intellectuel et les influences de mon enfant intérieur dans ma vie masculine adulte. Ce sont des moments de réminiscences jaillissants au fil de mes formations en maîtrise que je choisis pour illustrer les prises de conscience effectuées dans mon parcours en autoformation existentielle, plutôt qu'un récit complet et chronologique de mon histoire de vie. Dans ce chapitre, j'ai choisi d'identifier et mettre en lumière mes blessures d'enfance, de mon adolescence à la vingtaine jusqu'au moment de mon école de recrue. Devenu adulte, les blessures de mon histoire de vie seront plutôt discutées dans le chapitre cinq en lien avec les quatre actes de mon parcours d'autoformation existentielle. Je privilégie donc la chronologie de mes apprentissages révélant mon parcours de recherche auxquels je raccroche les récits de mon parcours de vie émergeant aux moments opportuns. La conséquence de ce choix fait que le lecteur prend connaissance de mon histoire par tranches de vie. Comme je l'explique dans mon introduction, je commence ce chapitre par mon rêve dans l'expérience d'herméneutique instaurative, qui va m'accompagner en filigrane durant tout mon parcours, dont la lecture de sens dans sa symbolique va se révéler au fil des actes. J'y reviendrai donc régulièrement. Puis avec le roman familial, j'explore la période de mon enfance entre huit et douze ans. Ce qui m'amène ensuite à questionner mes blessures et ruptures d'enfance avant mon entrée à l'école primaire.

4.1 LA SYMBOLIQUE DE LA RUPTURE AVEC MON ÊTRE – HERMENEUTIQUE INSTAURATIVE

Le rêve de Raphaël dans la pratique de l'herméneutique instaurative que je présente dans la rubrique méthodologie du chapitre trois, se révèle à moi comme une feuille de route du chemin à parcourir, ma carte de géographie selon la métaphore de Fourez (2004). Il m'informe de me mettre en action pour explorer mes paysages extérieurs et intérieurs afin d'identifier l'origine des ruptures qui m'empêche de vivre ma nature humaine singulière.

Ce premier exercice d'herméneutique instaurative en pratique dialogique m'enseigne que partager son expérience avec d'autres dans cette dynamique est vraiment différent et autrement puissant. Mes compagnons de maîtrise vont encore m'en parler souvent tant il aura continué à raisonner en eux. Stimuler l'intuition de l'autre à partir de ma propre expérience a donné une dimension insoupçonnée à mon rêve tout en permettant à l'autre de s'informer de lui-même. Les effets de cette compréhension nouvelle vont m'accompagner durant tout mon parcours d'autoformation et donner naissance à de nouvelles significations.

Par conséquent, comme mon rêve est en filigrane tout au long de mon parcours en recherche, pour la rédaction de mon mémoire, il me fallait une méthode d'identification pour les quatre dialogues avec mon rêve et faciliter la compréhension du lecteur. J'utilise donc le titre de paragraphe suivant : « Mon rêve - Dialogue symbolique No » numéroté de 1 à 4 lorsqu'une interprétation survient dans un chapitre. En substance, *mon rêve – dialogue symbolique No1* est le premier dialogue avec mon rêve concluant cette section.

Le Rêve de Raphaël

Je me promène dans une ville sur un boulevard avec mes parents. Je marche en avant d'eux et croise un jeune homme d'origine indienne, au visage qui ne m'est pas inconnu sans que je puisse me rappeler qui cela peut-être. Il porte un enfant dans ses bras. Lorsque nous le dépassons, je me souviens tout à coup que j'ai rendez-vous avec un ami pour aller à l'anniversaire de notre amie commune, Marie-Claire. Je m'excuse auprès de mes parents et les quitte aussitôt pour aller rejoindre mon ami.

On s'est donné rendez-vous à un passage pour piéton et c'est là que je le retrouve. Alors qu'on se salue, comme on est en retard, il me propose de prendre un raccourci qu'il connaît à condition que je ne craigne pas de grimper. J'acquiesce et lui emboîte le pas sur un sentier étroit et tortueux qui gravit une petite colline recouverte de petits arbustes ressemblant à des bleuets, mélangés à des ronces épineuses. Tandis que je monte à grands pas derrière mon ami en regardant le sol pour assurer chacun de mes pas, je suis soudain surpris par le bruit de quelque chose qui dévale la pente. Je relève la tête et vois mon ami glisser et me dépasser à toute vitesse dans un nuage de poussière et de feuilles mélangées à des brindilles. Je m'élançai à sa poursuite, dans la pente abrupte, pour tenter de freiner sa chute, en vain. Lorsque je le rejoins au bas de la côte, il jonche sur l'asphalte recroquevillé sur le côté, il se tient les tripes, les yeux écarquillés et le visage crispé de douleur, il gémit « Aranguro, Aranguro » en me regardant fixement.

Accroupi à ses côtés, je me sens impuissant devant son corps torturé par une douleur dont j'ignore l'origine, tellement je ne comprends pas ce mot « Aranguro » qu'il me répète sans cesse. Je le regarde fixement tentant de comprendre, sans pouvoir lui parler ni faire quoique que ce soit, je suis pétrifié. Surgit alors une personne d'une sorte de porte métallique comme une sortie de stationnement. Elle passe à côté de nous, indifférente à la scène, et s'éloigne sans se retourner. L'espace d'une seconde, j'espère qu'elle viendra me porter secours. Mais je la regarde s'éloigner, plus désespéré que jamais, dans une solitude immense avec ce mot « Aranguro » qui martèle dans ma tête...

(Extrait de mon journal de bord, octobre 2019)

Dialoguons ensemble avec mon rêve.

*Dans cette fin de semaine je vis un grand moment d'émerveillement dans mon expérience **d'herméneutique instaurative**. L'effet de surprise est double, car j'éprouvais une certaine gêne et je ne pensais pas raconter mon rêve au groupe. Je l'ai juste évoqué le matin de notre cours dans un échange avec Catherine lorsqu'elle me questionne sur mon sommeil de la nuit précédente et si un rêve était au rendez-vous. (Extrait de mon journal, octobre 2019)*

Dans cette pratique de groupe, l'approche phénoménologique c'est le fait de porter attention à un phénomène de mon vécu : mon rêve. Il est complété par l'herméneutique qui consiste à interpréter l'expérience pour en comprendre le sens comme un lien de soi à soi. L'herméneutique instaurative invoque l'altérité par la rencontre dialogique de la communauté de praticiens chercheurs avec mon objet de recherche, dont la participation enrichit ma quête de sens tout en nourrissant la leur. On se trouve dans une dynamique de co-compréhension de sens, à la manière d'un laboratoire d'échange de savoirs vécus subjectifs et de quête de sens singuliers.

En milieu d'après-midi, lorsque la professeure demande qui veut se prêter à un exercice d'herméneutique instaurative, j'éprouve un mélange d'excitation et de gêne à partager mon rêve au groupe et comme personne ne se manifeste, je rassemble tout le courage en moi et je me lance.

L'exercice se passe en trois temps distincts :

1. Je lis mon rêve au groupe tel que je l'ai écrit dans mon journal de bord le matin au réveil, sans aucune interprétation de ma part. La consigne pour le groupe est identique : suspendre ses jugements et interprétations et vivre le récit comme si c'était leur propre rêve en observant ce qui monte pour chacun d'entre eux.
2. À la suite de mon récit, chacun prend un temps individuel pour noter ses résurgences singulières et ensuite les partager tour à tour à mon intention et au groupe. L'un des animateurs est désigné pour en faire le verbatim qui m'est ensuite remis pour alimenter mes réflexions futures afin de me permettre d'être totalement présent aux

résonnances et prendre les notes pertinentes pour moi dans l'instant présent.

3. La dernière étape est la mise en commun où chacun partage l'effet que le récit de mon rêve a pour lui-même.

Compréhensions – Retour d'expérience

Dans cette section, je partage les résonnances de mes pairs et la signification que j'en retire à ce moment-là, comme une invitation à l'intégrer dans mon parcours en recherche sans en connaître toutefois la pertinence à ce stade de mon cheminement.

Pour un étudiant, mon rêve lui rappelle que « quelqu'un en lui a besoin d'aide et ce quelqu'un n'arrive pas à demander de l'aide ». C'est toute ma vie, sous l'influence de mon éducation parentale qui martèle que nous ne sommes jamais aussi bien servis que par nous-mêmes. Demander de l'aide est perçu par ma mère comme être redevable et comme elle ne souhaite rendre de compte à personne, elle nous enseigne de toujours nous débrouiller seuls. Elle est aussi très perfectionniste et si par malheur le service rendu n'est pas à la hauteur de ses attentes elle doit recommencer, alors autant le faire soi-même.

Une étudiante m'offre une résonance sur la dimension du retard avec son stress d'être en retard et les conséquences de faire de mauvais choix. Pour ma part, je pense être plutôt ponctuel ou juste à l'heure, mais c'est plutôt comment le retard des autres résonne en moi, sur moi qui m'interpelle. Plus particulièrement, les rendez-vous manqués avec mes modèles masculins. Je me sens toujours blessé, trompé dans ces moments-là et je me pose toujours des questions sur la fiabilité, l'infailibilité, l'authenticité, autant de valeurs profondément ancrées en moi et que je vois se perdre dans notre société actuelle. D'ailleurs, le fait que cela m'affecte autant est un thème que j'ai travaillé durant mes deux ans de psychothérapie, sans grands résultats.

Une co-chercheuse me connecte à la dualité de celle qui comprend avec son intuition et l'autre qui cherche à comprendre, à se faire comprendre de façon rationnelle pour les autres ou justifier ces propos en fonction de comment l'autre pourrait la comprendre. Cela me rappelle comment opère cette dualité en moi et l'énergie que cela me coûte de vouloir

préservé l'autre. Au lieu de simplement exprimer les faits tels que je les ressens, en acceptant enfin que la réaction qu'induit mon propos chez l'autre ne m'appartienne pas.

Une autre étudiante résume tout mon passé familial dans son affirmation ressentie : « Y'a une distance avec ma famille, les amis une famille choisie ». J'ai cru, ou l'on m'a fait croire cela pendant trente ans et juste avant mon départ pour des terres lointaines, voici que je me reconnecte avec ma famille et réalise qu'il peut aussi y avoir des amis dans ma propre famille, que je peux et j'ai le droit de choisir librement en dépit du vécu ou du regard de mes parents sur leur propre famille.

Je me retrouve dans le témoignage d'une autre étudiante qui se demande « pourquoi je le suis (en évoquant son père), pourquoi je ne suis pas mon propre chemin ? » Cela m'évoque tellement mes modèles masculins que j'ai besoin de suivre tellement je ne trouve pas ma propre route. Cette dualité de vouloir être seul et libre de choisir, mais d'être inconfortable dans la solitude et toujours avoir besoin de l'autre pour tracer ma route, nourrissant l'espoir d'être enfin à ma place. Trouver ma place a été le deuxième thème brûlant de ma psychothérapie, également sans grands résultats.

Une co-chercheuse de notre groupe m'offre une précieuse révélation avec sa représentation de mon « Aranguru », lui rappelant son fils dans la souffrance qui lui demande de « haranguer le guru » qui est en elle pour trouver comment le soigner. Cette affirmation prend feu en moi et je réalise à ce moment précis que peut-être mon ami a terre dans mon rêve, c'est mon inconscient qui m'ordonne de faire confiance à ma petite voix au fond de moi et de cesser de suivre des chemins qui ne me font pas du bien, de faire confiance à mes mains guérisseuses et prendre soin des autres comme on m'encourage souvent. Mais il va prendre une signification encore insoupçonnée qui surviendra plus tard dans mon dialogue symbolique No 2 avec mon rêve que je décris dans l'acte I de mon parcours d'autoformation en recherche.

Une dernière étudiante, mère de deux enfants, me partage ce qu'évoque pour elle le mot « Aranguru », qui est un nom de famille populaire au Brésil et un personnage des

Pokémons en portugais. J'ai deux amis brésiliens qui ont quitté la Suisse pour retourner au Brésil et je m'interroge si le jeune homme indien de mon rêve n'était-il pas plutôt brésilien? La véritable identité sur l'origine de ce mystérieux personnage portant un enfant dans ses bras va m'être révélée dans la symbolique No 3 de mon rêve que j'analyse dans l'acte II de mon parcours en autoformation. Faute de mieux, j'explore la piste du Pokémon dont j'ai vaguement entendu parler par les enfants de mes amis, mais qui restent un total mystère dans ma culture générale.

L'*Oranguru* en anglais se traduit en français par *Gouroutan* ». La définition de Poképédia¹⁵ est la suivante :

Gouroutan est inspiré de l'orang-outan et d'un gourou. Le terme « orang-outan » peut se traduire comme « homme de la forêt », qui est le surnom de Gouroutan. Il est probablement également inspiré du satori, un yōkai prenant l'apparence d'un singe et capable de lire les esprits humains. Ce Pokémon est solitaire et passe le plus clair de son temps au plus profond des forêts à méditer dans la canopée. Bien qu'il soit peu actif, il peut donner de la nourriture aux Pokémon affamées et soigner les Pokémon blessés. Il est connu pour savoir utiliser des objets humains comme des Poké Balls.

Son style de vie dans la forêt et le fait qu'il prend l'apparence d'un singe pourrait évoquer de manière amusante mes masques et mon côté solitaire. Dans ma vie, je suis aussi attentif aux besoins et au bien-être des autres avant le mien ou en tout cas, très sensible à ce qui leur arrive. Aîné de la fratrie, j'ai vécu les cinq premières années de ma vie en solitaire dans les jupes de ma mère, jouant seul dans les bois. Cela a fait de moi un être indépendant et autonome qui aime agir de sa propre initiative, ce qui souvent peut être difficile à gérer pour le manager au style directif et contrôlant comme je l'ai vécu dans l'épisode de harcèlement professionnel. Dans mon rêve, mon ami me harangue à me faire confiance pour lui porter secours, comme une injonction à enfin reconnaître « Laurent gourou » qui m'habite, comme un signe, une invitation à sortir du bois et cesser d'errer en solitaire dans des contextes où je

¹⁵ Source : <https://www.pokepedia.fr/Gouroutan>, consulté le 16 mars 2024

n'ai pas ma place. Mais là encore, cette interprétation va prendre un sens bien plus profond au fil de mon parcours de recherche que je vais découvrir à l'acte III.

Mon rêve - Dialogue symbolique No 1

Depuis cet exercice et les résonnances de ma communauté apprenante, j'ai de nombreux souvenirs de mon enfance qui remontent à la surface. Ces souvenirs me reviennent sous l'influence d'un air à la radio, d'un coucher de soleil, d'une odeur dans la nature. J'ai peu à peu le sentiment de me reconnecter à tous mes sens porteurs de significations nouvelles à explorer.

Le travail en groupe me permet d'avoir un regard extérieur plus précis dans cette pratique de dialogique et mes partenaires me questionnent sur le type d'émotions qui accompagnent la résurgence de ces moments de ma vie. Je ne suis pas capable de répondre sur le moment, tant un temps d'intégration m'est nécessaire pour digérer cette multitude d'informations. À ce moment-ci, le seul élément qui m'interpelle est comment je peux avoir accès à mes émotions et les exprimer. Et ce mot, « Aranguro », que je me suis empressé à rechercher sur Google sans grands résultats à mon réveil prend un sens nouveau avec la suggestion d'une co-chercheuse et ses Pokémon.

4.2 MON ROMAN FAMILIAL - UNE GENESE DES RUPTURES FAMILIALES

Au cours de la première année de ma scolarité de maîtrise, j'ai l'opportunité de participer à une activité de « Roman familial » inspirée de la sociologie clinique dans le cadre du baccalauréat en psychosociologie de l'UQAR. L'un des exercices du cours est de dessiner son arbre généalogique et la symbolique des liens de la constellation familiale. En me prêtant au jeu, je réalise que je ne vais guère plus loin que mes grands-parents maternels et paternels. Pourtant nous étions une cinquantaine de personnes au pique-nique cet été, mais je suis incapable de placer les membres de ma famille sur mon arbre généalogique et encore moins du côté de ma mère. Ce constat me plonge dans une profonde détresse, moi qui viens juste de renouer avec ma famille. Au fil des présentations des élèves, je suis ému par leurs témoignages sur les constellations familiales et les histoires de chacun m'interpellent profondément sur l'héritage transgénérationnel inconscient et caché de ma propre histoire. « Autrefois, il fallait prendre sur soi, c'est ainsi que les traumatismes ont été enfouis et plus ou moins bien dépassés. Boris Cyrulnik souligne que la parole transmet la peur de l'événement raconté, alors que le silence engendre les angoisses. Quelle que soit la réaction des parents, les enfants souffrent » (Thomas, 2016, p. 66).

À la fin de chaque journée de cours, j'ai hâte de rentrer à la maison pour effectuer des recherches sur internet. Les archives nécrologiques du journal local fribourgeois vont m'en apprendre beaucoup sur la vie de mes grands-pères. Chacun a été maire de sa commune et membre d'une demi-douzaine d'associations agricoles, paroissiales et chorales. Jamais mes parents ne nous ont parlé de cela durant mon éducation. Quand je pense que j'ai passé ma vie en quête de modèles masculins, alors que j'avais d'inspirants modèles dans ma famille ! Thomas (2016) souligne que « l'absence du père grève la transmission masculine : les fils peuvent alors manquer de modèle pour construire leur identité. [...] L'omniprésence et la toute-puissance des mères génèrent un déséquilibre, sauf si l'enfant peut s'appuyer sur d'autres représentants masculins ou si la mère transmet une image positive du père

absent » (p. 11). Comme ma mère dénigrait mon père et sa belle-famille, elle s'est également chargée de nous couper de tous les liens familiaux, compliquant d'emblée ma construction identitaire.

Je ressens beaucoup de fierté pour mes aïeux à la lecture de ces articles et une question me taraude : quelle est la fierté de mes parents pour leurs propres parents ? Pourquoi autant mon père que ma mère nous ont caché leur histoire ? Éprouvent-ils de la honte de n'avoir pas été des gens notables eux-mêmes ? Je ne sais rien de ce qu'ils en pensent en réalité. Eux aussi semblent avoir rompu des liens avec leurs origines. « L'enfant se soumet naturellement aux images qu'il reçoit de ses éducateurs. Identifier la nature des relations entre les différents membres permet de comprendre ce qui s'est joué durant l'enfance, tout comme ce qui se manifeste encore » (Thomas, 2016, p. 11). Mon roman familial me révèle une famille unie du côté paternel et une famille éclatée du côté maternel. Et moi je vis dans une dualité permanente. Comment je me situe moi par rapport à la famille ? Suis-je plutôt famille je vous aime ou famille je vous hais ? J'ai la réponse à cette question l'année de mes 50 ans, lorsque j'ai renoué avec ma cousine Myriam après trente ans sans nouvelles. Lors d'un repas pour célébrer notre cinquantenaire, elle m'a révélé que ma famille paternelle et mes cousins, organisaient chaque été un pique-nique, auquel mes parents étaient invités, mais n'ont jamais assisté. Ils nous ont caché ces invitations pendant plus de trente ans. Encouragé par ma cousine, j'ai décidé d'assister au pique-nique, malgré mes craintes et l'angoisse de trahir mes parents, en gardant tout cela secret. À ma grande surprise, j'ai été accueilli à bras ouverts, comme si nous ne nous étions jamais perdus de vue. Mes oncles et tantes étaient curieux de ma vie et ne comprenaient pas l'absence de mes parents. Sans explication à leur donner, mais soupçonnant ma mère, j'ai participé à ces réunions pendant deux ans sans en parler à mes parents. J'étais partagé entre la culpabilité de l'enjeu de loyauté et le sentiment de libération d'avoir osé renouer avec mes proches, redécouvrant l'importance de l'esprit de famille, une valeur que je croyais avoir perdue.

Lorsque je dessine mon génogramme dans la tranche d'âge de huit à douze ans, ma première surprise est de constater la présence féminine dominante dans mon entourage immédiat. J'ai représenté des bouteilles de vin sur mon père et sa famille parce que c'est le souvenir que j'en ai par les propos tenus par ma mère dans mon éducation. Par ce simple schéma, je réalise alors que le genre masculin est faiblement présent dans mon quotidien et mon éducation dans cette période. De plus, ma mère très inquiète de la mauvaise influence que mes camarades de classe pourraient avoir sur moi m'interdit de rester jouer après l'école. Dès que la cloche sonne, je rentre immédiatement à la maison pour faire mes devoirs. J'ai donc une enfance solitaire dans un monde d'adultes en grande majorité féminine.

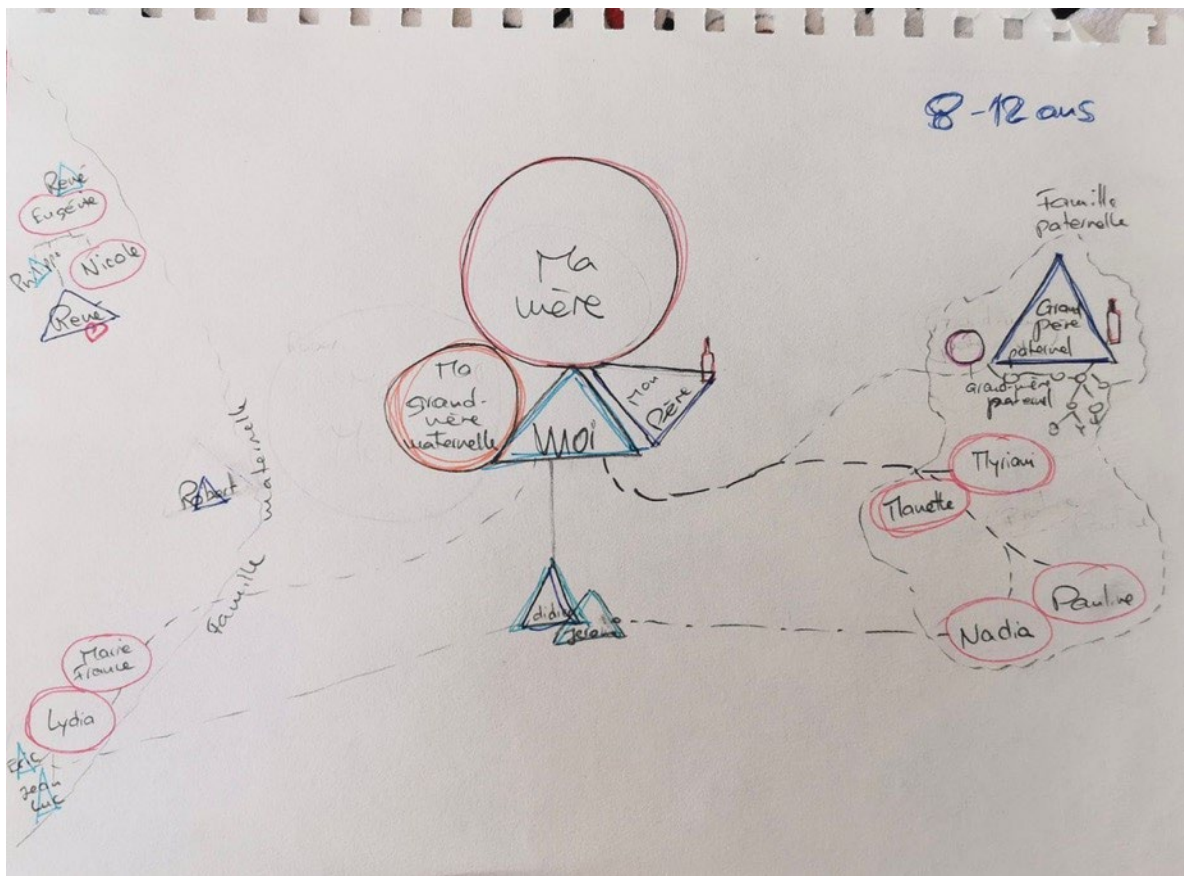


Figure 7 - Mon génogramme

J'essaie alors de rassembler mes souvenirs pour dresser le portrait et le dénominateur commun de ces femmes. Dans le monde agricole, ce sont toutes des femmes fortes et travaillantes. Elles tiennent les rênes de la famille, elles portent la culotte comme on dit. Dans mes souvenirs, lors des réunions de famille, je me souviens que ce sont souvent elles qui parlent et les hommes sont assez silencieux. Cela me surprend d'ailleurs, car je vois encore des visages pensifs, le regard dans le vague qui écoute les propos des femmes. À quoi pensent-ils ? Sont-ils nostalgiques d'une époque paysanne révolue ? Lorsqu'ils ouvrent la bouche pour s'exprimer, c'est souvent pour bougonner ou alors clamer leurs frustrations sur les conditions de la vie paysanne en relatant les souvenirs du passé, de nouveaux quotas dans les paiements directs du gouvernement ou encore une nouvelle diminution dans le prix de revient du litre de lait au producteur.

L'information intéressante de mon génogramme est que ma famille paternelle est la plus présente dans mon quotidien, celle que ma mère dénigre la plupart du temps et dont elle cherche à nous éloigner le plus souvent possible. C'est aussi ma famille la plus proche géographiquement puisque les terres de l'exploitation agricole de mon grand-père s'étendent jusqu'à notre maison. Quand mes grands-parents nous invitaient à dîner le dimanche, au moment de quitter la maison, ma mère disait souvent : « Bon ! Allons faire notre BA (*Bonne Action*) » ! Je ne comprenais pas pourquoi ma mère disait cela. Alors que moi je me réjouissais pourtant d'y aller, car je pouvais aller voir les vaches à l'écurie, aller dans la grange me coucher sur le foin. J'étais moins proche de ma grand-mère paternelle, mais elle m'aimait beaucoup et m'accueillait toujours avec un petit cadeau qu'elle me ramenait de la ville quand elle allait y faire des courses.

Mon roman familial m'invite à comprendre ma famille et pour cela une envie irrésistible de me plonger dans ce terreau me pousse à faire le voyage en Suisse à l'été 2020 et aller à leur rencontre pour ressentir la nature de l'origine de ces ruptures. D'autant plus que mon génogramme me révèle deux schémas familiaux : celui de mon père uni, très familial, vivant géographiquement proche et celui de ma mère qui est délié, disloqué, ses sœurs, son frère résident aux quatre coins de la Suisse.

Dans ce contexte, j'ai eu très peu de contact avec les cousins de mon âge. Éloigné du centre du village, j'ai grandi dans une profonde solitude au côté d'une mère poule et d'un père présent physiquement, mais effacé par une épouse qui « porte la culotte ». En fin de semaine, il fuyait en forêt avec un ami couper du bois comme pour éviter ma mère et ils buvaient beaucoup de bière. Je n'ai pas le souvenir d'avoir reçu beaucoup d'affection. On n'avait pas trop le droit de se plaindre ni de poser de questions. Je prends conscience qu'il m'a manqué un modèle masculin fort et viril dans mon éducation. Dans leurs disputes, ma mère avait toujours le dernier mot et j'ai le souvenir de mon père devenir tout rouge et se défendre avec toujours la même phrase « De toute façon avec toi, ce n'est jamais juste ».

Avant l'arrivée de mes frères, j'ai donc passé une enfance en solitaire à construire des cabanes dans les haies et me raconter mes propres histoires. Et quand ils sont arrivés, l'écart d'âge a fait que j'ai dû très vite m'occuper d'eux pendant que ma mère travaillait le soir ou lorsque mes parents sortaient faire les courses le samedi ou voir leurs amis.

Peu après le roman familial, lors du colloque de la maîtrise en janvier 2020, j'ai été sensible à la présentation du mémoire « *Développer une façon plus saine d'être en relation avec moi-même, puis avec l'autre* » de Seguin (2019) par laquelle je découvre le phénomène de parentification. De prime abord, je pense que ce sujet ne me concerne pas, car, comme l'affirment Heck et Janne (2011),

la parentification n'est pas forcément pathologique si les trois conditions suivantes sont remplies : a) l'enfant parental a une fonction adaptative dans certaines conditions économiques et sociales bien spécifiques ; b) les responsabilités parentales ne dépassent pas les capacités de l'enfant (ces dernières sont par exemple partagées dans la fratrie) ; c) celui-ci reçoit suffisamment de reconnaissance et de soutien pour ce qu'il donne. (Heck et Janne, 2011, p. 256)

Je suis conscient que j'aide mes parents pour qu'ils puissent gagner suffisamment d'argent pour subvenir à nos besoins et pouvoir nous emmener en vacances de ski une semaine par hiver. Heck & Janne (2011) mentionnent que

Chase (1999) soutient que la parentification peut avoir une fonction dans la réalisation des stades d'Erikson d'« initiative versus culpabilité » et de « travail

versus infériorité». La parentification permet en effet à l'enfant d'exercer une certaine forme de compétence nécessaire dans ces stades. Là encore, cela n'est pas forcément pathologique et peut mener l'enfant à devenir un adulte responsable. (Heck et Janne, 2011, p. 259)

Je mobilise d'ailleurs cette compétence d'adulte responsable en acceptant une activité de gardiennage durant trois mois, en pleine pandémie de COVID 19 à l'hiver 2021, pour dépanner des amis du Bic sans solution de garde pour leur petit Arsène âgé d'un an et demi.

Le Goff (1999) a établi une série de facteurs protecteurs, qui favorise un impact positif de la parentification : il faut que les parents reconnaissent la contribution de l'enfant, que l'enfant puisse avoir le soutien d'un parent s'il en éprouve le besoin. [...] Il est également important que l'enfant ait ressenti des moments de confiance de l'adulte qui le parentifie pour qu'il puisse supporter cette parentification. (Heck et Janne, 2011, p. 265)

Ce qui m'interpelle par ailleurs, c'est que de prime abord je pense avoir la confiance de ma mère dans cette responsabilité de prendre soin de mes jeunes frères et j'en éprouve même une certaine fierté, mais je n'ai pas le souvenir de recevoir suffisamment de reconnaissance de la part de ma mère dans la tâche qu'elle m'impose et je dirais même, à l'instar de mon père, qu'elle avait toujours quelque chose à redire sur la manière dont je m'y prenais, car pour elle, ce n'était jamais juste !

J'ai donc décidé de vérifier si le phénomène de parentification aurait pu avoir des conséquences sur les ruptures identifiées dans ma problématique ce qui m'a amené à écrire la rubrique suivante.

4.3 PARENTIFICATION - RUPTURE AVEC LA FRATRIE

Ma motivation à suivre la piste du phénomène de parentification émane de Heck et Janne (2011) relevant que « les lacunes des études sur la parentification en termes de manque d'opérationnalisation des concepts et de recherches scientifiques trop peu nombreuses se font particulièrement ressentir dans l'étude des conséquences de la parentification, surtout dans l'étude des conséquences à long terme, selon certains auteurs eux-mêmes (Earley et Cushway, 2002 ; Jurkovic, 1997) » (p. 271).

D'autre part,

la littérature sur la parentification et son étiologie, ses types et ses conséquences est très éclectique, s'inscrivant parfaitement dans un modèle bio-psycho-social, mais péchant par son manque d'empirisme, de cohérence et d'opérationnalisation des concepts utilisés. Les études empiriques existantes (d'ailleurs, à notre connaissance, aucune étude empirique francophone n'a été entreprise) se contentent bien souvent d'établir des liens entre variables sans chercher à établir des modèles prédictifs et aucun modèle intégratif n'est proposé, à l'exception notable de la recherche de Fitzgerald et al. (2008). (Heck et Janne, 2011, p. 272)

Je m'invite donc à analyser de manière empirique comment les observations de l'analyse de Heck et Janne (2011) se manifestent dans mon expérience subjective. En préambule,

Walsh (1979) centre sa définition de la parentification comme époux sur une transgression des frontières intergénérationnelles avec relation sexuelle ou érotique avec un parent et conflictuelle avec l'autre (clivage de loyauté), alors que Mika (1987) centre sa définition de ce concept également sur le clivage de loyauté et la transgression des frontières, mais en se basant sur le rôle de confident et de conseiller que l'enfant prend et non sur une relation sexuelle ou érotique avec l'un des parents. (Heck et Janne, 2011, p. 256)

Je définis mon expérience plutôt selon la définition de Mika (1987) dans mon rôle de conseiller et de confident pour ma mère, et conflictuelle avec mon père, entretenu par l'influence de ma mère quant aux responsabilités « patriarcales » qui me sont imposées dans notre contexte économique de classe ouvrière. Dans mon adolescence, je ressens même un complexe d'Œdipe au moment où leur relation était critique pour des questions de dépendance à l'alcool de mon père. Dans une étude de cas, Nabati (2008) envisage que « lors du décès de son père, Vincent était en plein dans la problématique œdipienne, cherchant à fusionner avec sa mère et souhaitant la disparition de son rival de père » (p. 21). Ma mère ne se confie pas vraiment à moi, mais je me sens capté psychologiquement dans un jeu de séduction complice dans lequel je me laisse embarquer avec une certaine gêne de loyauté sous-jacente envers mon père. Alors qu'il se couche tôt sûrement fatigué après sa journée de travail, mais plus certainement sous l'effet de l'alcool, nous plaisantons en regardant des émissions télévisées au salon. Avant d'aller nous coucher, on a un rituel qui consiste à boire

un verre de jus d'orange et manger une barre de chocolat avec souvent des crises de fous rires. Puis je fais un bisou sur la joue de ma mère et je vais me coucher. J'ai plutôt le sentiment d'avoir pris sur mes épaules la responsabilité du bonheur de ma mère, qui souvent était triste et déprimée, comme un prince charmant venu pour la sauver de son malheur. Mais de quel malheur ? Celui d'une mère de la génération de femmes au foyer ?

Nous sommes plutôt bien lotis, car je grandis tout de même dans une maison en pleine campagne, je ne me reconnais donc pas dans le concept « associé à la parentification appelé «enfant parental» (Minuchin, et al., 1967), qui fait référence à un enfant qui assume des responsabilités parentales à la maison dans un contexte économique et social souvent défavorisé » (Heck et Janne, 2011, p. 256), où l'un des parents ne peut assumer son rôle en raison d'une déficience d'ordre physique ou mentale. Toutefois,

Le Goff (1999) nous invite à mieux réfléchir sur les rôles de genre et ses conséquences sur la parentification. De nos jours les pères sont parfois cruellement absents ou amenés à prendre des « rôles féminins ». Cela peut laisser une place vacante dans les responsabilités familiales et peut donc contribuer à la parentification. (Heck et Janne, 2011, p. 261)

Comme je le mentionne dans le roman familial, mon père était émotionnellement et affectivement absent. Son père avait des traits de masculinité de contrôle sur sa progéniture doublée d'une masculinité de sacrifice à l'extérieur par son implication dans une foule d'associations. Par héritage transgénérationnel, mon père se sacrifie lui aussi pendant 40 ans dans son camion pour l'argent du ménage, mais se soumet à la posture contrôlante de ma mère réalisant le rôle de mère patriarcale. Il échappe complètement à son rôle de père dans notre éducation et se sacrifie toutes les fins de semaine pour aller bucher le bois qui nous tiendra chaud en hiver.

Selon Le Goff (1999), le concept du « père absent » est profondément ancré dans une vision patriarcale de la famille. En effet, au-delà de l'autorité manquante du père, il y a aussi la question pour les enfants de comment recevoir et donner aux deux parents sans créer de conflits de loyauté par rapport à l'un ou à l'autre. (Heck et Janne, 2011, p. 261)

Je me souviens qu'à la puberté, je préparais le souper pour mes frères et mon père alors que ma mère était partie travailler. À cette époque elle s'occupait de l'entretien des bureaux chez Nestlé le soir après la fermeture de la succursale de Fribourg. On mangeait toujours en silence en écoutant la radio. Parfois, lorsque je levais le nez de mon assiette, je croisais le regard de mon père qui me regardait fixement, comme s'il rêvait. Je soutenais son regard un instant pensant qu'il allait regarder ailleurs, mais il ne me lâchait pas du regard. J'étais tellement intimidé que je baissais aussitôt les yeux et sentais le rouge me monter aux joues. J'avais douze ans et à l'éveil de ma sexualité, sans me l'avouer, je savais déjà mon attirance pour les hommes. Mais mon intimidation devait plutôt venir de ma position dans la famille comme un défi de loyauté pour ce père dont je prenais la place sous l'influence de ma mère. Je me sentais alors vulnérable, car moi, je n'avais rien demandé et je me sentais investi de cette mission que je devais endosser par loyauté envers ma mère. Je ne voulais pas déplaire à ma mère tout en sachant que je devais sûrement déplaire à mon père. Je vivais alors un sentiment ambivalent de honte et de trahison en me demandant si dans le regard de mon père il y avait une forme de désir pour son fils devenant un homme ou s'il me voyait comme un rival qui lui ravissais sa place de mari.

Confronté à ces demandes parentifiantes, l'enfant peut ressentir de l'injustice, de la colère, de l'agressivité envers ses parents (avec la culpabilité que cela implique). La perte de confiance dans le monde interpersonnel qui l'entoure est la conséquence de la parentification la plus dommageable pour l'enfant.

La parentification semble augmenter le sentiment de contrôle, le sens de l'identité et la confiance en soi de l'enfant, surtout des filles. Néanmoins, cette identité est basée uniquement sur les besoins de la famille et donc est orientée uniquement vers les autres et peut même devenir complètement indifférenciée (Jurkovic, 1997). La parentification empêche donc l'éclosion du processus de séparation-individualisation et de définition du self du jeune. (Heck et Janne, 2011, p. 266)

J'entrevois une piste de compréhension intéressante dans ma quête de modèles au niveau du masculin par le manque d'initiation à la masculinité d'un père absent, mais également au processus de séparation manqué qui empêche mon Être de s'exprimer en toute liberté. « La conquête de cette liberté, que Carl Gustav Jung appelait le processus d'individuation, nous rend capables de nous relier aux autres non pas en devenant comme

eux ou en les forçant à nous ressembler, mais dans des interactions où l'originalité de chacun enrichit et fait progresser l'ensemble de la communauté » (Cordonier, 1998, p. 219). L'enfant parentifié est donc, d'une certaine manière, accroché à la parentification, à la représentation de lui-même qu'elle lui donne. Ainsi le modèle de moi-même qui a prévalu jusqu'ici me semble toujours en déphasage avec le monde qui m'entoure et me procure le sentiment de ne jamais être vraiment à ma place. Néanmoins si cela ne m'a pas empêché de tracer ma route, je le dois certainement à mon égo, car pour m'en sortir, je me suis souvent persuadé que chaque être est unique et qu'il n'y avait personne d'autre comme moi.

Jones et Wells (1996), dans une étude utilisant aussi le Parentification Questionnaire (Jurkovic et Session, 1986), soutiennent que la parentification peut être associée à un type de personnalité « masochiste » ou « narcissique ». Si le parent a un style de personnalité masochiste, la parentification sera plutôt tournée vers des soins affectifs ou physiques. Alors que si le style de personnalité parentale est narcissique, la parentification poussera plutôt l'enfant à se conformer à l'idéal du moi de son parent (par exemple, devenir médecin). (Heck et Janne, 2011, p. 266)

Ma mère est une personne narcissique, toujours soucieuse de son apparence. Toujours bien coiffée, c'est le genre à se mettre sur son *trente et un* pour aller faire son épicerie. Elle confectionnait ses propres tenues sur mesure et j'avoue qu'elle a un certain talent de couturière. Quand j'étais jeune, elle m'habillait toujours chic et arrangeait mes cheveux. La coquetterie est une valeur que j'ai héritée de ma mère, mais j'avoue que j'adore la mode coton ouaté au Québec, quelle libération ! Dans l'acte I, lorsque je visite ma tante Lydia de Bâle, la sœur cadette de ma mère, elle me confie que lorsqu'ils étaient adolescents, on surnommait ma mère la poupée du village. Elle adoptait vraiment le look de la décennie de l'émancipation du corps féminin, sous l'impulsion de créateurs de mode osant s'affranchir des codes bourgeois pour explorer une féminité encore balbutiante, avec les mèches en croche-cœur et les robes tailleurs cintrées à gros boutons en dessus des genoux qu'elle confectionnait elle-même. Je présume qu'elle cultivait un penchant pour le féminisme rebelle ma mère. À cette époque, ils se déplaçaient en Motobécane avec mon père qui avait par ailleurs une ressemblance troublante avec John Fitzgerald Kennedy. À cette époque je me sentais davantage exhibé comme Ken des poupées Barbie plutôt que vanté pour mes

compétences de jeune homme de maison s'occupant de ses frères et du ménage. J'ai toujours pensé que ma mère aurait souhaité une vie de luxe et qu'elle n'avait pas choisi le bon parti en épousant mon père. Je ne suis pas devenu médecin, mais je comprends mieux la progression de ma carrière professionnelle et l'origine de cette quête de réussite et de performance pour me mettre à l'abri financièrement. À la différence que je ne suis pas propriétaire d'un château en Espagne et qu'au moment de réunir les fonds propres pour acheter ma modeste maison, j'ai été fort surpris de l'état de mes comptes bancaires alors que je gagnais grassement ma vie dans l'informatique ! C'est comme si une part de moi avait réalisé l'idéal du moi de mon parent et que l'autre part avait tout dépensé par rébellion. La parentification a certainement eu une influence sur mon ambivalence.

Le Goff (1999) mentionne deux axes de conséquences à long terme du phénomène de parentification. Dans le premier axe, on s'intéresse aux qualités relationnelles et au mode d'attachement de l'adulte ayant été parentifié dans son enfance.

Le premier mode d'attachement est la codépendance. « L'enfant parentifié devenu adulte est devenu dépendant affectivement, a peur d'être blâmé, rejeté par son partenaire. Cela vient d'une peur de l'abandon et cette personne entre en relation de façon fusionnelle ou autoritaire » (Heck et Janne, 2011, p. 266).

Par le recul que m'offre ma recherche, je réalise comment cette dépendance affective s'est manifestée dans les relations avec mes premiers compagnons. Mes relations étaient alors fusionnelles et je choisisais des partenaires plutôt autoritaires qui me permettaient de me soumettre comme à l'autorité de ma mère. D'ailleurs certains conflits dans mon couple me ramenaient souvent au schéma de mes parents et parfois il m'arrivait de me demander si je ne choisisais pas des partenaires aux comportements semblables à ma mère. Mais ces flashes n'étaient pas suffisamment puissants pour que je requestionne ma relation, car au fond, je ne connaissais que cela le mode de relation fusionnelle et je banalisais pour finir par trouver cela bien normal. Heck & Janne, (2011) mentionnent qu'« un lien est aussi peut-être à établir avec le concept de « mode d'attachement angoissé, ambivalent » d'Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters et Wall, 1978) bien connu dans la littérature » (p.267).

Je vis cette ambivalence dans cette relation particulière avec ma mère. Lorsqu'elle s'absente, je ressens un niveau élevé d'anxiété de bien m'occuper de mes frères et à son retour, il m'est difficile d'être calme, car je redoute les remontrances si j'ai mal fait mes tâches. Cette dynamique est en grande partie due à ma recherche excessive de proximité et de confort auprès d'elle qui est ma seule référence affective en raison de la carence affective que je vis avec mon père. Cette confusion est d'ailleurs nourrie par mon père lui-même, car j'ai accès à son affection dans de rares moments.

D'où me vient donc ce besoin de toucher l'autre ? Je retrouve un souvenir de ce contact bienfaisant et il me vient de mon père qui me masse les orteils devant la télé en pyjama quand je dois avoir dans les cinq ans. Je pose mes pieds sur ses cuisses et il me fait rouler fermement mes orteils l'un après l'autre entre ses doigts. Je sens la chaleur et la puissance de ses doigts pénétrer ma chair jusque dans mes os. Je ressens la pression jusque dans les phalanges et cela me procure un bien être dans tout mon corps, comme une profonde détente, comme euphorisante. (Extrait de mon journal, 2020).

Je dépends fortement de ma mère pour me sentir en sécurité et rassuré, cherchant constamment son attention et son affection. Toutefois, même en sa présence, je peux éprouver des difficultés à être apaisé. Cette situation est souvent le résultat d'une inconsistance des réponses de ma mère. Si parfois elle se montre attentive et réactive à mes besoins, il arrive également qu'elle soit distante, indifférente ou injuste. Cela crée en moi un sentiment d'insécurité. Je peux alors réagir avec colère ou résistance envers elle, reflétant mon conflit interne entre le désir de proximité et ma frustration due à son inconsistance. Cette problématique est amplifiée par une anxiété de séparation prononcée, comme lors d'une dispute avec mon père où elle le menaçait de sauter de la voiture en marche en ouvrant la portière. Après cet épisode et durant une certaine période, je me suis mis à craindre constamment la perte de ma mère et je me suis mis à douter de la constance de son affection et de son soutien.

Dans un contexte où je me retrouve en situation de parentification, assumant des responsabilités d'adulte, ce type d'attachement devient encore plus complexe. Je me sens excessivement responsable du bien-être émotionnel de ma mère, tout en luttant avec mes

propres besoins de sécurité et d'attachement. Ce cycle complexe d'attachement et de détachement a sans doute affecté profondément mon développement émotionnel dans mes relations me faisant vivre en alternance du rejet et la crainte de l'abandon si je ne me conduis pas en bon petit garçon. Cette prise de conscience m'a conduit à m'intéresser aux blessures de l'âme de Lise Bourbeau que j'explore à la section *mes blessures de l'âme*. Je me suis demandé alors si j'avais développé de la dépendance affective dans mes relations à l'âge adulte, sans que je m'identifie vraiment à ce concept dans la littérature. Je pense plutôt avoir développé un désinvestissement affectif que Le Goff (1999) identifie comme le deuxième mode d'attachement.

« L'enfant parentifié devenu adulte se désinvestit de ses relations affectives, comme s'il avait déjà trop donné dans sa relation parentifiante passée, sans recevoir en retour » (Heck et Janne, 2011, p. 267). Mes premiers compagnons sont pour la plupart des gars virils, exprimant peu leurs émotions et leur affection. Pourtant c'est le contraire de ce dont je rêve en secret, mais je m'en accommode, car c'est toujours mieux que rien. En même temps, en relation je crains de perdre mon autonomie. Je me questionne alors à savoir si je ne suis pas plutôt un indépendant affectif. J'ai été seul avec ma mère poule jusqu'à l'âge de cinq ans. À mon époque il n'y avait pas de maternelle ou de garderie. Mes parents n'en avaient pas besoin puisque ma génitrice était mère au foyer pendant que mon père gagnait l'argent du ménage comme chauffeur de camion. Ma mère me couvait et m'interdisait d'aller jouer avec les gosses de mon village parce que nous habitions à 30 minutes à pied du hameau et qu'elle craignait trop qu'il m'arrive quoique ce soit en chemin. Alors je jouais tout seul à construire des cabanes dans les haies. C'était mon monde affectif à moi. Ma mère nous répétait sans cesse que « l'on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même » et mon père disait que « la charité bien ordonnée commence par soi-même ». Certain qu'avec ces « mantras », j'ai pensé très jeune que je n'avais besoin de personne et je devais faire face aux difficultés tout seul. Ce qui à l'âge adulte m'a permis d'être une personne très autonome et débrouillarde, mais peu disposée à lâcher mes habitudes quand il est question de conjuguer ma vie avec celle d'un autre. Ce qui fait que pendant un certain temps, lorsqu'une relation devient plus sérieuse, je m'autosabote de peur de m'engager complètement. Et je lutte encore aujourd'hui. Si j'ai

été capable de travailler sur ma dépendance affective à un moment donné de ma vie, j'ai encore à travailler mon indépendance affective. Et ce n'est peut-être pas un hasard si aujourd'hui je partage ma vie avec un innu dont le choix est de travailler en quinzaine sur les mines dans le Grand Nord québécois. J'ai failli le quitter quand il me l'a annoncé. Mais comme j'apprends à intégrer mes blessures de rejet et d'abandon, cela aurait été trop simple de fuir alors que je cherche à réparer les ruptures et restaurer les liens avec ma nature humaine singulière. Alors je suis resté, car je pense que l'univers m'offre maintenant cette situation pour cheminer vers l'expression juste de ma masculinité singulière.

Le deuxième axe selon Le Goff (1999), traite de l'organisation du self de l'adulte parentifié dans l'enfance, autrement dit, comment mon être agit parmi les étants. Il évoque deux profils dans lesquels je me reconnais. Chez « l'adulte-soignant : L'enfant parentifié devenu adulte s'est adapté à sa fonction de donner sans recevoir et a intériorisé cela dans son self. Adulte, il excelle dans un métier de soins, mais peut avoir une vie familiale chaotique » (p. 267). Ainsi pendant ma période de chômage en 2002, je me découvre soudain une nouvelle façon d'être, une vocation pour le soin à l'autre lorsque je découvre le shiatsu par l'intermédiaire d'un ami. Par les thérapies manuelles, je me découvre une nouvelle façon d'être qui me procure une sensation profonde de bien être à l'intérieur de moi et un sentiment d'appartenance avec des étants qui partagent mes valeurs. C'est sans aucun doute la petite graine du début de mon chemin d'autotransformation qui fait que je me retrouve en recherche vingt ans plus tard.

Le second profil est « l'adulte-enfant : Enfant hypermature étant jeune, il vit son enfance à l'âge adulte et essaie de combler les besoins de dépendance, de soutien, de reconnaissance qu'il n'a pas reçue étant jeune. Son self est resté celui d'un enfant blessé qui n'est pas bien intégré avec le reste de la personnalité » (Heck et Janne, 2011, p. 267).

Malgré les décennies qui passent, je ne fais pas mon âge et je suis resté jeune dans mon esprit. C'est aussi l'avis de la majorité des gens dans mon entourage. Je refuse d'adhérer au style vestimentaire des hommes proches de la soixantaine, j'ai un bon feeling avec les jeunes, j'aime la musique des jeunes même si pour moi les années 80 restent ma meilleure décennie

musicale. Mes compagnons ont toujours été plus jeunes que moi. Cependant, dans mon adolescence et jusqu'à la mi-vingtaine, je m'entends mieux et préfère la compagnie et l'amitié de gens plus âgés. Comme je l'évoque dans ma problématique, je vais savoir me rendre indispensable en leur rendant de nombreux services en électricité et autres travaux de bricolage, pour gagner leur confiance et leur amitié au point de ne plus avoir de temps pour moi, car « l'enfant parentifié, ne connaissant que ces relations asymétriques comme moyen de gratification narcissique, va engager avec ses pairs des relations exclusives, veillant à se rendre indispensable à ses amis, au détriment de sa propre santé psychique (Heck et Janne, 2011, p. 268). Par conséquent, je ne me pose aucune question et je vais même trouver cela absolument normal, car je considère les jeunes de mon âge trop gamins et « les autres enfants perçoivent l'enfant parentifié comme trop mûr et sérieux. [...] Selon Jurkovic (1997), beaucoup d'enfants parentifiés ne savent pas comment engager des relations avec les jeunes de leur âge, car la parentification leur a enlevé les possibilités de rencontres de ce type » (Heck et Janne, 2011, p. 267).

D'ailleurs, mes premières années d'école au primaire vont être particulièrement difficiles comme en témoigne ce texte de mon journal de bord.

Je me souviens... C'est l'heure de la récréation. Je sors dans la cour de l'école avec tous mes camarades. Il fait soleil. L'air est frais, mais je porte ma jaquette et je me sens à l'aise. Comme à chaque récré, je ne sais pas quel groupe je vais rejoindre. Je me sens solitaire. Cette solitude qui est ma vie d'enfant jusqu'à temps de commencer l'école primaire à 7 ans. Je n'aime pas ce sentiment de ne pas occuper ma place. J'hésite toujours à aller vers les garçons et c'est pourtant naturellement que je me dirige vers le groupe des filles. Je me sens le faible avec les garçons. Je suis intimidé par leur côté viril, bagarreur, je ne sais pas me battre. Je n'ose pas me battre. Ils jouent à se donner des coups de poing, mais moi je ne sais pas comment frapper. Rien que faire le geste dans l'air m'est impossible. Je me sens gauche, personne ne m'a appris à me battre. Alors pour ne pas avoir honte d'essayer, au risque que l'on se moque de moi, je reste en retrait des garçons. Pourtant, je n'ai pas envie de rester seul dans mon coin. Alors je rejoins toujours le groupe des filles. C'est plus doux. Je suis à l'école avec ma cousine Myriam. On se connaît d'avant l'école, car on a un peu grandi ensemble. C'est plus facile pour moi de m'intégrer dans le groupe des filles puisque l'on se connaît. Mais Myriam pleure facilement et les autres filles se moquent d'elle. Cela me rend

triste et j'aimerais la défendre. Mais je me tais, car je crains d'être exclu du groupe des filles si je la protège. Je me sens lâche d'assister à ces moqueries sans être capable de ne rien faire pour la protéger. Déjà que je me sens exclu du groupe des garçons ! Parfois, j'essaie de les rejoindre, car j'ai honte d'être le seul garçon à jouer avec les filles à l'élastique. Ce n'est pas très viril comme activité. Mais j'aime bien pour le côté physique du jeu quand même. Surtout quand l'élastique est sous bras ou cou. Bien que je sois un garçon, certaines filles sont bien meilleures et plus agiles que moi. Être un garçon ne me donne aucun avantage sur elles. Parfois ma fierté en prend un coup, quand je me fais éliminer au premier tour. J'ai alors le sentiment d'être un minable qui ne brille vraiment dans aucun groupe. Parfois je me force à rejoindre le groupe des garçons à la récré. Je sens quand même en moi cette envie d'appartenance à la virilité masculine. L'activité principale des garçons est le foot. Je n'aime pas le foot, mais je me force à y jouer pour m'intégrer. Quand vient le tirage des équipes, les meilleurs sont toujours choisis en premier. C'est souffrant pour moi de savoir que je resterai jusque dans les derniers. Ceux qui sont reconnus par la communauté pour être les faibles, qui par leur jeu gauche sont une menace pour la victoire de l'équipe. Alors jusqu'à la dernière minute, je ne sais pas dans quelle équipe je vais finir. Je vis un stress énorme, car je sais que je ne suis pas un bon joueur. Alors je m'attends déjà aux railleries de mon équipe que je vais entendre quand je raterai le ballon et aux moqueries de l'équipe adverse qu'en elle s'exclamera : « On a bien fait de vous le laisser ! Ah ! Ah ! Ah ! » (Extrait de mon journal, septembre 2020)

Le fait de fréquenter l'école a également creusé un écart significatif dans la proximité avec mes jeunes frères. Cinq et huit ans nous séparent et je me sens vite exclu ou plutôt, par ma position de parent exerçant une certaine autorité, je m'exclus de leurs jeux. « Les sentiments de l'enfant parentifié envers ses frères et sœurs sont ambivalents et très durs, manquant d'empathie et de tolérance envers leurs comportements, ce qui va créer souvent des conflits (Essrnan et Deutsch, 1979 ; Rosenbaum, 1963, cité dans Jurkovic, 1997) » (Heck et Janne, 2011, p. 268). Je vis une période de grand isolement entre dix et quatorze ans, car d'une part je ne parviens pas à prendre ma place avec mes camarades à l'école et je perds peu à peu la complicité de mes frères à la maison sans vraiment être un parent au milieu des parents.

Finalement, je ne pensais pas être concerné par la parentification, mais je constate qu'à la lumière de ce phénomène, mon ambivalence prend une nouvelle signification et je

comprends mieux l'écart entre l'amour refoulé en moi qui n'a pas eu l'occasion d'être exprimé et l'expression d'une forme d'amour introjectée par les étants de mon entourage intergénérationnel que j'ai pris en héritage.

4.4 MES BLESSURES DE L'ÂME - RUPTURES PARENTALES

Dans le domaine de l'étude des pratiques psychosociales, les travaux de Bourbeau (2000) sont pertinents dans la mesure où ils offrent un cadre pour comprendre comment les expériences négatives de l'enfance peuvent influencer la construction de l'identité et les interactions sociales à l'âge adulte. Elle suggère que les individus développent des "masques" comportementaux en réponse à ces blessures. Qu'elles soient conscientes ou non, ces blessures souvent nourries par notre ego et nos croyances limitantes entraînent des conséquences qui peuvent alors affecter la capacité de l'individu à vivre et à s'épanouir en société, surtout lorsqu'elles entrent en conflit avec notre désir d'être acceptés tel que nous sommes naturellement. Ce conflit conduit souvent à des crises et des révoltes, particulièrement visibles durant l'enfance et l'adolescence, nous maintenant dans un cycle de douleur et de répétition des mêmes schémas dans notre vie d'adulte.

Les cinq caractères décrits dans ce livre peuvent ressembler à ceux décrits par d'autres études de caractères. Chaque étude est différente et celle-ci n'a pas pour intention d'abolir ou de vouloir remplacer les autres faites dans le passé. Une de ces théories faites par le psychologue Gérard Heymans¹⁶, il y a près de cent ans, est d'ailleurs encore populaire aujourd'hui. On y retrouve les huit types caractérologiques suivants : le passionné, le colérique, le nerveux, le sentimental, le sanguin, le flegmatique, l'apathique et l'amorphe. (Bourbeau, 2000, p. 18)

¹⁶ Gérard Heymans était un philosophe et psychologue néerlandais, né en 1857 à Ferwert et décédé en 1930 à Groningen. Il est reconnu comme l'un des philosophes les plus influents des Pays-Bas et comme le pionnier de la psychologie néerlandaise. Son travail a marqué le début de la psychologie expérimentale aux Pays-Bas avec l'établissement de son laboratoire psychologique, le premier du pays, en 1892. Il était également un philosophe influent, s'intéressant particulièrement à l'épistémologie et à la métaphysique. Son travail a combiné des éléments de la philosophie avec des approches empiriques de la psychologie, faisant de lui une figure importante à l'intersection de ces deux disciplines. (Source Wikipédia).

Pour ma part, la lecture de son livre accompagne mon cheminement introspectif au début de ma recherche, notamment pour explorer les ruptures dans mes liens parentaux et familiaux. Il apporte un éclairage sur mes tendances à fuir certaines situations dans ma vie au lieu d'y faire face, comme être un dépendant affectif dans mes premières relations amoureuses. Heck & Janne (2011) expliquent que l'enfant parentifié vit de la codépendance une fois adulte, devient dépendant affectivement et craint d'être rejeté par son partenaire, induisant la peur de l'abandon. Bourbeau (2000) affirme que « plus tu souffres à travers une situation ou avec une personne spécifique, plus le problème vient de loin » (p.11). Ainsi je pense qu'être moi-même peut déranger les étants. Alors « nous en déduisons qu'être naturel n'est pas bien, n'est pas correct » (p.12). Je me demande donc quand j'ai été moi-même et quand survient le moment de bascule où je me mets à porter des masques pour être convenable aux yeux des étants.

Cette découverte est douloureuse et provoque surtout chez l'enfant des crises de colère. Celles-ci deviennent tellement fréquentes que nous venons à croire qu'elles sont normales. On les appelle les « crises d'enfance » ou les « crises d'adolescence ». [...] Un enfant qui agit naturellement, qui est équilibré et qui a le droit d'être lui-même ne fait pas ce genre de crises. Malheureusement, ce genre d'enfant n'existe presque pas. J'ai plutôt observé que la majorité des enfants passent par les quatre étapes suivantes : après avoir connu la joie d'être lui-même, première étape de son existence, il connaît la douleur de ne pas avoir le droit d'agir ainsi, qui est la deuxième étape. Vient ensuite la période de crise et la révolte, la troisième étape. Afin de réduire la douleur, l'enfant se résigne et finit par se créer une nouvelle personnalité pour devenir ce que les autres veulent qu'il soit. Certaines personnes demeurent enlisées à la troisième étape durant toute leur vie, c'est-à-dire qu'elles sont continuellement en réaction, en colère ou en situation de crise. (Bourbeau, 2000, p. 12-13)

À la lumière de ce paragraphe, la réminiscence de l'anecdote de la visite de ma mère à l'hôpital a ressurgi presque instantanément à ma mémoire alors que je l'avais oubliée durant des décennies. J'y reviens plus loin lorsque je décris ma blessure de rejet.

Pour Bourbeau (2000), « c'est durant la troisième et quatrième étapes que nous créons plusieurs masques (nouvelles personnalités) qui servent à nous protéger contre la souffrance vécue lors de la deuxième étape. Ces masques sont au nombre de cinq et correspondent à

cinq grandes blessures de base vécues par l'humain » (p. 12). Les problèmes d'ordre physique, émotionnel ou mental proviennent de ces cinq blessures importantes. « Les voici par ordre chronologique, c'est-à-dire dans l'ordre où chacune d'elles apparaît dans le cours d'une vie : REJET - ABANDON - HUMILIATION - TRAHISON - INJUSTICE » (p. 14). Bourbeau souligne l'importance de reconnaître et de guérir ces blessures, pour se libérer de nos masques par la prise de conscience et l'acceptation des expériences difficiles, étapes essentielles pour cette guérison. « La mise en place des masques est la conséquence de vouloir cacher, à nous-même ou aux autres, ce que nous n'avons pas encore voulu régler. Ces cachotteries sont une forme de trahison » (p. 14). Ces masques sont des réactions à la douleur, des moyens de survie que nous adoptons pour naviguer dans un monde qui semble souvent en désaccord avec notre Être. Elle met en lumière que souvent, les comportements qui nous dérangent chez les autres sont des réflexions de nos propres masques et blessures. De surcroît, « le parent avec qui on avait l'impression de mieux s'entendre étant adolescent, est celui avec qui on a le plus de choses à régler. [...] La première réaction à cette constatation est en général le reniement, puis la colère et par la suite, on est prêt à faire face à la réalité : c'est le début de la guérison » (p. 19). Faire face à la réalité, c'est précisément le mandat que je me propose par ma recherche en autoformation existentielle. Au fil de ma transformation, je pourrai observer les fruits de ma guérison par une diminution des jugements envers mon père, ma mère et moi-même, ou même envers tous ces autres étants. Selon Bourbeau (2000), il subsiste « seulement de la compassion et de la compréhension pour la partie qui souffre en chacun d'eux » (p. 11).

Une personne porte rarement les cinq blessures et Bourbeau (2000) identifie une morphologie en lien avec chacune d'elle. « Voilà pourquoi il est important de bien retenir la description du corps physique, car celui-ci reflète fidèlement ce qui se passe à l'intérieur de soi » (p.18). Je trouve cette approche intéressante en lien avec la somato-psychopédagogie et mon objectif de transformation dans l'harmonisation de mon corps, mon cœur et mes pensées. « C'est seulement lorsque nos corps mental, émotionnel et physique seront à l'écoute de notre DIEU intérieur que notre âme sera totalement heureuse » (p.10). J'ai pu ressentir des transformations profondes et même souffrantes dans mon corps entre l'enfance et

l'adolescence. « Le corps est tellement intelligent qu'il trouve toujours un moyen de nous laisser savoir ce que nous avons à régler » (p.16). Je reviens sur les transformations ressenties dans mon corps dans l'analyse de mes blessures, mais je l'évoquais déjà dans ma problématique, où j'étais mince comme un fil lors de mon recrutement à l'armée.

Identifier mes blessures et les masques associés est un voyage vers l'authenticité, où j'apprends à retirer mes masques et à vivre en harmonie avec ma véritable nature, c'est une voie de passage vers l'autonomie affective pour être moi-même.

J'ai pu identifier mes deux blessures dominantes qui sont dans l'ordre d'importance le rejet et l'abandon, teintées des influences de la blessure de trahison, auxquelles je consacre cette section pour explorer l'histoire de mon enfance.

Le rejet - Rupture avec mon père

Selon Bourbeau (2000), « parmi les cinq blessures, elle est la première à se manifester : elle se présente très tôt dans la vie d'une personne » (p. 23). Le rejet se manifeste de la conception à l'âge d'un an. C'est le cas du bébé qui arrive par « accident » ou qui est du sexe non désiré. Le visage et les yeux sont petits. Le rejet est une blessure très profonde, car celui qui en souffre se sent rejeté dans son être et surtout dans son droit d'exister. Le rejet est vécu avec le parent du même sexe, précisément celui qui doit nous apprendre à nous aimer et à aimer les autres.

La visite à l'hôpital

Mon plus lointain souvenir du rejet de mon père est quand on est allé trouver ma mère à l'hôpital. C'est d'ailleurs le même souvenir qui est associé à la blessure d'abandon que j'aborde dans la prochaine section. Mon père travaillait et il ne passait pas souvent me voir après son travail. En tout cas je ne m'en souviens pas. En fin de semaine, il passe donc me chercher chez ma grand-mère.

Je me souviens... Nous sommes allés trouver ma mère à l'hôpital. Arrivé devant la porte de sa chambre, je l'aperçois. Fou de joie, je m'élançai et saute

sur son lit de tout mon corps pour l'embrasser en écrasant sa jambe en suspension. Elle pousse un cri de douleur et mon père me saisit par le corps et me jette sur la chaise à côté du lit. Rouge de colère, il pousse un juron et m'ordonne de ne plus bouger de là jusqu'à tant que l'on parte. La chambre qui comportait quatre lits à l'époque est bondée de visiteurs. Je suis triste, j'ai honte, je voudrais pleurer, mais je ne veux pas perdre la face. Alors je sens un rictus sur mon visage qui doit être ridicule à regarder, car je retiens ma bouche pour ne pas pleurer, malgré les larmes qui coulent sur mes joues. Dans cet instant, tout de moi a envie de fuir, mais je reste là, consterné et furieux contre mon père qui a gâché ma joie. (Extrait de mon journal, avril 2020)

Je pense que dans ce seul instant, j'ai accumulé les blessures de rejet et d'injustice, mais aussi de trahison de mon père, car ma mère furieuse ne m'a plus adressé la parole durant toute la visite et a concentré son attention sur mon géniteur. « En n'acceptant pas ce parent, il est aussi normal d'avoir décidé de ne pas l'utiliser comme modèle » (Bourbeau, 2000, p. 28). Si ma mère a largement contribué à creuser l'écart par le phénomène de parentification entre moi et mon père, ce dernier y a aussi contribué en rompant notre lien par ses attitudes ambivalentes envers moi. Dans la même période, j'ai surpris une conversation entre mon père et son beau-père dans le hangar des machines agricoles. Mon grand-père dit alors à mon père : « Un conseil que je te donne, lorsqu'elle sera de retour à la maison, c'est de bien la tenir celle-là ! » J'ignore de quoi il était question, mais ce dont je me souviens, c'est l'angoisse que j'ai ressentie en entendant ces paroles en relation au danger imminent qui pouvait planer sur ma mère à son retour, comme si je me donnais la mission de la protéger.

La petite radio

Lorsque j'étais plus jeune, mon père me ramenait souvent de vieux compteurs électriques. Il semblait prendre plaisir à me les apporter, sachant combien j'adorais démonter puis remonter ces appareils. C'était pour moi une véritable aventure de découvrir les entrailles de ces objets, les roues dentées, les vis, les axes et les mécanismes. Je pense que mon père m'amenait ces vieux objets pour m'empêcher de m'attaquer aux appareils électroménagers de la maison. Quand un câble était défectueux sur un appareil de ma mère, mon père tentait de

le réparer, et je l'assistais. J'ai rapidement pris goût à donner une seconde vie aux objets au lieu de les jeter. À cette époque, réparer les objets pour leur donner une seconde vie nous permettait d'économiser de l'argent. C'est devenu pour moi un défi, chaque fois qu'un appareil tombait en panne. Je m'étais ainsi transformé en réparateur de la maison, comme si tout s'alignait pour que je devienne électricien. Cependant, un incident avec mon père a marqué un tournant dans notre relation.

Je me souviens... Nous avions un petit poste de radio qui commençait à dysfonctionner. J'ai proposé d'essayer de le réparer. Mon père semblait réticent, probablement craignant que je n'endommage davantage l'appareil. Cependant, convaincu de mes capacités, j'ai ouvert la radio et découvert assez rapidement que le fil du support de piles était dessoudé. Avec mon tournevis, j'ai maintenu le fil en place, remis les piles, et la radio s'est remise à fonctionner. Excité, j'ai appelé mon père pour lui montrer ma découverte, en lui expliquant qu'il nous manquait juste un fer à souder pour finaliser la réparation. J'espérais qu'il serait émerveillé par mon ingéniosité. Cependant, sa réaction fut tout autre. Il devint rouge de colère, prit la radio et la jeta par terre, la brisant en mille morceaux. Je restai pétrifié, ne comprenant pas sa réaction violente. (Extrait de mon journal, mai 2020)

La réaction de mon père ce jour-là reste pour moi un mystère. J'ai fini par ramasser les débris de la radio, ressentant une profonde frustration de ne pas avoir été compris, d'avoir été si proche de réussir à sauver un objet et gagner la confiance de mon père, et de voir mes efforts brisés par son geste inexplicable. Je me demande encore ce qui a pu motiver une telle colère, un tel besoin de détruire ce que je tentais d'accomplir avec tant de satisfaction. Avec l'épisode douloureux de l'hôpital, je réalise qu'il y a eu bien d'autres événements de cette nature avec mon père, mais à l'époque, j'étais incapable de comprendre ce qui se passait, je restais simplement figé, sans réaction, laissant s'installer peu à peu la rupture. Cela a peut-être été à l'origine de mes réactions futures dans des situations conflictuelles, où je me retrouve souvent paralysé, incapable de me défendre.

La personne souffrant de la blessure de rejet se fabrique un masque de FUYANT. « Ce masque se reconnaît physiquement à un corps fuyant, c'est-à-dire un corps ou une partie du corps qui semble vouloir disparaître. C'est un corps qui ne veut pas prendre trop de place, à

l'image du fuyant qui essaiera toute sa vie de ne pas utiliser trop d'espace. Lorsqu'on a l'impression qu'il n'y a presque pas de chair sur les os, que la peau semble collée sur les os, on peut en déduire que la blessure de rejet est encore plus grande » (Bourbeau, 2000, p. 24).

Je me souviens... Vers mes dix ans, je reste alité sur plusieurs semaines, pendant des journées tellement mes jambes me font mal. Je manque l'école, car je ne suis pas capable de me lever. On me dit que c'est une crise de croissance. Jusque-là, j'étais de petite taille. Mais soudain, les os de mes jambes se sont mis à pousser à grande vitesse. J'ai le sentiment qu'on me les étire de l'intérieur, comme ces machines de torture en bois avec de grandes roues pour écarteler les membres des prisonniers, que nous avons vus au château de Gruyère lors de notre course d'école ce printemps. J'ai pris une tête en quelques mois. Maintenant je dépasse mes parents. Ma mère m'agace en répétant inlassablement qu'elle veut me mettre des pierres sur la tête pour que j'arrête de grandir. (Extrait de mon journal, mars 2020)

L'enfant fuyant est généralement sage et tranquille, il est souvent dans la lune et sait se rendre invisible.

Il s'amuse seul dans son monde imaginaire et se construit des châteaux en Espagne. [...] C'est le genre d'enfant à inventer différents moyens pour fuir la maison, son désir marqué d'aller à l'école en étant un, entre autres. Par contre, une fois à l'école, surtout s'il se sent rejeté ou qu'il se rejette lui-même, il se retrouve dans « la lune », parti dans son monde. (Bourbeau, 2000, p. 26)

Jusqu'à mon entrée à l'école, je passais ma vie dehors à faire des cabanes dans les haies, à grimper sur les pommiers, me cacher dans les foins en été et faire du ski en hiver sur les pentes des collines du domaine de mon grand-père. J'aimais aller à l'école, car cela me donnait l'occasion d'être séparé de l'omniprésence de ma mère. Cependant, comme je l'évoquais dans la section parentification, mon intégration avec mes camarades de classe a été extrêmement pénible jusqu'en cinquième primaire au moins.

L'abandon - Rupture avec ma mère

Quand j'ai commencé l'école primaire, je ne connaissais aucun enfant. En revanche, ma mère connaissait très bien ceux avec qui je commençais mes classes. Mais elle ne me

laissait pas aller jouer avec eux au hameau, car nous vivions à trente minutes à pied et il n'y avait pas de centre du village où les gens se rencontraient. De plus, le chemin pour se rendre à l'école passait devant la ferme de mes grands-parents paternels et elle devait redouter que je m'y arrête et sois sous l'influence de ma famille qu'elle considérait alcoolique. Elle devait sans doute nourrir la crainte que je devienne un *Quetsou*¹⁷ à mon tour alors qu'elle souhaitait que je sois un père de famille parfait.

Elle me gardait toujours à la maison auprès d'elle, sans pour autant faire des activités éducatives avec moi. J'étais surprotégé et pour Bourbeau (2000), « bien que tu ne crois pas avoir manqué d'attention de ton parent du sexe opposé [...] l'attention reçue ne correspondait peut-être pas à celle que tu aurais voulue. Tu t'es peut-être même senti étouffé par cette attention. » (p. 69). Même si je peux comprendre l'inquiétude de ma mère à vouloir me préserver de l'alcoolisme, cela ne justifie pas sa manière de faire d'autant qu'elle découle de ses propres croyances par rapport à sa belle-famille. En parlant de sa relation avec son fils, Bourbeau nous confie : « j'étais trop rigide et sévère avec lui dans des situations qui, selon lui, ne justifiaient pas cette attitude. Je ne le lâchais pas ; je surveillais tout ce qu'il faisait parce que j'aurais voulu en faire un humain parfait selon ma notion de perfection. Je comprends aujourd'hui que ce n'était pas du tout le genre d'attention qu'il désirait » (p. 69). J'avais souvent le sentiment d'être dans les jambes de ma mère. La plupart du temps elle vaquait à ses occupations et m'envoyait jouer aux Lego dans ma chambre ou dehors chercher du bois par beau temps. Ou encore, je faisais régulièrement le ménage dans le garage pour gagner sa reconnaissance. Par ailleurs, un enfant peut ressentir de l'abandon « lorsque ses parents l'emmènent chez une gardienne, [...] même si c'est chez grand-maman, [...] si sa mère est toujours malade et que son père est trop occupé ou absent pour s'occuper de lui » (p. 48). J'ai été placé chez ma grand-mère maternelle durant plusieurs semaines alors que ma mère était hospitalisée.

Je me souviens... Vers mes trois ans, ma mère s'est cassé la jambe au ski et a

¹⁷ Quetsou est un qualificatif péjoratif de notre patois fribourgeois qui signifie « que saoul à journée longue ». Ce qui pour tenir une terre peut difficilement être le cas.

dû rester au moins six semaines à l'hôpital, c'était comme ça à l'époque. Pendant ce temps, je suis resté à la ferme chez ma grand-mère maternelle. J'ai de bons souvenirs de cette période, j'aimais rester chez elle. Mais en même temps, ma mère me manquait beaucoup, tout comme mon père qui allait la voir à l'hôpital puis rentrait seul chez lui. Je ne voyais presque pas mes parents. Je ne sais pas si je ressentais ça comme un abandon, mais leur absence me pesait. Malgré tout, je garde un bon souvenir de ces moments. Je me souviens des petits déjeuners à la cuisine, le crépitement du feu, ma grand-mère qui préparait des œufs sur le poêle à bois. Je regardais par la fenêtre givrée, observant les gens sur le chemin. Mon grand-père déjà âgé ne travaillait plus vraiment à la ferme, mais s'occupait de petits travaux extérieurs. L'après-midi, il me prenait sur ses genoux en fumant sa pipe. J'aimais l'odeur de sa fumée, même si elle m'empêchait de respirer correctement. Ma grand-mère m'installait sur le divan pour ma sieste. Elle tricotait sur sa machine, confectionnant des pulls, des mitaines, des chaussettes, et des bonnets pour les villageois. Elle m'apprenait à tricoter. Je me souviens aussi de la lessive qu'elle étendait dehors ; les draps givrés sentaient si bon ! Mon père venait me voir parfois en rentrant du travail, mais il ne restait jamais longtemps. Pendant cette période, mes grands-parents étaient presque plus mes parents que mes vrais parents. En leur présence, je me sentais valorisé et aimé. (Extrait de mon journal de bord, hiver 2020).

Pour Bourbeau (2000), l'abandon est la deuxième blessure qui fait le plus souffrir après le rejet, car elle touche directement l'être. La blessure d'abandon est vécue avec le parent du sexe opposé. Elle s'éveille généralement entre un et trois ans. Un enfant peut se sentir abandonné si, par exemple, sa mère est hospitalisée. La personne abandonnée ne se sent pas assez nourrie affectivement. Elle se fabrique un masque de DÉPENDANT qui se caractérise par un corps long, mince, qui manque de tonus. Les yeux sont grands et tristes, les jambes faibles, les bras trop longs, le dos courbé. Certaines parties du corps peuvent être tombantes ou flasques. Les mots qui reviennent le plus souvent dans son vocabulaire sont : « absent », « seul », « je ne supporte pas », « je me fais bouffer ». Le dépendant est, des cinq types, le plus apte à devenir victime. Il se crée des difficultés pour attirer l'attention, surtout des problèmes de santé, et dramatise beaucoup. Mais la victime aime aussi jouer le rôle de sauveur afin de s'attirer des compliments, de se sentir important. Le dépendant « a souvent des hauts et des bas. Pendant un certain temps, il est heureux et tout va bien et, tout à coup,

il se sent malheureux et triste. Il se demande même pourquoi, car, très souvent, cette situation arrive sans raison apparente » (p. 54).

Selon Bourbeau (2000), « la solitude est en effet la plus grande peur du dépendant. Il est convaincu de ne pas pouvoir la gérer. [...] C'est pourquoi il s'accroche aux autres et fait tout pour obtenir de l'attention. Il est prêt à faire de multiples pirouettes pour être aimé, pour qu'on ne le laisse pas » (p. 55.) Pourtant, je suis capable de rester seul des heures à construire des cabanes dans la nature. Mais pour moi, il s'agit de solitude affective, de manque de gestes d'amour. Ma mère souffrait de sinusites chroniques et je la voyais souvent couchée sur le sofa du salon à pleurer alors que mon père était parti bucher dans le bois. Lorsque je voulais m'approchais d'elle, elle me renvoyait sèchement affirmant qu'elle avait besoin d'être tranquille. Je me sentais alors triste et impuissant de ne pas pouvoir l'aider, me demandant même si elle pleurait à cause de moi ou de mon père. Alors, « il s'imagine que quelqu'un qui utilise une voix ou affiche un air autoritaire ne voudra pas s'occuper de lui. Il le croit indifférent et froid. C'est pour cette raison qu'il est chaleureux avec les autres, même au point de se forcer parfois. Il croit qu'en étant ainsi, les autres seront chaleureux, attentifs, non froids et non autoritaires » (p. 57). Je me reconnais dans ma relation à l'autorité dans mon milieu professionnel. J'agis souvent de la sorte pour gagner la confiance de mes supérieurs hiérarchiques et quand mon travail ne correspond pas à leurs attentes, je me dévalorise et reste figé lorsqu'ils manifestent leur désaccord. Cette prise de conscience m'apporte une compréhension nouvelle de mon épisode d'agoraphobie à la suite de mon burnout.

La plupart des agoraphobes ont été très dépendants de leur mère étant jeune et se sont sentis responsables soit de son bonheur, soit de l'aider dans son rôle de mère. [...] Les deux grandes peurs de l'agoraphobe sont la peur de mourir et la peur de la folie. [...] Pendant plusieurs années, ces angoisses et peurs peuvent être inconscientes et contenues. Puis un jour, lorsque l'agoraphobe en est rendu à sa limite mentale et émotionnelle, il ne peut plus se contenir et ses peurs deviennent conscientes et apparentes. [...] Il ne se croit pas capable de faire face à un changement dans quelque domaine que ce soit, car cela représenterait une mort symbolique. C'est pourquoi tout changement lui fait vivre de grands moments d'angoisse et accentue son degré d'agoraphobie. (Bourbeau, 2000, p. 61)

J'ai sans doute atteint cette limite émotionnelle dans l'épisode de harcèlement professionnel que j'ai subi. Je ressens alors l'angoisse de perdre mon travail rémunérateur et sécuritaire dans le domaine public avec la charge de ma maison. Inconsciemment, je dois le vivre aussi depuis plusieurs années dans mon métier de consultant informatique, car je reste souvent deux ou trois ans chez un client, mais lorsque vient le temps de changer de mission, j'éprouve toujours de l'angoisse à quitter un environnement devenu familier alors qu'au fond c'est la vie du consultant en informatique que j'ai choisie.

Un autre moyen pour devenir conscients que nous nous abandonnons ou nous abandonnons une autre personne est la honte. En effet, nous vivons un sentiment de honte lorsque nous voulons nous cacher ou dissimuler un comportement. (Bourbeau, 2000, p. 68)

Je suis conscient de mon homosexualité depuis ma puberté. Vivant dans la honte, il m'a fallu plus de quinze ans pour avouer mon homosexualité à mes parents à l'aube de mes trente ans. Mon père n'a rien dit et ma mère a déclaré : « Quelle tuile me tombe encore sur la tête ! » Le coup de grâce qui marquera la rupture dans la relation avec ma mère qui me fera la tête pendant plus d'un an. Curieusement, je n'en ai pas souffert. J'ai même été soulagé par cette séparation. Elle me laissait toute la liberté de rencontrer des hommes sans me sentir le devoir de raconter ma vie amoureuse pour nourrir sa curiosité de connaître enfin la femme que j'allais marier, pour lui donner son premier petit enfant. Je dois bien avouer que sortir du placard est aussi pour moi une étape importante de rupture avec ma masculinité, car c'est pour moi renoncer à la paternité, car jusqu'à ce moment-là je vis dans la dualité d'assumer mon orientation sexuelle et de fonder une famille et être père de mes enfants.

4.5 CONCLUSION DE CE CHAPITRE

Selon Bourbeau (2000), nous mettons un masque non seulement par crainte de subir une blessure par autrui, mais aussi quand nous redoutons d'être la source de cette douleur chez les autres. « On guérit nos blessures intérieures comme on se rétablit de nos blessures physiques » (p. 187). J'ai pris conscience que lorsque je porte des masques, c'est mon égo qui veut me protéger de mes blessures. Mes masques me nuisent plus qu'ils ne m'aident.

Alors je pense au dessin de Maxime et je comprends sa réaction quand il s'offusque lorsque je veux faire disparaître le P'tit. Je dois accepter les blessures de mon petit enfant intérieur avec amour si je veux arborer mon visage sans masques et exprimer ma nature humaine authentique et singulière. Comme l'affirme Bourbeau (2000), « Pour qu'un problème (quel qu'il soit) disparaisse, il faut d'abord l'accepter, lui donner de l'amour inconditionnel plutôt que vouloir le faire disparaître. Tes blessures profondes ont aussi besoin d'être reconnues, aimées et acceptées » (p. 187).

Lise Bourbeau affirme que connaître ses blessures, c'est être conscient quand notre égo réagit en lien avec elles. Pouvoir s'observer quand on se laisse avoir par notre égo, c'est déjà le chemin de la guérison, car plus on le verra avec bienveillance pour soi-même, moins la blessure se reproduira. Prendre du recul par rapport à mes blessures m'amène une meilleure connaissance de moi qui favorise l'amour de moi et par écho l'amour de l'autre. Connaître mes blessures c'est me donner le droit d'être humain. Plus on s'aime moins on a besoin de l'amour des autres et plus on reçoit l'amour des autres. On devient moins manipulable. Le point de départ c'est prendre la décision de connaître mes blessures et de trouver des moyens qui vont pouvoir m'aider à en reconnaître les mécanismes dans l'action. Créer ma vie c'est savoir là où il faut mettre mon énergie. Me mettre en action c'est la règle pour concrétiser mes rêves, juste y penser ne suffit pas. Mon corps physique est fait pour passer à l'action.

À ce stade, je réalise que mon point de départ a été de faire le voyage au Québec pour débiter mes études en maîtrise. Suivre mon intuition, c'était déjà accepter mes blessures avant même de les connaître.

L'enfant se soumet naturellement aux images qu'il reçoit de ses éducateurs. Identifier la nature des relations entre les différents membres permet de comprendre ce qui s'est joué durant l'enfance, tout comme ce qui se manifeste encore. (Thomas, 2016, p. 34)

Maintenant que j'ai conscience de ces ruptures avec mon père, ma mère et ma famille, qu'il ne m'est pas possible de les faire disparaître de ma vie, je suis convaincu que pour les accepter, je dois retourner en Suisse à la rencontre des miens. C'est un gros challenge pour

moi après toutes ces années de coupures familiales, mais je dois faire ce voyage. Alors départ pour l'acte I de mon parcours d'autoformation existentielle par la recherche.

CHAPITRE 5

LA TRANSFORMATION PAR L'EXPÉRIENCE - VERS MA NATURE HUMAINE RECOUVRÉE

Au cours de ma formation en maîtrise, j'ai pu identifier des moments charnières qui vont donner naissance aux quatre actes de mon parcours en autoformation existentielle constituant mes terrains de recherche. Au terme de chaque acte, je présente mes réflexions dans une section compréhension. Je termine ce chapitre par une synthèse générale de la compréhension de mon parcours.

À la suite des prises de conscience des différentes ruptures présentées au chapitre quatre, je ressens le besoin d'aller à la rencontre de ma famille à l'été 2020. Ce sera donc l'acte I - À la rencontre des miens – La nature humaine de mes ancêtres. Je vais être émotionnellement très éprouvé au retour de ce voyage et cette nouvelle compréhension des ruptures dans mon univers familial, il me paraît incontournable de mettre en perspective mon histoire de vie avec le cours de récit autobiographique, la praxéologie et la fasciathérapie dans l'acte II. Cela va être ma quête de vérités pour mettre la lumière sur le phénomène de parentification dans notre dynamique familiale. Mon récit autobiographique va engendrer l'Acte II - À la rencontre de ma nature humaine – Reconnexion intime avec ma nature singulière. Je vais partir en road trip en camping sauvage en solitaire en été 2021 pour me réconcilier avec mon enfant intérieur. Ce voyage va me permettre de mettre à l'épreuve ma capacité d'éprouver la solitude et ma capacité à partir en voyage sans compter sur personne ce que j'ai été incapable de faire durant toute ma vie. Au retour de ce voyage, j'éprouve le besoin de mettre en place un rituel initiatique du masculin blessé à la lumière de l'auteur Robert Bly – L'homme sauvage et l'enfant. Ce sera l'Acte III - La nature comme rituel de passage – Vivre ma nature humaine recouvrée, dans lequel je construis un dôme géodésique dans la forêt au bord d'une magnifique rivière à l'été 2022, objet symbolique et artistique de la réunion de toutes les parts de moi. Cette expérience se révèle être une réconciliation avec

« le Père » puisque je vais partager cette expérience avec le père de mon compagnon autochtone sur la communauté innue de Pessamit. À l'issue de cette expérience va naître le quatrième acte : Acte IV - Exprimer ma nature humaine singulière – Offrande de ma nature singulière recouvrée. Dans le cadre d'un projet dans l'organisme communautaire où j'effectue un stage à l'été 2023, je vais accompagner un groupe de jeunes en réinsertion socioprofessionnelle à la ferme Manicouagan qui va me permettre de mettre en pratique ma nature humaine singulière recouvrée et éprouver la nature originelle de mes ancêtres agriculteurs.

5.1 ACTE I - À LA RENCONTRE DES MIENS – LE LIEN FAMILIAL

À fin juin 2020, j'atterris enfin à l'aéroport de Genève en pleine pandémie de Covid19. Mon vol a été reporté à trois reprises. J'ai failli tout annuler tellement je n'y croyais plus ! Mais la mission que je me suis promis d'accomplir est plus forte. Je suis impatient de retrouver mon compagnon Yan avec un mélange d'angoisse que je ne m'explique pas. C'est peut-être la nostalgie d'avoir dû quitter le Québec après un an de maîtrise, dans un contexte où il n'est pas conseillé d'entreprendre des voyages non essentiels, alors que je considère ce voyage totalement essentiel dans mon cheminement. Toutefois, à la lumière de Bourbeau (2000) je connais ma blessure d'abandon.

Ce genre de personne a aussi de la difficulté à quitter un endroit ou à laisser une situation. Même si le lieu où elle va lui semble agréable, elle est triste à l'idée de partir. Prenons l'exemple de quelqu'un qui part pour un voyage de quelques semaines. Il aura de la difficulté à laisser les siens, son travail ou sa maison. Une fois rendu ailleurs, lorsque viendra le temps de revenir chez lui, il vivra à nouveau une résistance à quitter ce lieu ainsi que les personnes qui s'y trouvent. (Bourbeau, 2000, p. 57)

Alors j'accueille cette dualité de joie pour mes retrouvailles, mêlée à mon angoisse dans ma mission de reconnexion familiale pour laquelle je crains de manquer de courage.

À mon arrivée, je me sens étranger dans mon propre pays. Je n'ai plus d'abonnement de transport ni de cellulaire pour acheter mon ticket de train et aucune voiture. Je compte

d'ailleurs sur mon compagnon pour m'emmener en voyage puisqu'une partie de ma famille se trouve dans le Jura suisse où lui a aussi la sienne. Je me sens heureux de lui présenter mes proches. Mon périple doit notamment m'emmener dans le canton de Fribourg, la patrie de ma famille paternelle et à Bâle chez les deux sœurs de ma mère. Hélas, il ne m'en laissera pas l'occasion puisqu'il me quitte soudainement trois semaines après mon arrivée.

Lors de nos retrouvailles, mon compagnon m'invite à un pique-nique dans une cabane en forêt pour célébrer l'anniversaire de sa meilleure amie. Dans l'après-midi, je fais un malaise vagal et suis emmené en ambulance aux urgences de la ville voisine. Mon compagnon me suit en voiture pour m'apporter mon cellulaire et disparaît rejoindre ses amis à la fête. Dans la soirée, je sors des urgences et lui annonce que j'ai loué une chambre dans un hôtel à proximité de l'hôpital. Je l'invite à me rejoindre quand la fête sera finie. Lorsque je me réveille le lendemain, je retrouve mon sac à dos et quelques affaires devant ma chambre d'hôtel : je ne reverrai jamais mon compagnon.

Je suis anéanti par la brutalité de cette rupture. On dirait que la vie me confronte à mes blessures de rejet et d'abandon et pendant plusieurs semaines, je ne vois plus aucun sens à ma démarche.

La personne dépendante est celle qui a la plus grande capacité à ne pas voir le problème dans son couple. Elle préfère croire que tout va bien parce qu'elle craint d'être abandonnée. Si l'autre lui annonce qu'il veut partir, elle souffre énormément parce que, ne voyant pas les problèmes, elle ne s'y attendait pas. Si c'est ton cas et que tu te vois t'accrocher, faire des pirouettes par peur d'être abandonné, tu dois te donner du soutien. (Bourbeau, 2000, p. 55)

Dans nos échanges avant mon voyage, il m'avait semblé entendre des dissonances dans les propos de mon compagnon au sujet de notre relation à distance, mais je les ai ignorés apparemment. J'analyse cet épisode malheureux dans la section compréhensions et découvertes de ce chapitre, dont j'aurai l'occasion d'en déplier le sens dans mon atelier de praxéologie à mon retour au Québec en octobre.

Le coeur en lambeaux, je trouve la force de m'accrocher à ma quête et j'organise un premier rendez-vous avec mon oncle Francis, le frère de mon père qui détient une partie de l'arbre généalogique du côté de ma famille paternelle. Il m'organise une petite fête de famille avec ses frères et soeurs pour célébrer mon retour qui aura lieu en août.

Dans l'intervalle, j'ai l'occasion d'écrire sur ma douleur grâce au cours d'écriture performative auquel je participe à distance. Ce lien avec ma communauté apprenante m'est d'un grand secours et me permet de rester debout dans l'attente de revoir ma famille.

5.1.1 Faire bon usage de ma crise et de ma rupture

Je ne suis pas à mon premier malaise vagal. Cela m'arrive épisodiquement depuis le début de la trentaine au moment de mon *coming out*. Bourbeau (2000) affirme que « pour le fuyant, s'évanouir ou souffrir d'étourdissement demeure d'autres moyens pour fuir une situation ou une personne. [...] Dans des cas plus sérieux, le fuyant utilise le coma pour fuir » (p. 40). J'ai éprouvé jusqu'ici beaucoup de honte à l'avouer à mon entourage. Cela ne m'était plus arrivé depuis cinq ans. Comme cela s'invite dans mon parcours d'autoformation existentielle, j'ai décidé de me livrer à son décryptage de sens par le fait que pour le corps médical, je ne souffre d'aucun mal.

Dans notre société, toute l'ambition, toute la concentration est de nous détourner, de détourner notre attention de tout ce qui est important. Un système de fils barbelés, d'interdits pour ne pas avoir accès à notre profondeur. (Singer, 1996, p. 41)

Depuis le début de ce cheminement en maîtrise, je prends conscience du nombre de détournements dont je suis victime. Le droit d'exprimer mes émotions dans le milieu parental, le droit d'exprimer mon opinion dans mon milieu professionnel. Et plus actuellement, cette crise de la pandémie qui nous touche par surprise, où nos libertés sont bridées par des interdits. Singer (1996) m'invite à comprendre cette « crise, qui sert en quelque sorte de bélier pour enfoncer les portes de ces forteresses où nous nous tenons murés, avec tout l'arsenal de notre personnalité, tout ce que nous croyons être » (p. 42). Cette définition me confronte à mes malaises vagues qui surviennent aléatoirement,

sporadiquement dans les moments où je m’y attends le moins. N’est-ce pas le coup de bélier pour enfoncer la porte de cette fragile et naïve forteresse dans laquelle je m’emmure continuellement ? À force de me mettre dans des situations qui deviennent impossibles, étouffantes. Mon incapacité à dire, à questionner mes propres besoins. Ce manque de personnalité, à identifier ou remettre en question les introjections de ces autres auxquels je me lie. « Détrompe-toi, tu n’es pas dans un embouteillage, l’embouteillage c’est toi » (Singer, 1996, p. 42) ! Mon embouteillage c’est être adéquat dans toutes situations, pour ne pas déplaire. Par dépendance envers les autres. Pour éviter la solitude, le risque d’être rejeté en nommant mes besoins. « Or il n’y a qu’une issue, qu’un constat possible : « Tout cela, tout ce qui m’enserme, tout ce qui m’étrangle, c’est moi » (Singer, 1996, p. 42) ! Cette incapacité à me dire, c’est ce qui finit par me mettre en échec. Je perds la confiance de l’autre, car il ne connaît pas le fond de ma pensée. Pour ne pas le perdre, je n’ose pas affirmer ce qui me déplait alors je m’invente des excuses pour ne pas me mentir, car le mensonge est contraire à mes valeurs. Mais alors, comment être naturel ? « L’initiation est la ritualisation des passages, la possibilité pour l’homme de passer d’un état d’être naturel, premier, à cet univers agrandi, où l’autre versant des choses est révélé » (Singer, 1996, p. 43). De quelle forme d’initiation ai-je bénéficié dans mon éducation ? L’éducation religieuse, la sexualité, rien de cela ne m’a été transmis ou expliqué par mon père ou ma mère. Ce sont des sujets tabous. J’ai tout découvert par moi-même. « Ton grand-père est mort. Tu n’iras pas à l’école mercredi, car on va à l’enterrement ». C’est tout ! Qu’est-ce que je ressens de perdre mon grand-père qui prenait ma main pour partir en balade en fumant sa pipe ? Qui s’inquiète de savoir la peine que cela fait à l’enfant que je suis, de « mettre l’initié en contact avec la mort, le faire mourir selon le vieux principe du « meurs et deviens » (Singer, 1996, p. 43). Alors le non-initié que je suis apprend à mourir à chaque événement tragique de sa vie. « Il n’y a pas un rite [...] qui soit aussi cruel que l’absence de rite » (Singer, 1996, p. 43). Sans connaissance de rites, j’essaie de ressusciter seul avec des moyens faciles comme le cannabis ou l’alcool, justement ! « Et la vie n’a pas d’autre choix que de nous précipiter ensuite dans une initiation, cette fois sauvage, qui est faite non plus dans l’encadrement de ceux qui nous aiment, ou qui nous guident, de chamans, ou de prêtres ou d’initiés, mais dans la solitude

d'un destin » (Singer, 1996, p. 43). Je me retrouve complètement dans cette initiation sauvage. Je me fais mon propre système de référence, sans guide, sans maître spirituel. Même pas mon propre guide. Car je doute à suivre cette voix en moi, mais je la laisse quand même me montrer la voie. Je n'ai pas vraiment d'autre choix. « La vie est un pèlerinage, quand à une étape de ce pèlerinage on regarde en arrière, les femmes, les hommes qui nous ont le plus fait souffrir sur cette terre sont nos maîtres véritables » (Singer, 1996, p. 44).

Je vis la rencontre avec ma famille cet été comme un pèlerinage. Ces rencontres me permettent ce regard en arrière pour identifier qui sont ces étants à l'origine de mes souffrances et de mes forces. De la crise de convulsion à la crise de la séparation amoureuse, il y a beaucoup à apprendre de fonctionnement avec les étants pour traverser cette épreuve. J'ai le sentiment que ce pèlerinage m'aide à faire mon deuil. Singer (1996) m'enseigne que « les souffrances, les désespoirs, les maladies, les deuils ont été vraiment nos sœurs et nos frères sur le chemin » (p. 44). Ma mère qui me disait : « Avec ton mauvais caractère, tu n'auras pas de copains ! » m'a poussé à m'en faire plein. Mon cancer du testicule m'a fait apprécier la vie plus simplement et sortir du schéma contrôlant, rigide et disciplinaire de ma mère. Je me suis mis à mieux profiter de chaque instant de la vie. Devenir épicurien, c'est déjà une petite victoire. « Tous ces moments de l'intolérable, de l'inacceptable, qui dans l'ordre des choses vécues, dans l'ordre de l'immédiat sont le scandale absolu ! Rends-moi ce que je t'ai donné ! [...] Ce même homme, Job désespère, Job assis sur son tas d'immondices » (Singer, 1996, p. 44-45).

Je me sens comme Job, assis sur le tas d'immondices de toutes mes relations passées. Je possède une maison acquise avec mon ex-conjoint. Cette maison que j'ai rénovée pendant plus de cinq ans, week-end après week-end. Y laissant toute la sueur de mon front. Aujourd'hui je suis en exil. Je lui laisse tout. Par culpabilité de l'avoir laissé pour un autre ? Cet autre, avec qui je vis en couple pendant cinq ans et qui me laisse, lassé de me voir incapable de choisir. C'est pourtant avec lui que je découvre le Québec et par lui que je me suis lancé dans cette belle aventure de maîtrise. Et six mois avant de partir, alors que je m'étais promis de partir libre, quitter la Suisse en célibataire pour me donner corps et âme

dans cette nouvelle aventure, je succombe au charme d'un troisième homme. Je le laisse prendre ma liberté avant mon départ, incapable de dire non et respecter mon engagement envers moi-même. Singer (1996) me rappelle qu'« il y a tant d'appels en toi que tu as réduits au silence » (p. 54) ! Je pense à cet appel de la montagne qui m'est si chère et si ressourçant depuis mon enfance. M'évader en forêt pour fuir la maison. Pour retrouver ma paix intérieure. Pourtant, j'ai mis cet appel sur silence, pour me conformer aux besoins des autres, pour



Figure 8 - Citation

être accepté dans le cercle. « Combien avons-nous été à faire régner en toi la terreur du conformisme » (Singer, 1996, p. 54). Je reconnais que j'ai satisfait ma curiosité à découvrir de nouvelles activités au travers de celles des autres. Mais combien d'entre elles m'ont véritablement nourri ? « Ton exigence de discipline intérieure, [...] ton désir d'amour, bradé au plus offrant » (Singer, 1996, p. 54). Ai-je aimé d'amour, ou aimé pour ne pas me sentir seul ? Sacrifier mes désirs profonds pour les désirs de l'autre ? « Comment s'appelle-t-elle, cette guerre sans merci que je me suis livrée ? Quarante années durant ? Une vie » (Singer, 1996, p. 55). Un grand frisson me parcourt tout le corps à la lecture de Singer et je suis capable de le ressentir. C'est exactement mon sentiment cet été. Je prends conscience que pendant plus de trente ans, je me suis livré un combat à moi-même, avec une vision erronée, introjectée de la lignée dont je suis le sujet. Une perception fautive de mon identité, durant la moitié de ma vie.

5.1.2 Visite de ma famille paternelle

En Suisse, mon enfance est rythmée par les saisons dans une famille d'agriculteurs. J'aime l'odeur de cette terre nourricière que mes grands-parents m'enseignent au fil des saisons avec cette passion qui les anime. L'air vivifiant de l'hiver quand nous pratiquons le ski sur les pentes du domaine de mon grand-père, le parfum des fleurs au printemps quand je fais le jardin avec ma grand-mère, l'odeur du foin coupé en été, la cueillette des prunes pour

le vin cuit et l'eau-de-vie en automne, l'odeur des feuilles mortes s'étalant en épais tapis dans la forêt que nous faisons virevolter avec nos pieds lors de nos balades.

Cependant, mes parents ne me vantent pas leur passé de fermiers. En particulier ma mère qui dénigre sa famille et surtout sa belle-famille. Elle s'obstine à m'en éloigner, à la fuir, car ce n'est pas cette vie-là qui pourra faire mon avenir.

À ce stade de mon cheminement, je me questionne sur l'origine de mon ambivalence en lien avec ces deux modèles familiaux intergénérationnels, dont je doute auquel je m'identifie intimement. Dans ce contexte, ma mère occupe une position dominante, étouffant les hommes qui l'entourent et je prends conscience qu'il m'a manqué de modèles masculins dans mon enfance tant ma mère, ma grand-mère et d'autres femmes ont pris toute la place au point d'escamoter le modèle masculin, laissé vacant par l'introversion de mon père.

Le dîner de famille

Depuis que je suis jeune, je ressens le clivage entre le monde ouvrier et le monde paysan dans mon éducation. Mon père a quitté la ferme familiale pour devenir chauffeur de camion dans une compagnie régionale d'électricité. Il semble souvent mal à l'aise avec son salaire fixe, contrairement à son père et son frère qui travaillent dur à la ferme, dépendant des subventions fédérales. Je le perçois également en décalage avec le monde intellectuel, surtout en comparaison de son frère qui est devenu expert-comptable ou un autre contremaître en charpenterie. Les commentaires de mes parents sur ces différents milieux sont souvent négatifs, teintés de jalousie. Né de cette mixité, j'ai traversé ces différents milieux culturels : un apprentissage en électricité, des études en informatique, passant des chantiers aux bureaux, avec à chaque fois la désapprobation de mes parents, appuyée de remarques comme : « N'es-tu pas assez bien là où tu es ? », « Tu n'es jamais satisfait ! », « Gagneras-tu mieux ta vie au moins ? ». Lorsque j'ai annoncé à ma mère que j'allais quitter la maison pour aller vivre dans mon premier appartement, elle m'a répondu : « Sache que je ne chasse et ne retiens personne. » Au lieu d'être encourageante, notre éducation est souvent faite de « phrases banalisantes, invalidantes, humiliantes » (De La Brosse, 2018, p. 8).

Au fil des discussions, je découvre que mes oncles et tantes n'ont pas hésité à changer de carrière, s'adaptant aux aléas de la vie, même parfois comme travailleur autonome dans les soins à la personne. Ils ont osé prendre des risques. « Je suis toujours impressionné de constater non seulement la puissance de transformation qui veille en chacun de nous et attend qu'on l'éveille, mais encore le déploiement systématiquement généreux de soi qui semble être notre vraie nature » (Ansembourg, 2001, p. 10). On dirait que dans ma famille, je découvre des modèles inspirants qui illustrent bien ce propos. Je suis diplômé en massothérapie depuis plusieurs années sans jamais avoir osé franchir le pas pour ouvrir mon bureau. Le modèle de mes parents est fondé sur la peur et une fidélité conditionnée par la crainte de l'insécurité. Je suis fier de mon parcours professionnel, je reprends même des études, mais toujours avec la crainte de déplaire. Même si je suis mon intuition, je n'arrive pas à m'en réjouir pleinement.

Pendant le repas, j'observe les gens. Les hommes de ma famille ont tendance à parler avec impulsivité, comme sur la défensive, mais je constate aussi qu'ils écoutent en silence, le regard vague, alors que les femmes s'expriment avec conviction, sans grande douceur dans leurs paroles, comme animées du désir intense de se faire entendre. Tout le monde se questionne réciproquement sur l'origine de cette coupure avec mes parents. Ni eux, ni moi sommes en mesure de fournir quelque explication. Je ressens de la rancœur envers ma mère pour nous avoir éloignés les uns des autres, mais je me demande si ce n'était pas pour nous préserver. J'ai besoin de me connecter à ma famille, mais je m'interroge à savoir si leur manière de s'exprimer correspond à la manière dont je souhaite m'exprimer. Je prends conscience que « mon enfance cherche à se faire entendre. Au fond de moi, j'ai l'intuition qu'une lumière est retenue prisonnière dans mon histoire » (De La Brosse, 2018, p. 8).

La balade au Cousimbert.



Figure 9 - Lac de Gruyère (Fribourg - Suisse)

Je profite de mon séjour dans ma famille pour partir en randonnée avec ma tante Pauline, sur la montagne qui domine le lac de la Gruyère, là où j'allais autrefois cueillir des myrtilles sauvages avec ma grand-mère maternelle. À ma grande surprise, je rencontre des parents d'anciens camarades de classe du primaire. Tandis que j'ai exploré différentes villes à la recherche de modèles masculins, laissant derrière moi ces terres si chères à mon cœur, eux sont restés fidèles à leurs racines et reviennent chaque été dans leur chalet d'alpage. Cette journée me reconnecte avec nostalgie à mes valeurs profondes et me fait réaliser à quel point l'esprit de famille et le contact avec la nature me sont essentiels.

Avec ma tante, nous commençons notre ascension vers le chalet du Cousimbert. Je ressens un mélange de joie et de nostalgie en revenant sur cette montagne après tant d'années. Roger nous rejoint au chalet par un chemin plus facile de l'autre côté de la montagne. La présence de son compagnon, un homme au caractère bien trempé, ancien chauffeur et collègue de mon père, me laisse un sentiment d'appréhension. Il ne se gêne pas pour dire qu'il préfère éviter les sentiers difficiles en raison de son pied qui le fait souffrir. Il vient de casser le cliché et les aprioris que je me faisais avant même de le connaître. Je suis ému par la sensibilité de cet homme brisant ainsi les clichés que l'on m'avait présentés. « Voyez comme

notre jugement fait violence à la beauté, la générosité, la richesse qu'il y a certainement dans cette personne et que nous n'avons pas vue » (Ansembourg, 2001, p. 26). En discutant avec Pauline de leur relation, j'apprends qu'ils traversent des hauts et des bas, mais qu'ils ne se couchent jamais fâchés, une leçon de vie qui me touche profondément. J'apprends à faire connaissance avec cet homme auquel j'avoue mon orientation sexuelle et je suis ému par sa réaction bienveillante, mais surtout par l'existence de ce modèle de masculinité dans ma propre famille.

Je repense alors à mes parents, à leurs querelles et au silence pesant de ma mère durant plusieurs jours, l'ambiance intimidante des repas où je lisais les étiquettes des produits sur la table pour m'occuper l'esprit. Cette façon de vivre m'a marqué et influence mes propres relations. J'ai hérité de ce modèle, mais au fond de moi, je ressens le besoin de dialoguer, de prendre soin de mon partenaire malgré les différends. Cependant, lorsque je me retrouve face à un refus de dialogue, je me mure dans un silence qui me pèse et empoisonne mes journées, reproduisant ainsi les modèles de ma lignée.



Figure 10 - Totem

Dans mon enfance, je me souviens des nombreux chalets accueillants dans les alpages en été, les vaches des paysans des plaines, dont celles de mon grand-père. Ces lieux, aujourd'hui transformés pour la plupart en buvette ou en musée, sont les témoins silencieux de la disparition progressive des exploitations agricoles, un sujet abordé dans les articles sur la modernisation des paysans. C'est dans ce contexte que je croise ce totem, une effigie dressée devant l'un de ces chalets devenus un espace d'exposition pour les artistes régionaux. Je sens l'élan de le photographe, car sa présence sur mon chemin, si imprévisible et décalé dans ce paysage, me fascine et m'interpelle. Je me tiens devant lui et entame un dialogue silencieux. Les deux figures sculptées avec ses grandes

bouches m'évoquent les rictus des masques que je porte, symbolisant les aspects affichés de ma personnalité. Tandis que l'aigle déployé au-dessus semble veiller sur moi, guidant mon parcours, m'invitant à prendre de la hauteur pour comprendre mon cheminement. Pourtant sans le savoir, ce totem annonce mon rapprochement imminent avec la terre de ses origines, une révélation qui m'attend lors de mon retour au Québec.

La nostalgie me saisit alors que je contemple ces chalets, symboles du changement de paradigme vécu par les paysans de ma lignée. Je pense au visage songeur de l'homme à la table familiale, son regard perdu dans le vague. Se sent-il rejeté par cette évolution de sa condition d'artisan de la terre ? « C'est aussi pourquoi le fuyant part en astral facilement. Malheureusement, il est plus souvent inconscient de partir que l'inverse. Il peut même penser que ce phénomène est normal et croire que les autres sont souvent « dans la lune », comme lui” (Bourbeau, 2000, p. 32). Je me demande si ces hommes ressentent aussi cette nostalgie, si elle les habite comme elle m'habite, à mon insu. Est-ce que cette mélancolie persistante, dont l'origine m'échappe, pourrait être l'écho de mon héritage transgénérationnel, inscrit dans la mémoire de mes cellules ?

5.1.3 Visite de ma famille maternelle

J'ai rendez-vous avec la soeur de ma mère à Bâle. Je suis dans le train un peu soucieux, car je l'ai sentie un peu réservée au téléphone compte tenu des tensions familiales sur plusieurs décennies. Elle m'annonce qu'elle a invité mon oncle Willy, veuf depuis un an et demi. Ma tante Eugénie, son épouse, est décédée d'une longue maladie. Personne ne m'en a informé. On ignore même si ma mère sait que sa soeur aînée est morte. Je suis exaspéré par tous ces non-dits, mais heureusement l'accueil de ma tante et de mon oncle est des plus chaleureux. Dans ce moment, j'apprends à reconnaître et vivre la dualité de sentiments qui m'habitent avec plein de gratitude. Nous passons une merveilleuse journée à nous balader en campagne. Mon oncle me confie que l'un de ses fils habite en Floride et serait heureux de m'accueillir. Je suis surpris de rencontrer une femme de soixante-quatorze ans en pleine forme en comparaison à ma mère, deux ans plus jeune, m'apparaissant plus vieille et plus aigrie. Elle me raconte que son parcours de vie l'a amenée en Suisse allemande pour le travail, comme moi je me suis retrouvé à Genève pour mon travail. En aucun cas son intention n'est d'abandonner sa mère et sa soeur, alors que ma mère nous l'a plutôt présentée comme égoïste. Et que c'est pareil pour Eugénie. Elles ont toutes deux eu ce courage, comme mon frère au Portugal et moi au Québec. Elle m'apprend aussi que leur mère n'accepte pas qu'elles s'en aillent loin de la maison et que ma mère est la préférée. Dans ce témoignage, je trouve des similitudes dans l'histoire de nos constellations familiale entre mes frères et moi, le petit dernier étant le chouchou de ma mère. Ma tante me confie que l'éducation reçue de sa mère est également faite de mots blessants, banalisant, humiliants. Parce qu'elle aimait la ferme et les animaux, elle l'appelait le garçon manqué. Cette grand-mère maternelle que j'adorais battait son fils. La sœur de ma mère me renseigne qu'ils étaient traités de la même façon que nous avons été traités mes frères et moi. « Ces petits meurtres banalisés se répètent jour après jour, à notre insu, se perpétuent à travers les générations, se transmettent dans notre sang » (De La Brosse, 2018, p. 9). Je reçois peu d'amour, jamais vraiment de félicitations. Ma mère répète souvent qu'avec mon sale caractère je n'aurai pas de copains. Derrière mon masque

d'homme sage et imperturbable, je prends conscience que je suis un être sensible et que toutes ces paroles « m'ont fait violence sans que je m'en rende compte » (De La Brosse, 2018, p. 8).

Dans mon rapport à l'autre, je capte les ondes négatives, les mauvaises intentions comme une éponge. Alors je les fuis pour m'en protéger. Pourtant j'ai besoin de me sentir relié, aimé par l'autre. Je vis en alternance dans la solitude et dans l'envie d'être avec l'autre sans vraiment jamais me sentir à ma place. « Tout autour de nous conjure pour nous aveugler ! » (Singer, 1996, p. 105). Je le comprends cet été en allant à la rencontre de ma famille. Les langues se délient. Je ressens auprès d'eux ce besoin de communication, de comprendre les silences qui nous séparent depuis tant d'années. Je suis ému et nourri par l'accueil que l'on réserve à ma démarche. J'ai le sentiment d'enfin « mettre en lumière mes détresses profondes » (De La Brosse, 2018, p. 12).

Aussi longtemps que je cohabite avec mes vieux cadavres, l'emprisonnement de ma source est fatal, la honte secrète me bâillonne. Voir mes détresses profondes mises au jour m'angoisse davantage que s'il s'agissait de crimes. Or nous ne parvenons à la bonne parole - claire et vive - que lorsque nous avons vidangé nos citernes. (Singer, 1996, p. 106)

En me reconnectant avec ma famille, « je trouve la force de plonger dans mes enjeux de déchirures et de rassemblements » (De La Brosse, 2018, p. 13). Cette magnifique rencontre me permet de calmer le trop-plein d'émotions négatives et peu à peu ces rencontres avec ma famille me font du bien. Même si je repars avec plein de questionnement sur les agissements de ma mère, je ressens beaucoup d'énergie positive dans ces liens qui nous unissent. Ils m'apaisent et nourrissent mon enracinement. Non seulement elles me révèlent notre esprit de famille si cher à mes valeurs, mais me confirment que j'ai une famille aimante, chaleureuse, posée qui m'accueille à bras ouvert malgré les énigmatiques chicanes. Ma rancoeur pour ma mère se pacifie peu à peu et je sens même monter en moi un souffle de compassion et de bienveillance, car derrière chacun se dissimule des souffrances que personne ne comprend et que le sujet lui-même ignore. Qui suis-je pour juger ?

Le jugement fige, congèle la réalité. Il l'enferme dans un de ses aspects et l'arrête dans son cours. [...] La seule chose fixe sur cette planète, c'est l'homme qui l'a

inventée : c'est l'homme qui a inventé l'idée fixe ! Dans la nature, il n'existe rien de fixe. C'est l'homme qui a inventé les jugements définitifs ! Dans la nature, il n'y a rien de définitif. Tout y est saison, passage et transformation. Même les montagnes sont en chemin. (Ansembourg, 2001, p. 74)

La cathédrale de Bâle

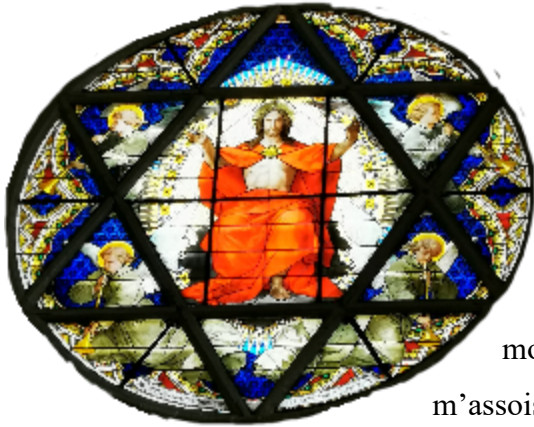


Figure 11 - Vitrail

Avant de rentrer le lendemain, je visite la magnifique cathédrale de Bâle et tombe sur un vitrail qui représente le christ habillé d'une toge orange flamboyant. Autour de lui des anges sur un fond bleu, tous identique, jouant chacun d'un instrument de musique. Je ressens une vive chaleur monter en moi et je reste totalement hypnotisé. Je m'assois sur un banc. Kairos. Les mots « bonté divine » montent dans ma gorge. Je me sens en paix, libéré de mes souffrances dans ce moment suspendu. Je me sens reconnecté à ma spiritualité et j'imagine que ses anges veulent m'enseigner quelque chose. Je suis au centre entier, mais en fonction de l'angle d'une situation, j'envoie un représentant, un messager jouer la partition de musique avec l'instrument adéquat, à la manière de mes masques en quelques sortes. Je cache ma vraie nature derrière mes messagers.

Sans que je puisse me l'expliquer, les triangles formant l'étoile de David m'interpellent. Je les observe le regard flou, les laisse me pénétrer. J'y vois comme la structure de quelque chose qui s'apparente à mes angles morts soutenant un cercle tout en rondeur et en harmonie avec l'ensemble. Je fais une photo de ce vitrail, car je pressens que ces formes géométriques vont prendre un sens important dans mon parcours d'autoformation existentielle par l'épreuve initiatique que je décris dans l'acte III.

Dans ce moment, un prêtre célèbre la messe de fin d'après-midi.

Je m'assois sur une chaise à l'intérieur. Il y fait frais en ce jour de canicule. Je veux réciter le Notre-Père, pour invoquer le divin, mais aussi en mémoire de ma tante Eugénie décédée l'an dernier. Je constate alors que je ne sais plus réciter le Notre-Père. Je cherche le texte sur Google et je me mets à le lire et le répéter pour le réapprendre par cœur. Je me sens nul et tellement peu crédible aux yeux du divin. Après une dizaine de répétitions, je me lève et sors de la cathédrale en me disant que ce n'est pas de cette manière que je vais être entendu. (Extrait de mon journal, été 2020)

Dans le train du retour, je texte une co-chercheuse de ma communauté apprenante. J'ai besoin du soutien d'une conseillère spirituelle, pour savoir comment faire pour prier et entrer en contact avec lui. Elle me répond qu'il n'y a pas besoin de mots. J'ai juste à entrer dans une église pour y trouver le silence et la paix qui permettent plus facilement de me rendre en ce lieu en moi, où rien n'a été souillé. Sentir cette partie aimante en moi qui a besoin de me dire, de m'entendre, de m'écouter. L'église me permet d'entrer dans sa paix pour entrer dans la mienne, mais on peut y accéder sans forcément aller à l'église. *Laisse-toi bercer par son amour, mon ami. Laisse-toi bercer !* « Dieu répond à côté. Et voilà que se passe l'inattendu » (Singer, 1996, p. 46). La réponse de mon amie me fait cet effet inattendu. Je suis dans le train et j'éclate en sanglots. Ce lieu que je dois trouver est juste au fond de moi. Il existe en moi un lieu, que personne n'a réussi à souiller. Il ne me reste plus qu'à trouver le bon médium pour atteindre ce lieu.

Entrer dans le désastre, [...] Non pas fuir, mais oser rester, à l'endroit où je suis interpellée, à cet endroit où tombent tous les masques, où tout ce que je n'aurais jamais pu croire s'avère être en moi, tous les démons, toute l'ombre. Les paroles éclatent et tous les démons déferlent dans la vie, la jalousie, l'envie de meurtre, l'autodestruction. Et je reste là et je regarde. (Singer, 1996, p. 47)

Entrer dans le désastre. Je n'en ai pas le choix. Je quitte le Québec pour retrouver mon compagnon qui me quitte. Que me reste-t-il d'autre à faire face à la rupture ? Impossible de fuir au moment où tombent les masques. Que l'inconcevable survient. Pour la première fois de ma vie, je suis là et je regarde en face, mes démons, la jalousie, les envies de meurtres ou

d'en finir avec la vie, l'autosabotage. Alors je m'apaise quand Singer suggère que « Cette troisième voie est probablement le salut pour notre époque si torturée » (Singer, 1996, p. 47). Car je ressens l'issue malheureuse de ma relation comme la conséquence de cette époque torturée que probablement cette pandémie a encore renforcée. « Il existe, paraît-il, dans un maelström, un point où rien ne bouge. Se tenir là » (Singer, 1996, p. 47) ! Alors à force de monter et descendre dans ma tornade, de traverser tous les états émotionnels, je finis par atteindre ce point dans l'œil du cyclone où rien ne bouge, tout est calme. J'ignore encore ce que je vais y trouver, mais je sens l'appel de rester dans ce calme en moi. Rester à l'écoute de cette part inviolable en moi. « Désormais, je n'adhère plus à la scène qui se déroule autour de moi » (Singer, 1996, p. 42). Je me souviens alors cette énorme fatigue dans mon corps, qui me tombe dessus comme un manteau de plomb quand je n'adhère plus à la scène. Lorsque je suis à cette fête d'anniversaire et m'effondre, dans mon dernier travail, quand je vois, mais n'entends plus mon chef en face de moi. Quand je vais rendre visite à mes parents et que je baille aux corneilles, mon corps me parle. C'est peut-être au moment où je sens que je ne suis plus à ma place, qu'il est temps de me retirer dans ce lieu ressource en moi, comme mes oncles autour de la table, le regard dans le vague.

Avant de quitter la Suisse pour retourner au Québec pour ma deuxième année d'étude, c'est à partir de ce lieu en moi que je sens l'élan d'appeler mon père. En pleurs au téléphone, je lui avoue que j'ai été à la rencontre de sa famille, qu'il leur manque et qu'ils seraient heureux de le revoir. Il me répond « tu sais, je n'ai plus de contact avec ces gens depuis bien longtemps ». À ce moment précis, je comprends l'influence que ma mère a sur nous depuis tant d'années et je n'insiste pas. L'important c'est de ressentir en moi la libération agissante d'oser le dire et l'apaisement que me procure cet aveu à mon père.

5.1.4 Compréhensions par l'approche autobiographique

Dans mes rencontres familiales cet été, « je me suis aussi rendu compte que j'ai consacré la première partie de ma vie adulte à éviter de regarder mon histoire » (Gomez, 2013, p. 1). Contrairement à Gomez (2013), je ne pense pas avoir tenté de l'oublier ou de me la cacher. J'ai plutôt été aveuglément influencé par le regard de ma mère, comme si j'étais hypnotisé par la peur de ses démons, que je me suis laissé insidieusement introjecté ses croyances sans jamais questionner leurs fondements. Il m'est plus facile d'accepter cette partie de mon héritage familial tel qu'il est plutôt que d'affronter une mère castratrice. D'autant plus qu'étant l'aîné de la fratrie, je me sentais investi d'une forme de loyauté envers elle, tout en sachant que je ne lui donnerais pas son premier petit-enfant, en raison de ma décision d'assumer pleinement mon identité sexuelle. Je ne crains pas d'être seul, ce qui m'est insupportable, c'est la solitude de ma condition d'être sans identité singulière. « C'est parce que nous étions hypnotisés par l'échec qu'il nous fallait réussir à écrire. Et nous allions écrire dans l'impasse et dans l'échec et cette écriture serait percée et réussite » (Bertrand, 2014, p. 69). Gomez affirme qu'écrire « c'est le premier pas dans la reconnaissance que je ne suis pas seul. Je n'aurais aucun besoin de me lire. Je peux me lire sans m'écrire. M'écrire ne peut être que l'expression d'un besoin de m'écrire pour quelqu'un d'autre » (p. 2). À ce stade de mon cheminement, Gomez m'enseigne que je dois sortir de la narration, briser l'autocensure pour me mettre à nu. « Le vrai secret en effet n'est pas le masque, mais le visage nu. Le masque, en cachant, révèle, se réfère encore à une vérité à découvrir. Alors que le visage nu ne cache rien, montre tout le visible et renvoie donc immédiatement sa propre énigme » (Bertrand, 2014, p. 69). J'ai peur de me révéler, par crainte de me dévoiler à ceux qui peuvent me lire. Me voir tel que je suis, au risque d'être connu, reconnu dans ma véritable nature. Mais je ressens plus que jamais le besoin de m'écrire, pour me découvrir, pour sortir de moi-même.

« C'est parce que nous sommes malades que nous écrivons, parce que l'écriture est la meilleure thérapie que nous connaissions. [...] C'est pour donner la parole à tout le laissé-pour-compte [...] tout l'intolérable, qui dépasse les capacités de sensation, de perception, de remémoration, d'émotion, d'imagination, de conception » (Bertrand, 2005, p. 76-77).

L'exil n'est pas tant de quitter mon pays pour le Québec. Le véritable exil, c'est celui de moi-même, de ces parties de moi que je ne veux plus être.

Je suis étonné par la découverte du mot « initiation » dans le texte de Singer (1996). Il représente pour moi ce pivot sur lequel repose mon intentionnalité intérieure, une « intention agissante et invisible, mais visiblement avouée » (Gomez, 2013, p. 3). Cet axe m'incite à explorer ma propre initiation. Je me demande comment, en choisissant l'autre, je cherche en lui le chemin vers cette initiation qui me fait défaut. Selon Gomez, « Cette intentionnalité devient visée de recherche, un point de fuite vers lequel je dirige mes efforts de compréhension [...] vers un avenir des possibles » (Gomez, 2013, p. 3). Je veux comprendre comment ces modèles m'ont influencé, par lesquels j'ai tenté un parcours initiatique. Par l'écriture autobiographique, je veux comprendre comment ils ont inspiré la personne que je suis devenu. J'aspire à comprendre les « échos du passé et les résonances du présent » (Gomez, 2013, p. 4) dans mon parcours de vie et ce que je souhaite devenir pour la seconde moitié de ma vie, comme être dans le monde des étants.

En décidant de rencontrer les membres de ma famille cet été après trente années de silence, je comprends pleinement ce que nomme Gomez quand « je retourne à la source première de mon identité : ma rencontre de l'autre, un autre qui est toujours présent en moi, mais occulté par mes représentations identitaires. [...] Quand j'écris mon récit autobiographique [...] je me libère de l'illusion de la solitude, j'échappe au piège narcissique » (Gomez, 2013, p. 6). C'est la voie de passage dont j'ai besoin pour ressentir pleinement ceux qui ont traversé ma vie et l'ont ensuite quittée, pour comprendre ce qui me lie et me sépare. J'utilise mes mots pour « parler des autres, de ces nombreuses rencontres qui ont façonné mon existence et qui la façonnent encore à l'instant où j'écris, à partir de la rencontre que j'en fais, dans mon contexte actuel d'écriture » (Gomez, 2013, p. 7).

À l'aube de mon atelier de récit autobiographique, à l'instar de Gomez (2013), « je vis un état de crise. Je découvre en moi un être éclaté, dispersé, composé, multiple. Un être qui se cherche, qui se poursuit suivant la trace d'une identité perdue, peut-être inexistante » (p. 7). Cependant, je me ressaisis de cette torpeur d'être abandonné, car « revisiter mes différents

lieux identitaires m'a montré une identité se transformant au fil de ses séjours dans différents lieux de culture » (Gomez, 2013, p. 7) : je suis passé d'électricien à informaticien, d'informaticien à gestionnaire, de gestionnaire à étudiant exilé, d'étudiant exilé à néo-homo. « Je me découvre ainsi, dans tous les passages de mes présents, comme un être ambigu plus défini par la négation (le vide de 'tous les possibles') que par l'affirmation (le 'tout-plein') » (Gomez, 2013, p. 8). Dans mon ambivalence, j'oscille toujours entre mon moi intime, et l'autre, dans une spirale infernale qui m'empêche de choisir, ou de faire les bons choix, pour moi, pour l'autre, en fonction de moi, en fonction de l'autre. « Le récit autobiographique est la mise-en-évidence de ce dialogue permanent que nous avons avec l'autre et de comment ce dialogue me transforme, m'altère, me déconstruit et me construit » (Gomez, 2013, p. 10). Écrire le récit de mon histoire m'invite à ouvrir les yeux sur ce que je tente de me dire à travers l'autre, entre les lignes de ma propre écriture sur mes comportements. Pour mon chemin initiatique, il me faut trouver des moyens pour aller à la rencontre de cet espace en moi qui n'est pas violé et qui peut me permettre d'initier ou lever le voile sur ma propre identité.

Mon rêve - Dialogue symbolique no 2

Lors d'une méditation, mon rêve s'invite et me révèle un nouveau sens.

Cet ami dans le rêve représente mon compagnon que je suis impatient de revoir à mon retour en Suisse. La descente périlleuse de la colline symbolise l'effondrement de notre relation, que je ne parviens pas à sauver. Le mot "arranguro" évoque mon incompréhension face à la brutalité de cet événement. Je suis à terre, victime d'un malaise, que mon ami désarmé ne sait pas comment gérer.

Dans mon rêve, quitter mes parents symbolise la libération de l'influence éducative, refusant de la laisser dominer ma vie. J'emprunte alors des sentiers sinueux sur la montagne aux bleuets et les lieux de mon enfance pour renouer avec les membres de ma famille maternelle et paternelle. Les ronces symbolisent les chicanes familiales qui égratignent nos relations. Je suis en ville pour vivre mon homosexualité dans l'anonymat, loin des regards et

des jugements de ma famille rurale imaginant qu'ils me rejetteraient. Cependant, en m'éloignant de la campagne vers cette ville, je m'écarte de ma vraie nature et je me coupe de ce qui est essentiel pour mon équilibre.

Dans ce dialogue, l'homme allongé au sol prend un nouveau sens. C'est Raphaël au masculin blessé que seul lui peut sauver avec Laurent son enfant intérieur à genoux à ses côtés, impuissant, car il le contrôle depuis des années. Cette vision est renforcée par le souvenir des anges du vitrail de la cathédrale de Bâle, qui montrent des répliques de moi-même, m'invitant à reconnaître mon enfant intérieur jouant différents instruments de musique selon le masque porté.

5.2 ACTE II - À LA RENCONTRE DE MA NATURE – LE LIEN AVEC MA NATURE SINGULIERE

De retour au Québec, cet été fut intense entre rupture amoureuse et reconnexion familiale, mes émotions sont en éruption, mon corps en explosion, mes pensées en tornades. « L'injustice, l'injure et surtout l'incohérence que j'ai rencontrées dans les espaces les plus précieux de moi-même m'ont laissée dans une confusion, une colère et une détresse infinie, mais aussi avec une furieuse envie de vivre ! » (De La Brosse, 2018, p. 25). Cependant, de cet état morcelé, j'ai moins le sentiment de fuir. Je sais que j'ai des racines. Je peux rester en contact avec ma famille retrouvée et connectée à qui je peux envoyer des messages lorsque j'en ressens le besoin dans un moment de solitude dans mon exil. J'espère trouver les moyens d'intégrer toutes ces informations nouvelles et me donner pleinement à ce qui peut advenir.

La promesse d'une pratique pour la réparation de mon être, pour les retrouvailles des parts de moi-même éparpillées, oubliées, déchirées. Une promesse de réjouissance dans la ré-union de mon être morcelé afin que je puisse exister, parler et créer avec tout de moi. Une promesse offerte à ma vie et à celle des autres. (De La Brosse, 2018, p. 26)

5.2.1 Intégration de mes ruptures

Je suis à l'aube de mon renouvellement de pratiques avec le récit autobiographique, l'atelier de praxéologie, l'entretien d'explicitation et la fasciathérapie. Chacun m'enseigne

les outils pour façonner la suite de mon parcours en autoformation existentielle par ma recherche que je décris dans ce chapitre.

5.2.1.1 Récit autobiographique – mes blasons

Après avoir décrit mon approche autobiographique avec Gomez, je débute ce chapitre par l'analyse symbolique des blasons que je présente dans le chapitre méthodologie et qui sont pour ma recherche, l'apport significatif dans le cours récit autobiographique.

Blason 1 – Le blason de Raphaël

Mon blason reflète l'état d'âme dans lequel je me trouve après mon périple en Suisse, où la reconnexion avec ma famille m'a procuré un bonheur mêlé de douleur due à ma récente séparation avec mon compagnon. Je ressens une fracture entre le haut et le bas de mon corps, avec des pensées obsédantes qui tourbillonnent dans ma tête. Mon dessin illustre cette dualité : d'un côté, la souffrance due aux prises de conscience multiples après mon voyage,



Figure 12 - Masculin blessé

symbolisées par un volcan et ses torrents de lave, une terre hostile représentant les contradictions en moi. L'autre côté illustre cette part de moi qui se réjouit à l'intérieur, heureux d'avoir renoué avec ma famille vivant en harmonie à la campagne. Pourtant, je n'arrive pas à me connecter pleinement à cette joie. Séparé de ce monde par ce torrent de lave, je suis coincé d'un côté, aspirant à un idéal où cœur, corps et pensée seraient en harmonie. Je me dessine au pied du volcan, verrouillé à la taille par un cadenas, mes pensées empêchant mes jambes d'avancer vers cet idéal.

En lien avec ma blessure de rejet, Bourbeau (2000) observe justement que « il y a même certaines personnes qui m'ont dit avoir la nette impression d'avoir une séparation à la taille, entre le haut et le bas du corps, comme si un fil les serrait à la taille » (Bourbeau, 2000, p. 32). Le chagrin dû à ma rupture a bien failli faire flancher ma quête familiale ; mes pensées s'égarèrent, réclamant apaisement et

courage pour guérir mon cœur et clarifier mes pensées, afin que mes jambes puissent me porter à travers ce torrent de lave vers ce monde que je convoite.

Le support de la fasciathérapie va me permettre cette harmonisation de toutes les parties de mon corps notamment par le mouvement sensoriel dont je décris une expérience signifiante un peu plus loin dans ce chapitre.



Figure 13 - Masculin éveillé

Par ce retour à la nature, je me vois les bras ouverts en forme de croix, les différentes parties de moi réconciliées, solidement ancré sur ma terre, je suis sur mon X. Je suis sur ce sol de cendres, fertile après l'éruption, où la vie renaît. Au loin, ce hameau symbolise mon aspiration à quitter la ville pour renouer avec mes racines campagnardes. L'église illustre davantage la reconnexion à ma spiritualité plutôt qu'un retour à une pratique religieuse. Au sommet de la montagne, le point de triangulation¹⁸ représente pour moi un ancrage, un repère pour ne jamais me perdre, me rappelant mes origines, ma force et ma vraie nature. Ainsi, ce blason pourrait

être une vision prémonitoire, dessinant inconsciemment le chemin que je suis sur le point de prendre, alors qu'au moment de sa création, je ne pensais même pas envisager cette voie qui va me conduire à vivre des expériences significatives sur la Côte-Nord au Québec où se déroulent les prochains actes de mon parcours en autoformation existentielle.

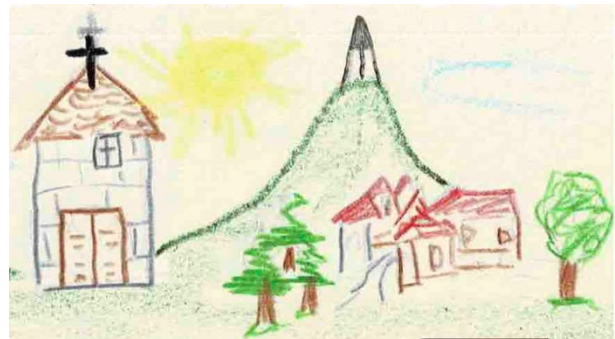


Figure 14 - Mes origines

¹⁸ Ce sont des structures métalliques utilisées en suisse et placée sur des montagnes à des endroits spécifiques pour la triangulation des cartes topographiques. Il en existe un sur la montagne de mon enfance.

Dans ma triade, mes alliés y voient un retour aux sources, à ma source originelle. Il y a comme la symbolique d'un épuisement d'un passé professionnel désuet et un appel à me reconnecter à des valeurs originelles, celle de mes ancêtres où un épanouissement salvateur est inéluctable. Ils le ressentent dans le timbre de ma voix et l'expression de mon visage lorsque je leur parle de mon blason. Quand je commente la partie gauche, le haut de mon corps leur apparaît tendu, les mots semblent coincés au fond de ma gorge et mon visage est crispé alors que lorsque je parle de la partie droite, mon visage s'illumine, ma voix est enjouée et le haut de mon corps s'anime, je parle avec les mains. (Extrait de mon journal de bord, octobre 2020).

Blason 2 – Le P'tit de Maxime

Lorsque Maxime nous présente son blason qu'il intitule « le P'tit », je m'y reconnais instantanément. J'observe ce dessin évoquant ma dualité pendant une bonne minute, tant il me séduit et me dérange. Alors je m'exclame : « Je veux le jeter ce p'tit avec son épée qui chevauche l'homme masqué ». En prenant sa défense, Maxime me rétorque alors : « Comment ça ! Mais tu ne peux pas le jeter le P'tit ! ». Il me renvoie l'image d'un enfant qui me chevauche et prend le contrôle de ma vie. Et moi je suis l'homme masqué dont les trous me suggèrent les œillères par lesquelles je regarde ou m'affirme en fonction du contexte dans lequel j'évolue, familial, professionnel, amoureux. Dans cet instant, je ne veux



Figure 15 - Mon enfant intérieur

qu'une chose, que cet enfant intrépide et malicieux descende de mes épaules et me « foute la paix ! ». Tout d'abord, j'identifie « le gentil garçon à sa maman » que j'ai pu être dans mon enfance, docile, sans contradiction de peur de la blesser, faisant tout ce qu'elle me demande. Mais également l'employé docile dans mon parcours professionnel ou encore le compagnon qui s'adapte à mes modèles masculins. Puis, ce personnage qui trimbale ce P'tit sur son dos,

me rappelle Jean-de-Fer dont parle Guy Corneau dans son livre « Père manquant, Fils manqué » en citant Robert Bly – « L’homme sauvage et l’enfant ». Ce sont deux auteurs sur mon chemin que j’explore dans l’analyse de mes modèles masculins dans l’acte III.

Dans notre triade avec Maxime, une alliée me suggère de considérer "Laurent" comme l'enfant intérieur de ma vie en Suisse et "Raphaël" comme l’adulte en quête d’identité dans mon parcours en autoformation au Québec, m’amenant à rechercher l’étymologie de mes prénoms pour comprendre et réconcilier ces deux facettes de moi-même. Mais la découverte de l’enfant intérieur est à venir dans l’atelier de praxéologie.

Étymologie de mes prénoms¹⁹

Le prénom "Laurent" dérive du prénom latin "Laurentius", lui-même issu du mot "laurus", signifiant "lauriers". Cette origine évoque l'image de quelqu'un "couronné de lauriers", une métaphore pour le succès et la reconnaissance, souvent utilisée dans la Rome antique pour honorer les poètes et les généraux victorieux. Sa personnalité est décrite comme calme, serein, parfois introverti. Il est connu pour son sang-froid, son ambition, romantique et fidèle dans les relations amoureuses. La famille est un aspect important pour lui, constituant souvent son point faible.

Le prénom "Raphaël" est profondément enraciné dans la tradition hébraïque. Il est formé des mots hébreux "rapha", signifiant "guérir", et "el", qui signifie "Dieu". Ainsi, le prénom Raphaël se traduit littéralement par "Dieu guérit". Il est également associé à l'un des sept archanges dans les religions juive, chrétienne et musulmane, connu comme l'archange de la guérison. Il est bienveillant et protecteur, souvent représenté comme envoyé par Dieu pour aider dans des missions de guérison et de protection. Raphaël est décrit comme tendre,

serein, généreux, fiable et possédant une grande vivacité intellectuelle et une curiosité naturelle.

¹⁹ Source Web : <https://madame.lefigaro.fr/prenoms/prenom/garcon/laurent>,
<https://madame.lefigaro.fr/prenoms/prenom/garcon/raphael>, consulté fin août 2020

Je suis perçu comme calme et serein. Je reste souvent introverti en groupe, malgré mon désir d'être communicatif et sociable. La peur de paraître inapproprié ou ridicule m'empêche de m'exprimer pleinement. Je suis troublé lorsque mes propos semblent laisser les autres sans réaction, me laissant incertain de leur impact. Professionnellement, je suis ambitieux et j'aime la résolution de problèmes, tout comme dans la rénovation de ma maison, trouvant mon ressourcement dans les activités manuelles et les sports comme le vélo, la randonnée et le ski. Je tombe facilement amoureux et je suis généralement attentionné, romantique et fidèle. Avec les déceptions, je suis devenu plus centré sur moi et moins généreux, luttant contre cette tendance, car elle ne reflète pas qui je veux être. Les blessures de l'âme ont endurci mon cœur, mais je me reconnais dans celui qui guérit par la massothérapie.

5.2.1.2 La découverte de l'enfant intérieur

Cet atelier de praxéologie me permet de revisiter ma rupture amoureuse récente et les réactions de ma communauté apprenante sont comme un électrochoc qui m'invite à me reconnecter à mes émotions. Quand j'expose mon expérience, mes alliés expriment à ma place mes émotions refoulées, comme la tristesse, la colère, la haine. Cela me touche honteusement de leur faire du mal avec mon histoire. Pourquoi de la honte alors que j'assume totalement mon homosexualité ! Une honte inconsciente ? Bourbeau (2000) affirme, pour les personnes souffrant de la blessure d'abandon, qu'« il est normal de trouver honteux d'avoir des comportements que nous reprochons aux autres. Nous ne voulons surtout pas qu'ils découvrent que nous agissons comme eux. Il devient donc important et urgent de tout régler avec nos parents puisque c'est ainsi que nous cesserons de reproduire le même genre de situation » (p. 68).

Nos deux animatrices régulent les interactions entre moi et le groupe pendant l'atelier. Elles mettent en lumière mon incapacité à vivre et exprimer mes émotions. Ainsi, mon atelier de praxéologie relève plus d'un changement de posture existentielle que d'un renouvellement de pratique. Je présente dans cette section les réflexions et expériences vécues lors de mon atelier de praxéologie pour expliquer comment cette pratique oriente mon chemin dans mon

autoformation. Cette expérience me permet de plonger au cœur de ma pratique relationnelle et de découvrir des aspects inédits de moi-même. Ma pratique explore cet instant d'interaction insatisfaisant.

Je me trouve dans un box aux urgences de l'hôpital, dans une profonde confusion. Je ne saisis pas ce qui m'arrive. Je me sens déconnecté, comme si j'étais suspendu, hors du temps. Mon esprit est assailli par ce trouble inattendu. En consultant les messages sur mon cellulaire que mon compagnon m'a rendu, j'essaie de rassembler mes pensées. Son regard me laisse incertain sur ses sentiments. Quand j'entends l'infirmière dire que j'ai eu des anges autour de moi, ça ne me touche pas vraiment, je suis dans un état second. Je n'arrive pas à exprimer mes émotions à mon conjoint, me demandant s'il me rejette après m'avoir vu dans cet état. Il est distant, son contact est froid, me faisant sentir comme un enfant coupable. Dans ma vulnérabilité, je me réfugie dans un mutisme complet, craignant que l'autre ne puisse plus m'aimer après cet incident. Il retourne à la fête. Je lui envoie un texto, m'excusant d'avoir gâché le pique-nique. (Extrait de mon journal, août 2020)

Après ma lecture et un moment d'introspection, mes alliés expriment librement leurs émotions. Une alliée m'a touché avec la violence du silence des hommes. Chaque fois que je suis confronté au silence de l'autre, je vis de l'abandon. Elle quitte la salle pour pleurer, ce qui éveille ma tristesse refoulée. Une autre exprime ma colère avec sincérité, me permettant de la reconnaître en moi. Elle me suggère de sentir comment je sais que je suis à ma place à partir de mon ventre. Sa proposition rejoint ma préoccupation d'harmoniser mon corps-cœur-esprit par le mouvement sensoriel. Puis il y a celle qui m'invite à crier, soulignant la pudeur dont je fais preuve dans cet instant.

Les larmes d'un allié ont réveillé en moi l'enfant blessé et l'impossibilité d'exprimer ma vulnérabilité masculine. Cette expérience m'a profondément touché dans ma masculinité, me faisant ressentir de la gêne. Il m'invite à explorer mon enfant intérieur blessé et à lire l'ouvrage de Nabati (2008) sur la guérison de l'enfant intérieur. Cela m'encourage à explorer mes peurs et les désirs qui se dissimulent derrière. Cette proposition me permet de conscientiser comment je me construis des peurs injustifiées. Exprimer mes émotions et les laisser circuler m'est essentiel pour avancer. Elle m'éveille aussi à écouter mon intuition

corporelle pour identifier les tensions liées à mes émotions. Si je pouvais développer cette capacité, cela pourrait devenir un outil thérapeutique précieux.

Je m'interroge sur ma propre détresse et ma capacité à demander de l'aide. Pourquoi ai-je du mal à réclamer de l'aide alors que je peux en offrir naturellement, notamment en massothérapie ? Je réalise qu'il est temps de m'accorder le droit de demander l'aide dont j'ai besoin, partant de l'amour que je porte en moi. Ma tendance à m'excuser pour tout pourrait être liée à la peur du refus de l'autre quand j'exprime mon besoin.

La relation des émotions traduites par le corps m'interpelle, comme le dit Pilon (2002) en relation avec l'enjeu de l'abandon : « Un de mes enjeux existentiels, c'est l'abandon. Quand je me sens abandonné, je perds mes moyens. Je décède tout en fonction de l'abandon et les deux plus grandes stratégies que j'ai développées pour me protéger, c'est la fuite ou le contrôle » (p. 147). Je me retrouve dans cet enjeu. Selon les situations, je me retrouve dans le contrôle ou le réflexe de fuite. Quand je ne fuis pas, je harcèle l'autre de questions pour comprendre ce qui se joue. « En effet, si je me mets à l'écoute de l'autre, de ses besoins, de ses attentes à ce moment-là, je dois laisser de côté la planification du travail que j'ai prévu de faire ensemble et plonger dans un espace inconnu dont nous allons définir ensemble les cadres et les règles du jeu » (Pilon, 2002, p. 147). Je me demande si les questions que je pose aux autres visent réellement à les comprendre ou si, en réalité, ce sont des interrogations que je me pose à moi-même. Je prends conscience que je n'ose pas poser les vraies questions, par crainte de m'aventurer dans une dynamique relationnelle inexplorée. « Pour moi, accueillir l'autre c'est de prendre le temps de l'écouter, le faire parler sur ce qu'il vit, lui laisser le temps de me présenter son cadre de référence, sa représentation ou sa construction de la situation que nous vivons » (Pilon, 2002, p. 149).

Cela aurait été utile pour comprendre la dépendance de mon compagnon envers moi et sa peur de la mort partagée pendant la pandémie de COVID-19. J'ai pris le temps de l'écouter, sans aller plus loin. Pilon (2002) me propose une piste d'exploration intéressante pour mon renouvellement de pratique. « Ainsi, lorsque je suis confronté avec des résistances au changement, je me centre souvent à un seul endroit dans mon corps : les épaules, la nuque,

le dos, etc., je me crispe et je deviens tendu » (p. 149). C'est ce que je ressens dans mon corps. Cela m'invite à prendre conscience de mon corps au moindre signe de tension et m'interroger sur ce qu'il se passe émotionnellement en moi. « C'est que pour accueillir l'autre, je dois lui faire de l'espace dans mon propre corps. Je dois commencer par m'accueillir dans ce que je vis avant de pouvoir accueillir l'autre » (Pilon, 2002, p. 149). Je le fais bien en massothérapie, en étant d'abord dans mon corps avant de toucher celui de l'autre. Cela rejoint également ma formation en fasciathérapie. Enlever les tensions dans son propre corps pour stimuler la détente dans celui de l'autre.

Cet atelier m'a permis de prendre conscience de l'importance de reconsidérer mes couches émotionnelles, symbolisées par ma poupée russe²⁰, pour travailler sur ma capacité à vivre mes émotions dans mon corps. Je me suis engagé dans une pratique de renouvellement personnel consistant à marcher au bord du fleuve en intégrant des mouvements de biodynamique sensorielle pour gérer mes émotions. Un allié me parle du homard qui grandit dans sa carapace. Quand elle devient trop étroite, il la perd, se retrouvant vulnérable, le temps que sa nouvelle carapace durcisse. Je m'invite à ouvrir ma poupée russe pour identifier chaque couche de carapaces jusqu'à la dernière petite poupée, celle de mon enfant intérieur. Qu'advient-il de moi tout nu, sans carapace ? Une co-chercheuse me livre un message d'espoir dans sa carte de vœux pour Noël.

« Prendre le tout petit des poupées russes pour l'envelopper de chacune des couches de conscience, de transformations et de protection que l'adulte peut lui donner. » (Extrait d'une carte de vœux, Noël 2020)

²⁰ Mon objet symbolique dans l'atelier de praxéologie.

À la jonction de la poupée russe et du homard, utiliser l'une pour descendre dans les couches et s'inspirer de l'autre pour se reconstruire une protection, unifiant les parts d'ombre de l'enfant pour mettre en lumière la nature masculine singulière de l'homme en harmonie avec mon enfant intérieur. Cette expérience est les prémices de mon voyage vers la découverte de mon être profond et ma réconciliation avec moi-même. À la fin de mon atelier, j'attribue à chaque poupée des couches représentant un thème en lien avec les situations de ma vie à explorer avec Moussa Nabati.



Figure 16 - Poupée russe dépliée en praxéologie

5.2.1.3 À la rencontre de mon enfant intérieur

En complément aux blessures de l'âme de Bourbeau (2000), je me suis intéressé aux travaux de Nabati (2008), psychanalyste, thérapeute et chercheur. Je me suis grandement inspiré de son ouvrage « Guérir son enfant intérieur », pour développer et appuyer l'orientation que va prendre mon acte II. Les concepts qu'il développe soulignent l'importance de l'intégration des différentes parties de la personnalité pour un développement psychique sain et pour surmonter les problèmes émotionnels et psychologiques. J'ai appliqué ces principes dans les itérations de mes actions et je les déploie dans la compréhension des différentes étapes de ma recherche dans ce chapitre.

Fantômes

Il est intrigant d'observer chez l'être humain une double personnalité, un psychisme à deux visages. Il est habité par l'adulte qui représente la partie visible de l'iceberg, la conscience du jugement, de la volonté, de l'action et l'enfant intérieur qu'il a été et qui ne s'efface pas et en cas de conflit, le tient inconsciemment en laisse sans aucune maîtrise sur lui.

La « maison-soi », à l'image d'une poupée russe ou gigogne, n'est donc pas exclusivement habitée par un seul locataire, le fameux « je », conscient, lucide, réaliste, désirant, agissant, raisonnable et raisonnant, soumis au principe de réalité, comme l'a si bien conçu et décrit Descartes. (Nabati, 2008, p. 9)

L'enfant intérieur ne disparaît pas, il est l'enracinement de l'être, son énergie vitale, son inspiration et sa créativité. Selon Nabati (2008), « tout être abrite en lui deux ego, deux Moi, deux royaumes, deux sensibilités, deux visions de soi, de la vie, du monde et des autres ; tout être est bipolaire, bilatéral, bicéphale, bilingue » (p. 9). C'est pourquoi il peut se trouver pris à répétition entre dépendances nocives, anxiété ou inversement, dans une euphorie qui occulte les dangers et révèle « la présence de l'enfant derrière le masque adulte. [...] Saisi, après coup, par le regret et la culpabilité, il se reproche ses « enfantillages », qu'il peine à expliquer, répétant sans cesse : « Je ne sais pas ce qui m'a pris », ou : « C'était plus fort que

moi » (p. 9) ! C'est l'enfant intérieur à l'origine de ma peur du rejet, du jugement, de la culpabilité, des reproches, de la bêtise, du manque de confiance en moi, de la difficulté à faire des choix, de la vision négative dans l'existence ou encore de l'insécurité. Il se manifeste aussi dans les émotions comme l'impatience, l'agressivité, la colère ou inversement va endosser une responsabilité ou expier une faute pour laquelle il n'est pas coupable. Il a aussi besoin de reconnaissance, d'être admiré, remarqué, être l'objet du désir par la séduction jusqu'à l'épuisement.

Cependant, ce qui dévoile le plus ostensiblement l'existence de l'enfant intérieur et sa suprématie sur le sujet « adulte » est relatif au phénomène de l'ambivalence. L'individu se voit alors envahi par la présence simultanée en lui de deux pensées, deux affects, deux volontés opposées, amour et haine, oui et non, « je veux » et « je ne veux pas », à l'égard du même objet, ce qui rend la situation inextricable et toute décision impossible. (Nabati, 2008, p. 11)

L'ambivalence est le premier mot-clé qui me vient au début de ma maîtrise. Pour Nabati (2008), ce dédoublement me tiraille en deux forces qui me font à la fois avancer - l'adulte, encourageant, confiant, affirmé - et à la fois reculer - l'enfant qui obtempère, obéit par peur du rejet, de ne pas plaire ou d'être déçu. Mon enfant intérieur se manifeste à la fois dans l'ombre et la lumière, selon mes héritages familiaux et transgénérationnels. Travailler à « la reconnaissance d'un psychisme à deux compartiments, bidimensionnel, ainsi que la compréhension de ce qui se tresse et se joue entre l'adulte et son enfant intérieur, éclairé par le passé familial, comporte des vertus bénéfiques et libératrices » (p. 12). L'enfant intérieur empêche l'adulte d'être lui-même, authentique et de mener une vie harmonieuse et paisible avec les gens qui lui sont chers. Cette souffrance ne vient pas de l'adulte, mais elle est le masque inconscient d'un enfant qui n'a pu vivre pleinement cette période d'insouciance légère, subissant en toute impuissance la présence de parents souffrants. Ainsi sa vie durant, l'adulte peut avoir un comportement puéril et infantile s'il a été contraint à devenir adulte trop tôt. « Il est inconcevable de devenir véritablement adulte si l'on n'a pas été d'abord enfant puis adolescent. [...] Dès lors, l'adulte souffre d'immaturité et d'infantilisme, dans tous les secteurs de son identité plurielle, l'amour, le travail, les relations sociales et la famille » (p. 14). Cette fragilité émotionnelle et l'ambivalence infantile n'est pas le résultat d'une enfance

gâtée, mais bien de sa privation de chaleur et d'amour, car l'enfant a été précocement adultifié, voir investi de la responsabilité de réconcilier l'union bancaire de ses géniteurs. « Ce qui empêche l'enfant d'habiter pleinement son enfance pour pouvoir poursuivre sainement sa croissance est dû à l'émergence d'une dépression infantile précoce (DIP) » (p. 14). L'enfant n'occupe pas sa vraie place et se voit attribué d'une fonction qui n'est pas la sienne en subissant inconsciemment un héritage transgénérationnel qui le charge d'une mission de soignant envers ses parents. « Guérir son enfant intérieur signifie le rechercher, le reconnaître, l'écouter pour pacifier ses liens avec lui » (p. 16).

La fameuse angoisse d'abandon que beaucoup de sujets appréhendent par anticipation a en réalité deux contenus. Le premier, subi et ressenti consciemment, est relatif à la peur d'être rejeté en tant que victime sans défense. Le second, bien plus nocif et perturbant, puisque ne pouvant être éprouvé et verbalisé consciemment, renvoie à la culpabilité d'abandonner la matrice, ses géniteurs, de se séparer de ceux qu'on chérit en les rendant malheureux, désœuvrés et inutiles, comme s'ils « comptaient sur nous », comme s'ils n'avaient nul autre projet existentiel que de s'occuper de leurs petits. (Nabati, 2008, p. 18)

Par exemple, sous l'influence de mon enfant intérieur, j'entretiens un sentiment de culpabilité envers mon ex-compagnon et co-propriétaire, générant une attitude de soignant envers lui, que je considère comme un petit garçon timide et doux, par sa condition d'immigrant portugais et sa faible scolarité, interrompue par un exil forcé induit par ses parents dans le regroupement familial, l'arrachant à sa campagne natale au Portugal. Mon attitude de sauveur nous empêche d'avoir une authentique relation d'adultes horizontale sur le plan affectif et sexuel.

Toute démesure reflète un manque. Elle révèle le dysfonctionnement du thermostat libidinal, la difficulté pour l'énergie vitale, affectée par la DIP, de circuler librement, protégée des excès, mais au sein de limites, dans le jardin de l'identité plurielle. (Nabati, 2008, p. 20)

Ces propos de Nabati (2008) me conduisent à comprendre que même si je porte la croyance d'être libre, en réalité je suis sous l'emprise du fantôme de mon enfant intérieur capricieux et infantile, en raison des conditions dans lesquelles j'ai vécu mon enfance et mon adolescence. Je me protège contre la DIP par le biais d'une activité sexuelle hyperactive qui

ne reflète pas ma virilité ni mes désirs de sensualité. Par ma vitalité et la multiplicité de mes orgasmes, je tente de me rassurer de n'être pas touché par l'absence de mon père, convaincu d'habiter un corps entier, vivant, invincible. Le sexe agit ici comme antidépresseur. Comme je n'ai pas pu faire le deuil d'un père inexistant dans mon processus d'identification masculine, j'incarne le fantôme de ce père idéal, aimant, initiateur, pour lui donner vie en moi comme un double, je vis pour deux. Ainsi mon organe sexuel est davantage un cordon ombilical qu'un organe sexuel qui se connecte pour me nourrir d'amour maternel et paternel. Je suis resté un enfant immature hanté par les fantômes d'une enfance volée et chacun d'eux, l'enfant et l'adulte ne peuvent jouir pleinement d'une sexualité épanouie et bien dosée. Avec Nabati (2008), je prends conscience de la DIP qui me permet de comprendre l'origine de mes frasques sexuelles. J'ai malheureusement aussi eu tendance à projeter la culpabilité de mes écarts de libido avec d'autres hommes, sur mes compagnons, en leur reprochant de n'être pas assez sexuels pour moi, malgré le fait que j'éprouvais vraiment des sentiments pour eux. Tel l'enfant pourri gâté que ma mère ne cessait de me reprocher quand j'étais désobéissant à ses yeux, je me suis cru tout permis auprès de mes compagnons dans un comportement cynique et égoïste. Pour apaiser ma culpabilité inconsciente, je me positionne alors en gentil soignant pour mon entourage, n'exprimant plus aucune agressivité par crainte de blesser ou de déplaire. Comme si je me sentais responsable des difficultés que mes parents ont traversées. « Il s'agit certes ici d'une culpabilité inconsciente, frappant non pas le fautif, mais la victime innocente ayant subi la maltraitance en toute impuissance. [...] L'absence manifeste de culpabilité [...] n'est certainement pas synonyme de son inexistence, mais bien l'indice de son déni, de son refoulement, de son désaveu, en raison précisément d'un poids massif, insupportable, écrasant » (p. 30-31).

Au-delà d'un certain niveau de tolérance de douleur physique ou morale, le sujet ne parvient plus à supporter les épreuves qu'il affronte. Il peut alors dysfonctionner, tomber en panne, disjoncter comme un appareil électrique sous l'effet d'un court-circuit. C'est ce qui m'arrive quand je me laisse envahir par mon enfant intérieur, je ne peux pas être l'adulte autonome, ancré dans le présent, acteur de sa vie, libéré du passé, sans angoisse, ni

dépression. Je n'incarne pas mes désirs tellement je me focalise à tenter d'assouvir des besoins qui n'ont jamais été vraiment comblés.

Certains [...] se replient sur eux-mêmes dans un mouvement centripète, se ferment, s'inhibent, se bloquent, se freinent, se privent des petits bonheurs quotidiens comme s'ils boudaient la vie. Se croyant constamment coupables, quoi qu'ils disent ou fassent, ils se torturent et gaspillent leur énergie vitale à se punir, à se sacrifier pour les autres, qu'ils préfèrent à eux-mêmes pour plaire et obtenir l'absolution. D'autres, [...] en raison précisément de l'existence d'une culpabilité encore plus forte, mais non ressentie car énergiquement refoulée, cherchent à lutter contre la DIP à travers l'hyperactivité, vivant intensément, consommant les objets, la nourriture ou le sexe de manière addictive, voire cannibale, sans se donner de limites. (Nabati, 2008, p. 22)

Ces sujets vont alors être amenés à ne plus respecter les principes moraux les plus basiques en commettant des actes répréhensibles sans se préoccuper de la conséquence de leurs agissements. Sans avoir versé dans des agissement répréhensibles, je me reconnais des comportements dépourvus d'empathie comme ces petits meurtres banalisés que j'ai subi dans ces petites phrases assassines, suite auxquelles mes compagnons affirmaient qu'ils ne reconnaissaient plus en moi la personne qui les avait séduits au début de notre relation. Même si je ne voulais pas les croire, comme si je ne pouvais pas imaginer faire de la peine aux personnes de mon entourage, cela installait en moi une profonde et incompréhensible tristesse. « Il arrive aussi qu'un même sujet oscille périodiquement d'un extrême à l'autre, de l'extinction à l'effervescence, de l'excitation joyeuse à la tristesse mélancolique, sans parvenir à trouver la stabilité ni l'équilibre » (Nabati, 2008, p. 22).

Il ne s'agit donc pas de se défaire de l'enfant en soi pour devenir adulte. Je comprends mieux pourquoi j'ai spontanément voulu jeter l'enfant du dessin de Maxime. Il est en fait la représentation symbolique inconsciente du fantôme de l'enfant intérieur que je déteste en moi. Il m'invite au contraire à aller rencontrer mon enfant intérieur pour me permettre de ressentir et d'exprimer mes émotions refoulées, d'identifier mon passé relationnel et transgénérationnel. Les effets sont effectivement bénéfiques pour fortifier le MOI sur le chemin de l'adulte réconcilié avec mon fantôme enfoui dans la clandestinité pour en faire « son inséparable allié, son ange gardien, son compagnon bienveillant et dévoué, sa source de

créativité et de bonheur. C'est à cette condition seulement que le sujet pourra devenir vraiment adulte, c'est-à-dire lui-même, capable de parler en son nom propre et de sa place, sans craindre de décevoir, de déplaire et d'être abandonné » (Nabati, 2008, p. 25). Lever les barricades à l'intérieur de moi, c'est ouvrir le chemin de l'amour de soi, une condition essentielle pour se rapprocher des autres et pouvoir ainsi aimer en toute authenticité en pleine conscience de ses actes.

Dans mes randonnées matinales, j'invite Laurent, mon enfant intérieur. Alors je lui tends la main pour lui montrer la mer qu'il n'a jamais eu l'occasion de voir petit. Imaginer sa main dans la mienne m'a fait immédiatement pleurer à chaudes larmes les premières fois. À l'occasion d'un voyage impensable du temps de son enfance, Raphaël fait découvrir pour la première fois le doux bruit des vagues du fleuve Saint-Laurent à Laurent, son enfant intérieur.



Un matin à mon retour de balade, j'ai le souvenir de cette tendre photo du petit Laurent et de son grand-père Casimir qui le tient par la main pour aller dire bonjour à Suzi, le chien-gardien-de-la-ferme. Mon grand-père était déjà très âgé et j'ai peu de souvenirs de lui. Mais je sais qu'il m'adorait et que c'était un homme bon qui aurait sans doute été un beau modèle d'homme pour moi.

Marcher vers ma lumière



Figure 17 - Marcher vers la lumière

Le soleil couchant, avec ses nuances d'ombre et de lumière, illustre la complexité de ma nature masculine, en projetant les ombres de mes parties blessées, restées inexplorées. À mesure que je marche, chaque pas reflète une décision, un moment de vie, une victoire ou une perte, et ce mouvement vers la lumière est mon désir de croissance personnelle. C'est un pèlerinage vers une compréhension profonde de ma masculinité singulière, une quête pour reconnaître et comprendre les aspects de moi-même que j'ai pu négliger ou réprimer, la guérison des blessures que j'ai pu endurer ou infliger.

Celui qui a faim et soif ne demeure pas immobile, il est en quête. La quête de la justice, c'est-à-dire de la sainteté, ne peut jamais se prétendre achevée. Il ne s'agit pas d'être perpétuellement insatisfait, mais de comprendre que l'homme et le monde sont infiniment perfectibles. C'est une tâche sans fin. (Leloup, 2020, Chapitre 1, paragraphe 12)

La lumière de mes aspirations coexiste avec l'obscurité de mes blessures. La marche vers cette lumière est le chemin vers la plénitude de mon être, une union sacrée des diverses parties de mon être masculin, dans la poursuite d'une rédemption ou d'une illumination qui est à la fois ma destination et mon guide.

5.2.1.4 Expliciter la vraie nature de mon être

Au fil des exercices avec mes alliés, chaque analyse de l'action par l'entretien d'explicitation me connecte aux sensations corporelles et aux émotions positives profondes des expériences vécues et révèle mes valeurs me permettant de me reconnecter à mon identité profonde. Un des moments choisis est l'installation d'une prise électrique au chalet d'un ami sur les hauts de Rimouski qui fait remonter à ma conscience les moments positifs de mon apprentissage d'électricien.

L'installation électrique d'un ami

Dans cet entretien d'explicitation, je décris à mon intervieweur l'expérience de l'installation d'une prise électrique dans le chalet d'un ami dans la forêt. Il élève des poules et elles ont besoin d'un chauffage d'appoint dans le poulailler pour résister au froid de l'hiver. Au début de l'entretien, je détaille mes actions avec beaucoup de minutie sur le plan technique par souci de perfection, comme si j'enseignais mon métier à mon intervieweur.

Comme il ne croit pas à la perfection de son être, il se reprend en essayant d'atteindre la perfection dans ce qu'il fait. Il confond malheureusement le être avec le faire. Sa recherche de perfection peut même devenir obsessionnelle. Il veut tellement tout faire à la perfection que toute tâche lui prend plus de temps que nécessaire. Il s'attire ainsi d'autres situations de rejet de la part des autres. (Bourbeau, 2000, p. 36)

Puis mon intervieweur me demande avec qui je suis. Je suis surpris par l'image qui monte n'étant pas celle de mon ami, mais de mon instructeur pendant mon apprentissage d'électricien. Elle poursuit en me demandant de décrire mes sensations et l'ambiance de cette époque. Dans cette évocation, je ressens une chaleur dans mon cœur une vibration vivifiante dans tout mon corps. Je me connecte à ce passé enrichissant, vécu dans la quiétude des années 80. Le contexte dans lequel mon explicitation se déroule – le chalet en construction de mon ami, en forêt, avec des animaux de la ferme - est similaire à cette période de ma vie, dans un milieu agricole et rural si cher à mon cœur dans laquelle je me sentais bien en moi.

Par cet entretien d'explicitation, je touche à un objectif dans ma recherche, celle de trouver un moyen de me reconnecter à mes racines, pour réhabiliter les sensations bénéfiques que je peux ressentir dans mon être, corps et cœur, pour ne plus laisser toute la place aux pensées véhiculées par mon égo dans juste vouloir bien faire. Cette action d'entraide bénévole à mon ami en difficulté en pleine période de pandémie nourrit mon cœur. J'accède à une dimension refoulée et importante pour mon équilibre : mes actions me nourrissent quand elles ont un sens pour moi et pour l'autre.

L'analyse de l'action par l'explicitation, dont l'expérience me semble procédurale au prime abord, me connecte à chaque fois aux émotions qui accompagnent l'action, mais dont je me coupe dans l'instant tellement je suis focalisé dans mes pensées pour être brillant, excellent et ne pas commettre de faute. Cette prise de conscience me conduit à mettre en pratique l'écoute des sensations kinesthésiques pour m'aider dans mes prises de décisions.

Dans la suite de mon voyage, j'ai recours à l'auto-explicitation pour m'entraîner à lâcher prise avec mon mental qui sait comment faire et intégrer mes émotions et mes sensations corporelles dans l'observation de tout mon être en action. Cela rejoint mon objectif de réunification de toutes les parts de moi, corps, cœur, pensées en pleine présence à mon être dans mes interactions avec les étants.

La randonnée à ski au clair de lune

Pour ma recherche, l'auto-explicitation de ma randonnée nocturne à ski au clair de lune dans une érablière, m'a ouvert à une dimension spirituelle nouvelle, au-delà de l'action d'une performance sportive par moins quinze degrés à une heure du matin. Dans cette expérience, je prends conscience que la spiritualité ne se trouve pas dans ma croyance d'une pratique à caractère religieux, mais qu'elle est à ma portée sous différentes formes si j'écoute ce qui se passe en moi à ce moment-là. Cette dimension spirituelle se traduit par un sentiment d'humilité face à la grandeur de cette nature. Dans cet état d'esprit, je me sens en totale sécurité faisant partie d'un tout, dans le respect et en communion avec ce lieu qui m'accueille en son sein, comme un mammifère parmi les mammifères qui l'habitent.

5.2.2 Québec - Kegaska en solitaire

Dans le cours mise en oeuvre de la recherche, je me dessine en papillon, prêt à déployer ses ailes. Le passage par l'écriture sombre me renvoie l'image de moi dans mon cocon préparant lentement mon éclosion, comme un passage obligatoire de mutation. En cette fin de deuxième année, je me sens prêt à éclore. Cet été je me mets à l'épreuve en solitaire avec tout de moi. Je sors de mon cocon pour prendre mon envol dans un road trip en solitaire en camping sauvage sur la côte nord. Mon objectif : partir de Québec en compagnie de mon enfant intérieur et faire la route 138 jusqu'à sa toute fin à Kegaska. J'ai besoin d'apprendre à marcher seul en sa compagnie en créant les conditions me permettant d'alléger mon bagage de tout ce qui est superflu et éprouver la quintessence de mon existence par l'épreuve de ma nature dans la nature sauvage pour comprendre émotionnellement mon enfant intérieur.



Figure 18 - Papillon (journal de bord, octobre 2020)

Dans cette optique, le premier progrès en psychothérapie ne consiste pas, contrairement à l'illusion commune, à aller mieux tout de suite, à redevenir comme avant, et encore moins à guérir, mais à se reconnecter à son Moi profond, c'est-à-dire à son intériorité et à son passé, pour retrouver l'enfant égaré. La « guérison » ne devrait jamais constituer un préalable, une prémisse, mais une œuvre patiente, en perpétuel devenir, suivant les déconstructions et les reconstructions nécessaires. Il est impossible de chercher à la forcer, à hâter son apparition. Elle vient toujours d'elle-même, lorsqu'on n'y pense pas, qu'on s'y attend le moins. (Nabati, 2008, p. 265)

Mes deux ans de psychothérapie m'ont donné l'illusion magique que j'allais retrouver l'insouciance et la joie vécues dans ma vie campagnarde, sans grand résultat. Par ce voyage, je veux me donner le temps d'éprouver la patience de retrouver mon enfant égaré et l'appivoiser avec toute la lenteur nécessaire pour le laisser le temps de m'apparaître.

Je suis chez mon compagnon du moment à Québec. J'ai réuni tout le matériel nécessaire et je me sens fin prêt pour mon road trip en camping sauvage. Je pars très rarement en voyage seul. J'ai besoin de la présence de l'autre, comme le dépendant qui « croit que tout serait tellement mieux si une autre personne se trouvait avec lui. » (Bourbeau, 2000, p. 57).

Lorsque je raconte mon projet à mes amis, je me retrouve à deux reprises dans cette situation. Tous veulent m'accompagner et je lutte pour surpasser mon angoisse de partir seul. Auparavant j'aurais cédé, quand bien même l'un d'eux me propose de partir en compagnie de son chien qu'il ne peut pas laisser et en affirmant que la présence d'un chien dans la nature est plus sécuritaire, car il tient les bêtes sauvages à distance. J'adore les animaux et je trouve l'idée touchante et censée. Alors je me dis qu'au fond cela pourrait être chouette et que je pourrais mettre un peu d'eau dans mon vin.

La forme d'aide dont le dépendant a le plus grandement besoin est le soutien des autres. Qu'il ait ou non de la difficulté à prendre des décisions par lui-même, le dépendant demande généralement l'opinion ou l'approbation des autres avant de décider. Il a besoin de se sentir soutenu, supporté dans ses décisions. C'est la raison pour laquelle ce genre d'individu passera pour quelqu'un qui a de la difficulté à se décider, mais, en réalité, il ne se décide pas ou doute de sa décision seulement lorsqu'il ne se sent pas appuyé par quelqu'un d'autre. Ses attentes face aux autres sont en fonction de ce qu'ils peuvent faire pour l'aider. Toutefois, ce n'est pas tant de l'aide physique qu'il recherche, mais plutôt de se sentir soutenu par quelqu'un dans ce qu'il fait ou veut faire. Quand il est soutenu, il se sent aidé et aimé. (Bourbeau, 2000, p. 53)

Toutefois, grâce à l'écoute de comment cette perspective se vit dans mon corps, je vais avoir le courage de dire non. Le refus le plus difficile sera certainement envers mon compagnon avec qui nous développons des sentiments l'un pour l'autre. Il n'accueille pas mon projet comme je l'envisage, car il doit savoir combien de temps on sera parti. Il veut bien essayer le camping, mais pas trop longtemps. Puis il faudra planifier un itinéraire, décider des lieux que l'on va visiter et penser à réserver le camping, car camper à la sauvage ce n'est pas trop son truc. Intellectuellement, je suis tenté d'accepter, mais ce n'est pas en accord avec mon objectif de me connecter à l'homme sauvage, proche de la nature qui se révèle à moi dans mon cheminement. Je me sens crispé dans le haut de mon corps. Je pense

à mes balades en mouvement sensoriel au bord du fleuve. J'écoute mon corps, ça lutte en moi.

Quand le dépendant est en contact avec les problèmes que sa dépendance engendre, il souhaite à ce moment devenir indépendant. Se croire indépendant devient une réaction très courante chez les personnes dépendantes et elles aiment beaucoup dire aux autres à quel point elles se trouvent indépendantes. Cependant, cela ne fait qu'accentuer et cacher la blessure d'abandon puisqu'elle n'est pas soignée. (Bourbeau, 2000, p. 64)

Face à cette décision, je me sens écartelé dans cette dualité de la sécurité d'être en relation et la plénitude que m'offre la liberté de voyager en solitaire. Le temps d'un point d'appui, je prends le courage de refuser sa proposition. Je prends pleinement conscience de mon besoin et j'ose me choisir, je dois vivre cette aventure seul, même si ma décision déplaît à l'autre. Je pars de Québec le cœur gros et laisse mon compagnon derrière moi. Des larmes coulent sur mes joues et ma tristesse se manifeste en soubresauts dans ma poitrine. Simultanément, je ressens l'excitation du début de cette aventure pleinement choisie. Dans ce moment précis, je vis pleinement la dualité de mes propres émotions. Quel renouvellement de pratiques, je me sens au début de mon éclosion ! Je surprends mon enfant intérieur à tempérer mon excitation en me rassurant déjà que dans trois semaines au maximum je serai de retour.

Au début de mon périple, je choisis de m'arrêter pour ma première nuit dans un camping aux Éboulements, afin de démarrer le camping en douceur dans un lieu équipé. Je traverse des régions où je connais du monde. Avant de planter ma tente, je profite de la piscine pour me rafraîchir. J'écris un petit coucou à des amis de Baie-Saint-Paul sur notre réseau social gay. Ils louent une chambre en B&B et ils m'annoncent qu'elle est disponible pour deux nuits si je le désire. Contents de me savoir dans le coin, ils m'invitent à passer les soirées. J'hésite, ça bataille en moi, je me trouve lâche de choisir le confort alors que je viens de payer ma place pour la nuit au camping. Je crains d'affronter ma solitude et j'ai besoin de liens. D'un coup de tête, je saute dans ma voiture et je pars les rejoindre. J'y reste deux jours pendant lesquels je fais la rencontre d'un suisse propriétaire d'un restaurant à fondue, établi

depuis 20 ans au Québec qui m'organise une raclette avec mes amis. J'apprécie cette rencontre tout en culpabilisant de m'écarter de mon projet de road trip en solitaire. L'un deux est attikamek et pratique la massothérapie avec les tambours indiens.

La séance de massage aux tambours indiens

Avant de reprendre ma route, je m'offre les soins de mon ami pendant lequel je vais faire un rêve dont je fais une auto-explicitation.

Je me souviens du moment où je suis dans ma séance de massage chez mon ami attikamek qui sonne le bruit des vagues avec ses tambours indiens. Je suis nu, étendu sur la plage dans lumière douce et tamisée de cette fin de journée. J'écoute le son des vagues, d'abord assourdissant, puis plus doux comme un chant à mes oreilles en alternance. La vibration des tambours berce mon corps. Dans cette quiétude, je ressens une présence à proximité, sur ma gauche. Je tourne la tête et j'aperçois une silhouette proche de moi, immobile. C'est comme une ombre gris-noir. Elle me regarde les bras le long du corps. (Extrait de mon journal de bord, été 2021)

Moi (en pensées) : Comment te sens-tu en présence de cette ombre ? : "Je me sens calme, cette présence à mes côtés sur la plage ne m'effraie pas. C'est comme si je l'attendais. Je suis conscient de toi, ombre mystérieuse. Tu es là, immobile, bien que je ne puisse voir ton visage, je me sens rassuré et intrigué, ta simple présence me suffit."

Moi (en pensées) : Pourquoi gardes-tu ta distance ? : "Je n'ai pas l'intention de m'approcher de toi ni ne m'attends à ce que tu viennes vers moi. Tu restes là, et moi ici, étendu sur le sable. Nous nous observons mutuellement, mais gardons nos distances. Je sais que tu es là pour moi, que tu respectes mon choix de rester immobile. Je ne crains rien. Tu ne partiras pas même si je ne viens pas vers toi. Il n'y a pas d'urgence."

Moi (en pensées) : Que sais-tu de cette ombre ? : "Peut-être es-tu le reflet de l'homme que je désire à mes côtés ? Ou l'idéal de l'homme que je souhaite devenir sans pouvoir encore le définir ? Ou simplement l'ombre de mon enfant intérieur. Ta présence, ta bienveillance,

c'est tout ce qui compte pour moi en ce moment. Je ne me sens plus seul, la peur de la solitude s'est éloignée. Tu es là pour moi, et je suis là pour toi, en attendant de savoir."

Moi (en conclusion) : Qu'est-ce que cela te fait de ne pas savoir ? : " Peu importe, je suis maintenant maître de mon identité. Je ne te renie pas, mais je te garde à distance. Tu es comme un ange gardien qui m'aide à ne pas retomber dans mes anciens schémas. Ensemble, mais séparés, nous coexistons en harmonie."

Il ne s'agit donc point de la relecture d'une page déjà lue et tournée du livre de sa vie, mais de l'apparition subite dans l'Ici et Maintenant d'une feuille restée blanche. (Nabati, 2008, p. 88)

La lecture que m'offre l'auto-explicitation apaise ce sentiment de culpabilité d'être encore parmi les étants alors que je m'étais promis retraite et solitude dans la nature sauvage. De plus, je vis en moi l'impatience d'y être ce qui m'empêche de savourer pleinement la joie de l'instant présent. J'apprends peu à peu à m'accepter dans ma dualité, car

le bonheur n'est pas synonyme d'absence de difficultés, de contraintes et de contrariétés, mais de la capacité de les supporter, sans les combattre, pour pouvoir les surmonter et s'ouvrir à la joie vraie. Il est inconcevable de sélectionner ses émotions, d'une façon binaire, en zappant les « mauvaises » ou les « négatives » pour conserver seulement les « bonnes » et les « positives ». (Nabati, 2008, p. 91)

En raison d'un afflux de touristes créant des embouteillages au traversier de Tadoussac, mes amis me suggèrent de passer par la route des montagnes vers Chicoutimi. Bien que cela ne fasse pas partie de mon itinéraire initial, je décide de suivre leur conseil. La beauté des paysages me rappelle la Suisse avec ces vaches paissant dans les prés et l'odeur agréable des foins. Je pourrais camper ici, mais il est trop tôt dans la matinée et je poursuis ma route vers Saguenay. Arrivé à destination, je pense à Ginette mon alliée de maîtrise pour lui proposer de prendre un café avant de poursuivre ma route. Elle est tellement contente de me savoir en ville qu'elle me propose de rester pour la nuit. Je vais encore accepter au détriment de mon projet et y rester deux nuits.

Ainsi je vais mettre plus de trois semaines à loger ici et là chez des connaissances en me trouvant toutes sortes d'excuses de peur de me retrouver seul face à moi-même. Je suis en pleine dualité émotionnelle où j'éprouve de la joie à chaque fois que l'on m'accueille et en même temps je me sens lâche et vulnérable à repousser sans cesse le moment de rencontre avec moi-même que j'ai pourtant choisi de vivre. Pourtant, je vis des moments de reliance exceptionnels, s'offrant spontanément à moi et nourrissent mon cœur qui en a tant besoin. Toutefois, je mesure toute la puissance que mon enfant intérieur a sur moi et je ne sais pas comment faire pour reprendre les commandes. Alors je me souviens des méditations avec Jeanne-Marie et je m'invite à faire le silence en moi et m'accueillir avec bienveillance dans ce processus. Je dois me faire confiance, le moment viendra de lui-même, quand je le sentirai. Rien ne presse après tout. Je me suis fixé moi-même un délai de trois semaines pour mon road trip. Ou plutôt, c'est une négociation implicite avec moi-même qui veut partir seul sans mon compagnon, mais pas trop longtemps quand même pour ne pas le blesser.

La rencontre avec l'indien

En route vers Pessamit, je me souviens de mon ami innu avec qui j'échange depuis plus de trois ans sur les réseaux sociaux. Je lui laisse alors un texto en me promettant de juste m'arrêter pour faire enfin connaissance. Il accepte de me rencontrer et m'offre l'hospitalité à son tour. C'est ma première visite dans une communauté autochtone. Il me propose d'aller visiter son camp dans le bois avec son père. Cette proposition m'intimide, car je suis conscient de la nature des relations entre les blancs et les peuples autochtones au Québec. Cependant, une irrésistible curiosité m'habite et je finis par accepter tant je me sens me rapprocher de l'expérience initiatique de l'homme sauvage, là, juste à ma portée. Je vais rester quatre jours dans le bois à écouter le père de mon ami me conter la vie des autochtones, la dureté de son enfance dans les pensionnats. Je suis touché par sa confiance et ses confidences me rappellent sous une certaine forme les violences que j'ai endurées dans la mienne.

Heureux ceux qui ont un cœur et qui savent demeurer sensibles aux souffrances et aux misères d'autrui. L'avenir est aux « purs et doux » et non aux « purs et durs », ces hommes prétendus parfaits, qui sont de tous les intégrismes, « purs comme des anges, orgueilleux comme des démons ». (Leloup, 2020, Chapitre 1, paragraphe 16)

Je vais manger de l'original et de la bannique²¹ cuits au feu de bois, me baigner nu dans la rivière, partir en randonnée cueillir des bleuets dans les buissons sous les lignes de transmission, comme sur la montagne avec ma grand-mère. Je touche à l'essence de mes valeurs profondes comme dans mon enfance. Mon ami me confie qu'il est père d'une adolescente de quatorze ans. Cette information traverse mon esprit comme un éclair.

Mon rêve – Dialogue symbolique No 3

Je me souviens alors de mon rêve où je croise un Indien qui tient un enfant dans ses bras. Ce nouveau dialogue m'étourdit et me questionne sur le caractère symbolique de mon rêve en début de maîtrise, comme si mon inconscient me révélait le chemin à parcourir.

Une fois que l'on a compris l'importance vitale des symboles produits par notre inconscient (c'est-à-dire leurs effets bienfaisants ou destructeurs), il reste à examiner le difficile problème de leur interprétation. Le Professeur Jung a montré que tout dépend de l'adaptation de l'interprétation particulière à l'individu en cause. Il faut qu'elle «colle», qu'elle ait un sens qui convienne au sujet. Et c'est dans cette perspective que le Professeur Jung a indiqué le sens et la fonction possible des rêves et leur symbolisme. (Jung, 2002, p. 160)

Les collines aux bleuets s'invitent également à deux reprises sur ma route, en été 2020 dans mon pays et l'été suivant avec mon ami sous les lignes de transmission en terres autochtone. Dans cette posture d'ouverture, de neutralité active sans a priori ni jugements, j'accueille ces informations nouvelles avec la curiosité naïve et innocente de l'enfant en me laissant pénétrer par elles. Je fais confiance à mon intuition et je laisse de côté mes a priori pour m'accueillir avec douceur dans ces moments inattendus qui s'invitent naturellement dans mon parcours d'autoformation existentielle.

Votre douceur est force, la terre résiste aux violents, elle se donne à ceux qui la respectent. « Marche doucement sur la terre, me disait déjà le vieil Indien, elle est sacrée. » Faire les choses plus doucement, ce n'est pas les faire plus lentement ou

²¹ La bannique est une sorte de pain plat, fait avec de la farine sans levain, du saindoux, du sel et de l'eau. C'est une recette originaire d'Amérique du Nord, plus précisément des Autochtones d'Amérique.

plus mollement, c'est les faire avec plus de conscience et d'amour. (Leloup, 2020, Chapitre 1, paragraphe 8)

Je suis nourri d'un bonheur qui me touche au point d'en oublier mon road trip en solitaire, comme si je vivais un rêve éveillé. Sans réseau cellulaire, je suis dans l'impossibilité de donner de mes nouvelles à mon compagnon à Québec. Un sentiment de culpabilité me submerge. La raison prend le dessus et me fait vivre de l'angoisse. Je dois reprendre ma route pour me retrouver seul avec moi-même. Il s'est déjà passé trois semaines depuis mon départ et je crains de mettre en péril ma relation naissante dans la tournure que prend cette aventure. Il me reste encore huit cents kilomètres à parcourir pour atteindre Kegaska. Au moment de quitter Pessamit, je réalise dans quelle dualité je me trouve entre la sécurité d'une relation amoureuse tant souhaitée et la liberté que m'offre cette quête vers moi-même, comme si elles sont incompatibles, opposées l'une à l'autre. J'ai déjà consommé le temps que je m'étais fixé, je vis un grand moment d'hésitation au moment de partir. Dois-je poursuivre vers l'est ou rebrousser chemin vers l'ouest pour retourner à Québec ? Je ressens le besoin de valider la question avec mon compagnon et je rassemble le courage que j'ai eu un an plus tôt pour annoncer à mon père la rencontre avec ma famille. En toute authenticité, je lui expose les faits. Son accueil n'est pas des plus chaleureux, mais il m'encourage à continuer ma route si c'est cela que je sens pour mon cheminement en maîtrise. Je suis soulagé, mais en même temps je ressens de la culpabilité à ne penser qu'à moi. Et je me rappelle cette citation :

Souviens-toi que t'aimer signifie te donner le droit d'être tel que tu es pour le moment et t'accepter même si tu fais aux autres ce que tu leur reproches. L'amour n'a rien à voir avec ce que tu fais ou ce que tu possèdes. T'aimer, c'est donc te donner le droit de parfois blesser les autres en les rejetant, en les abandonnant, en les humiliant, en les trahissant ou en étant injuste envers eux, malgré toi. Voilà une étape importante vers la guérison de tes blessures. L'amour véritable est l'expérience d'être toi-même. (Bourbeau, 2000, p. 191)

Alors, sans trop me focaliser sur les conséquences de mon choix dans le futur, je reprends ma route vers l'est. Plus de trois semaines après mon départ de Québec, je vais enfin planter ma tente pour de bon à Godbout et vivre une première nuit mémorable dans mon road trip.

Le chant des baleines à Godbout - Un moment de spiritualité

Une brise fraîche et légère caresse mon visage et agite les cheveux sur le front du petit Laurent qui contemple, les yeux écarquillés, la Voie lactée dépliant son voile dans une multitude d'étoiles scintillantes. Invisible et puissante musique, le chant des baleines accompagne le spectacle féérique que me livrent les Perséides, traversant le ciel comme des lames sans jamais déchirer le voile léger et voluptueux de la Voie lactée. Le ciel et la terre sont en harmonie parfaite et tout en moi est plénitude et sérénité. Une dense et vive lumière scintille au plus profond du centre de mon corps, chaude et puissante comme le noyau terrestre. Je suis en communion avec tous les éléments et cette part divine en moi rassemble, pacifie toutes les parts de moi, avec mon petit Laurent, sa main dans la mienne, nous sommes émus par ce cadeau de la vie, la plus belle nuit de notre vie. (Extrait de mon journal, été 2021)

Des sons d'animaux inconnus m'arrachent à mon sommeil vers minuit. Dans cette première nuit en solitaire, je suis assis dans ma tente et je tends l'oreille, intrigué par ce chant plaintif et mélodieux. Les premiers instants de panique dissipés, je m'habille et pars en excursion vers le fleuve pour élucider ce mystère. Soudain, au milieu des chants, j'entends un bruit sec et puissant. Je réalise alors que la queue d'une baleine vient de frapper la surface de l'eau. Arrivé au bout du sentier, je m'assieds sur un banc et contemple le ciel étoilé accompagné du chant des mammifères marins, sans les voir, avec tous mes sens, comme un aveugle. Selon Bourbeau (2000), « un humain peut très bien se sentir seul, mais sans en souffrir » (p. 57). Dans ce moment de plénitude, je touche avec gratitude à cette béate solitude au bord du fleuve. Et je me souviens que selon Leloup (2020), « Être adulte, pour les Anciens, c'est assumer le manque. L'ascèse du désir est plus dans l'orientation que dans la non-satisfaction de celui-ci. Vivre volontairement un certain nombre de frustrations dans l'ordre matériel, mais surtout dans l'ordre affectif, va creuser notre désir jusqu'à cet infini que l'Infini seul peut combler » (Chapitre VII, paragraphe 7). Je comprends dans cet instant de grâce et de bonté divine ce qu'est le *Réel*.

Dès qu'on est séparé de Tout, on manque de quelque chose, on est triste ou en souffrance et on se met à chercher, à vouloir, à désirer quelque chose ; et si on le trouve, on est tranquille un moment. À travers cette chose, on croit trouver une saveur du Tout, un écho de l'Infini. Mais cela ne dure pas : tout ce qui apparaît

disparaît et on est de nouveau triste, de nouveau dans le manque, alors que Tout est toujours là. Nous cherchons le Réel alors que nous sommes le Réel. (Leloup, 2020, Chapitre VII, paragraphe 3)

Je retourne alors me coucher, dans cette sérénité paisible et confiant d'avoir touché à ce qui est de plus précieux en moi pour la deuxième fois après ma randonnée nocturne à ski au clair de lune.

Depuis cette nuit ontologique, je poursuis ma route dans cette paix intérieure qui ne me quitte plus. Au fil de ma progression vers Kegaska, je m'émerveille de la richesse de ces paysages devenant de plus en plus sauvages et dépouillés de vie humaine comme je me débarrasse de tout mon superflu. Je savoure ma solitude comme une nourriture spirituelle en oubliant même de manger. Arrivé au bout de mon voyage je mange un bon repas une seule fois par jour, le soir après avoir installé mon bivouac. Je vis au rythme de la lumière du jour, comme un animal. Je ne me rends même pas compte que je n'ai plus de réseau et mon cellulaire me sert d'appareil photo numérique pour immortaliser les magnifiques contrées sauvages que je traverse où j'immortalise les œuvres d'autres étants passés par là avant moi.

La rencontre des Inukshuk²²



Figure 19 - Mon inukshuk

Presque arrivé à destination, je découvre cette vaste étendue d'inukshuk me rappelant que je ne suis pas seul. D'autres ont parcouru des chemins similaires et ont laissé ces marques pour les voyageurs à venir. Chaque inukshuk semble représenter un modèle de masculinité sur mon chemin de vie. Mon inukshuk symbolise l'acceptation des parts de mon histoire qui ont façonné ce que je suis aujourd'hui. La reconnaissance de toutes ces parts fait de moi la personne stable et forte que je deviens au cours de ma progression en autoformation. Elles symbolisent non seulement mon voyage physique sur la Côte-Nord, mais aussi mon voyage intérieur émotionnel et spirituel. Cette œuvre éphémère est une étape significative de mon parcours, l'instant où je reconnais mon enfant intérieur que j'harmonise avec toutes les parts des modèles de masculinités empruntés, formant un tout résilient qui symbolise ma nature masculine entière et assumée. Je laisse derrière moi ce témoignage silencieux de ma croissance et de ma transformation pour inspirer ceux qui pourraient suivre le même chemin.

²² Un inukshuk, ou inukshuk, est un empilement de pierres construit par les peuples inuit et yupik dans les régions arctiques d'Amérique du Nord, depuis l'Alaska jusqu'au Groenland, en passant par l'Arctique canadien. Chaque inukshuk a une signification, souvent utilisée comme point de repère ou comme symbole de communication entre les personnes dans ces vastes espaces ouverts.

5.2.3 Compréhensions

Dans cet acte, je constate une évolution dans mon écriture réflexive dans l'utilisation de mes outils de production de données. Dès mon atelier de praxéologie et l'entretien d'explicitation, je développe une écriture plus optimiste, reflétant les aspects positifs de ma personnalité jusqu'alors cachés sous mes carapaces, où couche après couche, se révèle ma nature singulière. Cette écriture agit sur moi comme un renforcement positif influençant mes comportements dans ma relation aux autres. Elle contribue à ne plus seulement voir le côté négatif ancré dans la rancune chez les autres, mais révèle les enseignements positifs qu'ils m'ont laissés.

L'écriture l'aide certes à survivre, mais ne peut remplacer la vie – et pas davantage l'aider à découvrir la vérité. Comme, depuis l'enfance, les sentiments intenses sont bloqués dans sa gorge, sa tête et ses muscles, ils ne peuvent être éprouvés, exprimés et compris. (Miller, 1991, p. 44)

En complément à l'écriture, le mouvement sensoriel a joué un rôle clé dans ma prise de conscience corporelle. Elle m'aide à vivre mes pensées dans mon corps et non plus seulement dans ma tête. J'intègre cette pratique dans mes randonnées dans la nature, où le mouvement sensoriel contribue à transformer mes pensées sombres en une forme de méditation en mouvement. Sous l'effet de cette ondulation dans tout mon corps, mon souffle se libère et je me sens moins en apnée sous l'effet de mes émotions.

La respiration crée un lien entre le monde physique et le monde invisible des émotions et de l'état d'âme, permettant ainsi une expression plus profonde et authentique dans le geste et l'action. « Si la respiration est la partie motrice de l'invisible, le cœur en est la partie sensorielle et diffusante : il permet de goûter à l'intérieur de soi la vie et la saveur. Il est important de travailler le cœur et la respiration de pair, car il ne faut pas créer de prédominance, d'asymétrie entre les deux. La solidité se trouve dans cet équilibre, quel que soit le niveau de profondeur. » (Eschallier, 2018, p. 225)

Cette posture solide favorise alors l'émergence de pensées et d'actions positives. Au cours de mes marches, je me surprends à découvrir des actions constructives possibles dans mes interactions avec les autres, qui ne m'apparaissent pas sous l'effet des pensées négatives.

Mon voyage censé durer seulement trois semaines s'est étendu huit semaines à mesure que je me reconnectais avec ma source intérieure et mon identité. Ce périple sur la route m'a confronté à des luttes intérieures profondes et transformatrices. Même si j'éprouve de la difficulté à débiter mon aventure seul, mon processus de guérison de la dépendance lié à ma blessure d'abandon me met à l'épreuve de l'attachement et du détachement à plusieurs reprises par mes visites successives à mes connaissances. La rencontre avec mon ami innu et la vie parmi les autochtones m'ont rapproché des valeurs familiales et communautaires qui sont au cœur de mon être. J'ai commencé à déplier comment et pourquoi je m'étais écarté de ces valeurs pendant tant d'années. Ce voyage a également éveillé une dualité en moi : le besoin de sécurité dans les relations, conjuguées à mes besoins de liberté dans la solitude. J'ai pris conscience que ces deux aspects de ma personnalité me sont nécessaires pour mon équilibre et peuvent coexister sans devoir faire le sacrifice de l'un pour l'autre. « C'est seulement dans l'expression de mes sentiments intérieurs et dans le laisser-aller des expériences passées qui m'ont marqué que je peux me libérer et vivre en paix » (Martel, 2007, p. 423).

Dans ma dynamique relationnelle, j'ai commencé à percevoir comment les tensions corporelles et la qualité de ma respiration peuvent agir et m'enseigner des désaccords ou des conflits quand mon égo me parle par l'intermédiaire inconscient de mon enfant intérieur et les aspirations de l'adulte conscient de son ambivalence. À l'écoute de mon corps, j'ai pu identifier comment la nature contrôlante et organisée de mon compagnon s'opposait à mon côté créatif et épicurien et que cette opposition drainait mon énergie, habituellement abondante, me laissant souvent fatigué au point de faire une sieste. Selon Miller (1991), « quiconque a fait l'expérience que la vérité enfouie dans son corps peut être découverte et corroborée avec une étonnante précision ne se contentera plus d'échappatoires, de faux-fuyants, et de « vérités » de remplacement » (p. 39). En reconnaissant ces signaux, sans choisir la facilité de la fuite, j'ai pu expliquer à mon compagnon de manière constructive, sans créer de conflits, les raisons pour lesquelles c'était important pour ma quête introspective de choisir de partir seul pour mon road trip sur la côte nord. Il a finalement

compris et accepté ma décision ce qui m'a permis d'atteindre mon objectif de m'affirmer de manière authentique.

Ce voyage m'a permis de ressentir toute la panoplie des émotions induites par mes expériences, avec la liberté de pouvoir les explorer à mon rythme, sans négociation ni compromis. J'ai découvert une sérénité corporelle et spirituelle, une énergie renouvelée, et pour la première fois depuis longtemps, une paix intérieure complète. En me réappropriant mon pouvoir personnel, je réapprends à dire non et à faire des choix conscients et responsable envers moi-même, dans le respect de l'autre. J'ai réalisé que j'avais souvent confié mon pouvoir personnel aux autres, cherchant inconsciemment à me sauver à travers eux.

« Quand il ne se dit plus que c'est la faute des autres, un monde nouveau s'ouvre à l'individu. S'il se comprend et s'accepte lui-même, il se sentira plus apte à accepter les conséquences de ses actes. Il n'aura plus besoin de quémander sans cesse la compréhension des autres, ou à se montrer servile pour l'obtenir. (Corneau, 2003, p. 162)

Mon pouvoir réside dans l'écoute de mon intuition et quand je prends du temps pour moi dans cette paix intérieure profonde vécue avec le chant des baleines. « En laissant monter ce qu'il y a en lui, en s'y abandonnant de plus en plus, un individu retrouve son centre. Il reprend ainsi le cours de la vie qui doit être la sienne » (Corneau, 2003, p. 164).

À mon retour, j'ai compris que mes choix relationnels n'étaient pas alignés avec mon adulte conscient renouvelé. Je suis serein dans une relation où l'amour est nourrissant et partagé. La communication devient facile et fluide, la confiance mutuelle enrichit mon quotidien. Je me sens aligné quand je suis dans une relation où chacun peut se réaliser individuellement tout en s'épanouissant ensemble. J'ai appris à identifier dans mon corps les signes d'une relation déséquilibrée, où le contrôle et les conflits récurrents l'emportent sur la liberté d'expression et l'acceptation mutuelle des émotions. Je m'épanouis dans un lien où la complicité est nourrissante et sécurisante, où l'on peut compter l'un sur l'autre en toutes circonstances où chacun est responsable de son propre bonheur pour nourrir une complicité dans des projets communs dans lesquels chacun apporte sa contribution singulière. C'est précisément ce que je vais rencontrer dans la réalisation de l'acte III sur mon chemin de transformation.

5.3 ACTE III - LA RENCONTRE DE L'HOMME PRIMITIF

En me reconnectant avec ma famille, je reconnais l'importance de l'origine de ce lien dans ma vie. Je me suis détaché de la croyance d'avoir à me défendre de ce qu'ils pouvaient penser de moi au travers de ma mère. Puis je me suis reconnecté avec ma nature singulière et les parts d'ombre de mon enfant intérieur par l'épreuve de la nature dans mon road trip.

Quand un individu a moins d'énergie pour affronter le monde extérieur, il devient moins susceptible devant ce que les autres pensent de lui, son système de défense se relâche. Il se met alors à prendre des risques et à s'affirmer. Il se rend compte, avec stupéfaction, qu'au lieu d'être rejeté lorsqu'il prend sa place, il est respecté. Et il se demande pourquoi il a passé tant d'années à se cacher. En montrant son ombre, il sort lui-même de l'ombre. (Corneau, 2003, p. 222)

Je me rends compte qu'il y a eu quelque chose d'objectif dans les circonstances de mon histoire de vie. Je réalise qu'il n'y a pas de honte à avoir eu une enfance sous l'influence d'une mère contrôlante et un père absent et introverti. Je connais maintenant l'histoire de l'origine de mes humeurs, une histoire que je comprends et dont je peux répondre.

Mais la prise de conscience de l'ombre vient briser à tout jamais l'idéal de perfection de l'individu et celui-ci va réaliser qu'il ne sera jamais «parfait», qu'il n'aura tout simplement pas assez de sa vie pour changer tout ce qu'il n'aime pas en lui. Il réalise du même coup que le changement ne peut être conçu comme une progression horizontale et linéaire. (Corneau, 2003, p. 223)

J'ai passé une bonne partie de ma vie à me débrouiller seul dans ce souci d'atteindre la perfection en garçon bien discipliné pour ne pas déplaire, jusqu'à faire l'acquisition d'une maison et y mettre toute mon énergie. Mais cela ne m'a pas rendu plus heureux pour autant. Au creux de mon désespoir, pour résoudre mes problèmes psychologiques, j'ai été envoyé en psychothérapie. Au bout de l'expérience de mes deux premiers actes, j'ai compris qu'un véritable développement psychologique nécessite un processus prolongé et graduel de travail personnel. Corneau (2003) affirme qu'« il est illusoire de penser que l'on peut corriger en quelques mois ce qui a pris des années à se cristalliser » (p. 226). J'ai vite compris dans mon cheminement que ma transformation devait obligatoirement passer par la réappropriation de

mes émotions refoulées. « Ce qui rend la thérapie difficile, compliquée et douloureuse, c'est notre résistance à accepter ce qui vient des profondeurs de notre être. [...] En laissant monter ce qu'il y a en lui, en s'y abandonnant de plus en plus, un individu retrouve son centre. Il reprend ainsi le cours de la vie qui doit être la sienne » (Corneau, 2003, p. 227). Cette première partie m'a permis de rétablir un rapport vivant avec moi-même. « Il s'agit donc beaucoup plus d'un changement d'attitude que d'un changement de comportements. Nos comportements sont notre écorce extérieure ; quand le cœur change, ils suivent eux aussi » (Corneau, 2003, p. 227). Ainsi, à l'aide de la symbolique de mon rêve, de ma poupée russe et de mes blasons, je suis descendu vers mon cœur en éliminant couche après couche mes croyances introjectées depuis l'enfance.

La thérapie, à son meilleur, devrait être une entreprise de désobjectivisation, c'est-à-dire un endroit où un être éclaircit suffisamment sa vie personnelle et ses mobiles propres pour en réaliser la structure commune et universelle. « L'intime est mondial », disait le philosophe Gabriel Marcel. Comme je le disais plus haut, le détachement par rapport à soi qui se produit alors permet à un individu d'être libre de lui-même. (Corneau, 2003, p. 228)

Pour compléter mon processus, il me reste à explorer comment je peux initier ma masculinité primitive dont j'ai été privé en raison des attentes sociales endurées dans mon enfance et de la vie moderne que j'ai choisie professionnellement dans la technologie, qui m'a éloigné de ma nature sauvage et instinctive. Il me paraît primordial de renouer avec mon côté sauvage pour retrouver un équilibre dans ma vie.

Dans cet acte III, je m'appuie sur le conte Jean-de-Fer des frères Grimm dont Robert Bly fait l'analyse dans son ouvrage « L'homme sauvage et l'enfant », sur lequel Guy Corneau c'est entre autres appuyé dans son ouvrage « Père manquant, fils manqué », pour comprendre le père manquant en filigrane à ma quête de modèles masculins. Ma compréhension s'appuie sur le blason du P'tit de Maxime, dont l'homme qui porte l'enfant intérieur sur son dos me rappelle étonnamment Jean-de-Fer qui l'emmène dans la forêt. La dimension symbolique de mon rêve, guidant dans mon parcours de transformation est mise en lumière selon « L'homme et ses symboles » de Carl Gustav Jung.

5.3.1 Jean-de-Fer – La rencontre de l’homme sauvage²³

Les chasseurs du roi disparaissent un à un quand ils s’aventurent dans une partie très éloignée de la forêt. Les disparitions demeurent mystérieuses. Un jour, un jeune homme se présente à la cour du roi, en quête d’emploi. On lui explique le dilemme. Le jeune héros décide alors de partir seul, avec son chien, afin de découvrir la vérité sur les disparitions. Au moment où il passe près d’un étang, une main en surgit, attrape son chien et l’entraîne dans les profondeurs. Le chasseur ne peut se résoudre à une telle perte: il fait vider l’étang, à l’aide de seaux, par les serviteurs du roi. Tout au fond, il découvre un homme immense, l’air sauvage et primitif. Ses cheveux lui vont jusqu’aux pieds. En raison de leur couleur « rouille », on le surnomme « Jean-de-Fer ». Le roi récompense le jeune chasseur et fait mettre Jean-de-Fer en cage. Il installe cette dernière



dans la cour intérieure du château. Quelques jours plus tard, le jeune fils du roi, âgé de huit ans, perd sa balle dorée en jouant; celle-ci roule jusque dans la cage de l’homme sauvage. Bien entendu, Jean-de-Fer refuse de rendre la balle au garçonnet et lui propose un marché: il rendra à l’enfant son jouet préféré à condition que ce dernier lui procure la clé de la cage. Mais où est cette clé? Jean-de-Fer dit au fils du roi qu’elle se trouve « sous l’oreiller de sa mère »! Le jeune garçon profite de l’absence de ses parents pour dérober la clé. Il libère Jean-de-Fer qui s’apprête à retourner sur-le-champ dans la forêt. Craignant d’être puni par ses parents, l’enfant supplie Jean-de-Fer de l’emmener avec lui. L’homme sauvage accepte, mais il le prévient: « Tu ne reverras plus jamais tes parents ! » Puis il le prend sur ses épaules et tous deux disparaissent dans les bois. (Corneau, 2003, p. 112)

²³ Résumé par Guy Corneau, le conte des frères Grimm est analysé par Robert Bly dans son livre « L’homme sauvage et l’enfant » sur lequel je m’inspire dans l’acte III de mon parcours de transformation. « Quoique consignée par les frères Grimm vers 1820, cette histoire est peut-être issue d’un récit vieux de dix ou vingt siècles. » (Bly, 1992, p. 18)

L'homme primitif dort sous l'oreiller de la mère

Avant d'entrer dans la lecture de mon acte III, il convient d'offrir au lecteur ma compréhension de ce conte dans mon histoire singulière, avec l'appui de Robert Bly et Guy Corneau, sans qui je ne serais pas parvenu à élucider la symbolique du blason du P'tit qui m'a tant étonné.

Jean-de-Fer symbolise l'homme sauvage et primitif que l'on a refoulé dans l'inconscient. C'est d'ailleurs pourquoi on le découvre au fond d'un étang, dans une partie retirée de la forêt. Ses cheveux, comme ceux de Samson, représentent la force vitale et instinctive, celle qui est en rapport avec l'agressivité, le sexe et l'énergie brute. La vie civilisée du royaume n'a pas de place pour ce masculin des profondeurs, et elle le met en cage. (Corneau, 2003, p. 93)

Ce qui m'appelle dans cet acte, c'est précisément de suivre Jean-de-Fer dans le bois pour me connecter à mon énergie primitive et concrétiser mon initiation par mon projet de création.

La balle dorée du fils du roi représente la personnalité en devenir, potentiellement ronde et pleine. Mais, pour pouvoir devenir globale, la personnalité du jeune garçon doit entrer en contact avec l'énergie primitive. Voilà pourquoi la balle dorée roule jusque dans la cage de Jean-de-Fer. (Corneau, 2003, p. 93)

Je perds ma balle à l'âge de huit ans à la naissance de mon deuxième frère cadet. Je perds aussi l'insouciance de mon enfance dorée, tranquille auprès de ma mère et dans la nature, par le fait d'affronter le monde réel de la masculinité dans la cour d'école sans y avoir été initié.

C'est lorsque l'enfant a atteint l'âge scolaire que son Moi se constitue, en même temps que commence le processus d'adaptation au monde extérieur. Et cette phase de son évolution est généralement marquée d'un certain nombre de chocs pénibles. Certains enfants ont le sentiment d'être très différents des autres, et ce sentiment de singularité leur inspire une tristesse caractéristique de la solitude enfantine. (Jung, 2002, p. 165)

Je suis coupé de mon adolescence par le phénomène de parentification me rendant adulte avant l'heure qui fait que je ne comprends pas l'insouciance et la joie de mes copains d'école ce qui me plonge dans la solitude et la tristesse de ne pouvoir la partager.

Le fait que la clé de la cage se trouve sous l'oreiller de la mère est sans doute le détail le plus remarquable du conte. La masculinité instinctive du fils est contrôlée par la mère! C'est manifestement ce qui arrive lorsque le père ne trouve pas de meilleure solution à son propre problème d'identité que de mettre l'homme sauvage en cage. (Corneau, 2003, p. 93)

L'homme sauvage de mon père est très certainement toujours enfermé dans la cour du château de son père. N'ayant réussi lui-même à assécher l'étang pour libérer l'homme primitif, il n'a d'autre choix que d'enfermer Jean-de-Fer et cacher la clé sous l'oreiller de ma mère « à l'endroit même où Freud affirme qu'elle se trouve. [...] Freud, reprenant à son compte les leçons du tragique grec, soutient que l'homme doit savoir résister à l'attrance qu'il éprouve pour sa mère — ou à celle qu'elle-même éprouve pour lui - s'il veut pouvoir mener une vie longue et heureuse » (Bly, 1992, p. 26). J'ai conscience aujourd'hui de cette relation ambiguë que nous entretenons avec ma mère à ce moment critique de mon adolescence qui induit une coupure avec l'initiation de mon père pour entrer dans ma vie d'homme adulte.

L'oreiller représente aussi le lieu où la mère rêve l'avenir de son enfant — où elle songe : « Mon fils sera médecin », « Ce sera un grand analyste jungien », « Il fera fortune à Wall Street »; or, force est de constater que très peu de mères ambitionnent que leur fils ressemble à l'Homme sauvage. (Bly, 1992, p. 26)

J'ai toujours senti que ma mère avait le projet pour moi que je lui donne son premier petit-fils. En enfermant l'homme sauvage dans la cage, mon père emprisonne mon instinct primitif et réalise le dessein que je ne choisisse pas le métier de la terre de mes ancêtres réalisant ainsi le rêve de ma mère que je sois un homme réussissant sa carrière en gagnant bien ma vie bien loin de l'expression de l'homme sauvage et primitif.

Finalement, lorsque le jeune homme décide de partir avec Jean-de-Fer, il quitte pour toujours le monde familial. Jean-de-Fer l'initiera à sa force vitale afin qu'il ne soit plus jamais un fils à maman, ni un fils à papa. (Corneau, 2003, p. 93)

Lorsque je décide de quitter ma terre natale pour ma maîtrise au Québec, ne sachant pas trop pourquoi et en pensant même fuir mes problèmes, je n'imagine pas, encore que sous l'impulsion de mon intuition, je suis en train de partir sur le dos de l'homme sauvage. En réalité, je quitte la forteresse dans laquelle je suis resté emprisonné depuis tant d'années.

Les imperfections du monde, le mal qu'on découvre en soi-même, aussi bien qu'au-dehors, deviennent des problèmes conscients. Si l'épanouissement normal de la conscience se trouve perturbé au cours de ce développement, les enfants, fréquemment, pour échapper à leurs difficultés extérieures ou intérieures, se retirent dans une « forteresse » intérieure. (Jung, 2002, p. 166)

Je quitte le nid familial pour prendre mon envol et ne plus jamais être un fils à son papa et sa maman, mais surtout mettre fin à ma quête de modèles masculins pour découvrir avec l'homme sauvage, la nature de ma masculinité singulière.

5.3.2 Mes modèles masculins

Selon Corneau (2003), le manque d'attention et d'expression émotive de mon père a eu pour conséquence que je n'ai pu m'identifier à lui pour forger mon identité masculine. Dans ce contexte, l'homme en devenir « n'a pu se sentir suffisamment confirmé et sécurisé par la présence du père pour passer au stade d'adulte » (Corneau, 2003, p. 18). De plus, sans doute emprisonné dans sa propre quête, mon père mou et englué dans ses dépendances à l'alcool m'offre une représentation de la masculinité à laquelle je refuse de m'identifier et que je vais même mépriser sous l'influence de ma mère qui se bat pour que je ne lui ressemble en aucune façon. Cela fait de moi un fils manqué par « le fait qu'il n'y a pas de filiation entre les pères et les fils. Ce n'est pas tant que les fils soient « manqués » au sens propre du mot, mais plutôt « en manque » de pères » (Corneau, 2003, p. 18). Ce manque se traduit alors par une fragilité et une insécurité quasi permanente que je ressens au fond de moi en présence du masculin, quel que soit le milieu hétérosexuel ou homosexuel, envers lequel j'éprouve de la difficulté à m'identifier.

En effet, la personnalité se constitue et se différencie par une série d'identifications. L'identification est un « processus psychologique par lequel un sujet assimile un aspect, une propriété, un attribut de l'autre et se transforme totalement ou partiellement à partir de ce modèle». Pour pouvoir être identique à soi-même, il faut avoir été identique à quelqu'un; il faut s'être structuré en incorporant, en «mettant dans son corps», en imitant quelqu'un d'autre. (Corneau, 2003, p. 18)

Comme elle n'est pas accompagnée, cette identification est d'autant plus complexe du fait de l'évolution même de la masculinité dans les décennies que je traverse. Tout d'abord, Bly (1992) rappelle qu'« au XIXe siècle, les grands-pères et les oncles se mêlaient assidûment à la vie familiale, et les anciens cohabitaient avec les jeunes générations [...] à l'occasion des travaux champêtres que les hommes effectuaient côte à côte dans les fermes, [...] les vieillards passaient beaucoup de temps en compagnie des jeunes et leur révélaient peu à peu les secrets de l'âme et du caractère masculins » (p. 33). Même si cette cohabitation était encore possible dans mon environnement familial, elle m'a été coupée par une mère surprotectrice en raison de la mauvaise influence que les anciens auraient pu avoir sur moi. De plus, aujourd'hui les grands pères finissent leur vie dans des maisons de retraite et les garçons « n'échappent à leur solitude qu'en fréquentant d'autres enfants de leur âge qui (du point de vue des anciens initiateurs) partagent leur ignorance de la vie » (p. 34). De surcroît dans mon cas, par le fait de l'éloignement de notre maison du centre du village, ma mère ne m'autorisait pas à rencontrer d'autres garçons de mon âge, hormis mes deux premiers modèles, Gill et Alex, deux camarades de classe au primaire, parce qu'elle était amie avec leur mère et dont leurs maris étaient aussi effacés que le sien. Sans compter les commentaires sans compassion à l'égard du masculin : «« Ton père est comme ça, il ne peut pas s'en empêcher! » Et leurs fils grandissent en intégrant une image paternelle intrinsèquement altérée laquelle s'est moins tissée des paroles ou des actes du père que des commentaires que la mère porte sur ces dires et ces actes » (p. 45).

En dehors de ces deux camarades, mon environnement était composé exclusivement par mes tantes, mes cousines, les amies de ma mère et ma grand-mère maternelle. « Dans les années soixante, beaucoup de jeunes hommes se fortifièrent au contact des femmes, et reçurent d'elles une partie de l'énergie qu'elles avaient elles-mêmes tirée de l'essor des

mouvements féministes » (Bly, 1992, p. 34). Même dans les bécosses de la ferme, le féminin était omniprésent par les revues traitant de l'actualité de la reine d'Angleterre, l'émancipation de la mode féminine et autre roman-photo. Ce qui fait qu'à l'école, je me sentais plus proche des jeunes filles que de mes camarades masculins qui se confrontent dans le football.

Le mâle des années cinquante était censé aimer le football, tout comme il lui incombait de savoir faire preuve d'agressivité, de toujours prendre le parti de l'Amérique, de ne jamais pleurer, et d'être toujours « à la hauteur » en toute circonstance. (Bly, 1992, p. 14)

Je suis né dans le milieu des années soixante en campagne et à cette époque, l'archétype du masculin de la décennie précédente est encore bien présent d'autant plus qu'aucune infrastructure sportive n'existe pour offrir aux garçons d'autres alternatives. Dans cette décennie, Bly (1992) évoque l'émergence simultanée d'une autre masculinité dont « le mouvement féministe incita les hommes à porter un regard plus lucide sur les femmes en les forçant à prendre conscience de préoccupations et de souffrances que l'Américain des années cinquante refoulait massivement; et, à mesure que la gent masculine découvrait l'histoire et la sensibilité des femmes, certains hommes entreprirent de prêter attention à ce qu'ils nommaient leur « part féminine » : ce processus se déroule encore de nos jours » (p. 14-15). Faute d'avoir eu un père pour m'accompagner dans cette mouvance identitaire, je pense que cela n'a pas été simple pour lui-même. Avec le recul, je me sens presque privilégié à être le témoin de cette évolution et d'incarner ces masculinités sans doute à l'origine de ma crise identitaire. D'autant plus que les années soixante-dix vont voir émerger ce que nomme Bly « le prototype du « mâle doux » » des hommes de grande valeur et charmants qui « ne rêvent pas plus de déclencher des guerres qu'ils ne veulent nuire à la planète : leur être comme leur mode d'existence reflètent la profonde déférence qu'ils témoignent aux forces de la vie » (p. 15). Si je suis certain et fier d'incarner aujourd'hui ce type d'homme-là, j'ai constaté moi aussi dans mon histoire de vie que « beaucoup de ces hommes ne sont pas heureux. On s'aperçoit très vite qu'ils manquent d'énergie : ils chérissent et protègent la vie, mais semblent eux-mêmes dénués de toute aura vivifiante. Curieusement, ils sont souvent accompagnés de femmes vigoureuses qui, elles, débordent d'énergie » (p. 15).

C'est précisément là qu'intervient mon inconfort dans ma quête de modèles masculins. Je n'aime pas l'esprit de compétition, ni me comparer aux autres. J'ai tenté de jouer dans la cour des hommes parfaits en cultivant mon corps pour atteindre la perfection narcissique du super héros. Et lorsque je fraie avec des hommes doux aux côtés desquels évoluent leurs amies féminines fortes et animées, si caractéristique du milieu homosexuel, je ne me sens pas à ma place, comme si en moi s'affrontaient trop de représentations du masculin. Car pour forger mon identité masculine, je procède par imitations de la gestuelle, des attitudes, des comportements. Ainsi je vais essayer des dizaines de coupes de cheveux, les décolorer puis tester toutes les colorations, dépenser des fortunes dans des crèmes de soins pour le visage et m'asperger d'autant d'eau de toilettes pour hommes. De ce fait, je pense enfin adhérer à mon modèle de masculinité, ou du moins, je me berce dans l'illusion d'y adhérer pendant un temps, sans qu'aucun semble me correspondre. Avec le recul, les premiers modèles d'hommes dont je m'inspire ont des comportements et des attitudes similaires à ma mère. Ils me sécurisent, car je ne sais pas comment m'y prendre avec des hommes plus masculins. Mais mes relations ne durent jamais longtemps. Puis peu à peu, je vais m'essayer à séduire des hommes plus virils, mais je constate très vite qu'auprès d'eux c'est le comportement de ma mère que je reproduis. Si ces relations sont plus pérennes, elles finissent par m'épuiser, car si je suis conscient que je ne veux pas suivre le modèle de mon père, je ne désire pas plus suivre celui de ma mère.

J'ai commencé alors à penser à mon père non plus comme à quelqu'un qui m'avait privé d'amour, d'attention ou de compagnie, mais comme à un être humain qui avait été lui-même exposé à toutes ces privations pour des raisons qui tenaient à la fois à la personnalité de ses propres parents et aux orientations de notre culture ; et je poursuis encore aujourd'hui cette réflexion. (Bly, 1992, p. 45)

À partir de ce moment, je laisse peu à peu tomber les cosmétiques, les parfums, je fais le ménage dans mes fréquentations. Je me suis surpris à apprivoiser mes odeurs corporelles, à me plaire avec une longue barbe et des cheveux hirsutes. J'ai commencé à porter un regard critique sur mon environnement masculin et le sens qu'avait ma vie professionnelle. Au décès de ma grand-mère maternelle, la dernière de ma lignée, ma mère reprend contact avec moi pour les obsèques. Je suis alors étonné de ressentir le besoin de me rapprocher de mon père

et observer comment se comporte ma mère avec lui. Je ressens en moi une touchante affection pour lui et durant cette année de silence, c'est son contact qui m'a le plus manqué. Je prends de moins en moins le parti de ma mère. Je me surprends à porter toute mon attention sur lui, même à défendre ses propos « j'ai de mieux en mieux compris lesquels de ses manquements étaient imputables à sa volonté et lesquels ne l'étaient pas, c'est-à-dire en quoi il était conscient ou inconscient des manques que j'avais ressentis » (Bly, 1992, p. 45).

Pour un fils, surmonter cette image paternelle négative prend un temps considérable, car la psyché s'accroche opiniâtement à ces premières perceptions. L'idéalisation de la mère [...] peuvent se prolonger jusqu'à la trentième [...] année. Puis un mouvement en direction du père s'effectue tout naturellement vers quarante ou quarante-cinq ans - le fils désire voir son père tel qu'il est réellement, ou souhaite se rapprocher de lui ; cet élan se produit pour des raisons inexplicables, presque comme s'il était biologiquement programmé. (Bly, 1992, p. 45)

À la fin de l'acte I, au moment où je raccroche le téléphone en pleurs après avoir confié à mon père mes visites à sa famille, je réalise que ma quête de modèle est révolue. Si cet aveu me soulage le temps d'un instant, je retourne au Québec avec un grand vide en moi. Comment combler ce vide ?

Depuis des générations, notre société industrielle dissuade les jeunes businessmen de fréquenter Jean-de-Fer, et l'Eglise chrétienne n'apprécie pas non plus ce personnage. Freud, Jung et Wilhelm Reich ont eu tous les trois le courage de s'enfoncer dans l'étang de leur âme puis d'accepter ce qu'ils y avaient découvert : je pense que les hommes de ce temps doivent à leur tour suivre leur exemple. (Bly, 1992, p. 20)

La réponse viendra dans le blason de Maxime en me révélant d'abord l'enfant intérieur avec qui j'entreprends mon voyage dans l'acte II. Il subsiste alors ce mystérieux personnage qui porte l'enfant sur son dos et détient peut-être la réponse à la question du masculin blessé.

Mais s'enfoncer dans ces eaux pour rencontrer l'Homme sauvage qui est couché au fond de la mare n'est pas une mince affaire! L'être qui se dresse devant nous est assurément effrayant, et il le paraît plus encore à une époque où les grandes entreprises s'évertuent à produire des hommes aseptisés aux cheveux ras et aux idées fades. (Bly, 1992, p. 20)

Toutefois, je ne veux plus ressembler à un homme fade aux cheveux ras, au visage lisse et au torse rasé pour dissimuler sa virilité dans son costume trois pièces à la chemise verrouillée, étranglé par sa cravate. Je ne renie pas de l'avoir porté, je veux juste pouvoir choisir et ne plus subir les stéréotypes. « Aujourd'hui l'augmentation considérable de la population, plus particulièrement dans les grandes villes, a inévitablement un effet déprimant. Nous pensons : je ne suis qu'untel, vivant à telle adresse, comme des milliers d'autres » (Jung, 2002, p. 118). Peu à peu, le poids de cet anonymat n'a fait qu'amplifier cette impression de vide en moi. Dans notre société, l'individu semble redouter la solitude et le silence, comme une peur du vide en lui.

Nous nous gavons sans cesse de conversations, de films, de spectacles, d'émissions de radio et de télévision. Nous craignons constamment de passer à côté de quelque chose d'important au niveau culturel ou politique. Nous sommes des boulimiques de l'information-spectacle, des obèses de la culture. Nous finissons même par ingurgiter n'importe quoi, simplement pour ne pas rester seuls avec nous-mêmes. (Corneau, 2003, p. 167)

Je vis cette boulimie au travers des modèles masculins que je choisis de suivre dans des loisirs et des activités que je découvre certes à travers eux, parce que je suis une personne ouverte et curieuse, mais comme une sorte d'initiation forcée pour combler le vide de mes besoins que je n'ai pas eu l'occasion de satisfaire avec mon père.

Il y a donc lieu de nous arrêter et de réfléchir à nos attentes par rapport au père. Notre désir est insatiable parce qu'au fond nous recherchons une reconnaissance par un père archétypique, un père qui aurait toutes les qualités possibles et imaginables. Nous le voudrions sportif, capable de nous initier à l'exercice physique. Nous le voudrions amant de la nature et nous ayant initiés à la chasse et à la pêche. Nous le souhaiterions intellectuel, nous ayant amenés à lire et à réfléchir. Nous l'aimerions artiste, nous ayant ouvert les yeux sur les merveilles de l'imaginaire. Nous le voudrions parfois père autoritaire et ferme, père-compagnon. (Corneau, 2003, p. 169)

Avec ce paragraphe, Corneau résume exactement tout ce que j'ai cherché et expérimenté au travers de mes modèles, rien ne manque. Je les en remercie au passage, car ils ont contribué à faire l'homme *touche à tout* que je suis aujourd'hui. Il me manque cependant la joie de ressentir dans mon cœur ces fabuleux héritages.

Nos pères sont absents. L'organisation sociale patriarcale qui a permis aux générations mâles précédentes de se tenir debout s'érode, et les rites initiatiques n'existent plus. Pourtant, la soif d'une présence paternelle demeure inscrite en nous. (Corneau, 2003, p. 188)

Un rituel initiatique est justement ce à quoi m'invite le personnage du blason du P'tit. L'initiation de ma masculinité singulière et primitive par l'homme sauvage me semble un appel pour combler ce vide permanent au fond de moi. L'expérience de mon road trip m'a enseigné que « la solitude peut être formatrice, car l'individu peut y découvrir qu'il possède des ressources sur lesquelles il ne pensait pas pouvoir compter » (Corneau, 2003, p. 168). La croyance introjectée de mes parents clamant que l'on n'est jamais mieux servi que par soi-même m'a conduit à faire cavalier seul avec comme seul bagage initiatique mes blessures d'enfance qui m'ont conduit finalement à la crise existentielle. « Lorsque nous sommes adolescents, toutes les possibilités s'offrent à nous, nous rêvons de tout devenir. Mais la réalité des hasards et des choix à faire nous oblige à prendre une voie. Nous ne sommes pas des dieux tout-puissants, nous ne pouvons pas tout être. La vie nous compromet irrémédiablement, elle nous particularise et nous individualise » (Corneau, 2003, p. 153). Même si les voies que j'ai prises m'ont nourri et ont fait l'homme que je suis aujourd'hui, elles ne m'ont pas permis de sortir de ma forteresse et m'ont finalement conduit à la dépression, par l'illusion de ces hommes « éternels héros croyant toujours pouvoir s'en sortir tout seul, se plient à l'analyse uniquement quand ils viennent de subir ce qu'il est convenu d'appeler un revers du destin. C'est au cœur de la crise, alors que tout s'écroule, qu'ils réagissent » (Corneau, 2003, p. 163). Par mon road trip en solitaire, je comprends que la « solitude est initiatrice en ce qu'elle oblige un individu à affronter et à surmonter sa propre misère. Les moines du Moyen Âge ne disaient-ils pas que la « cellule » leur enseignait tout ce qu'ils avaient besoin de savoir » (Corneau, 2003, p. 168) ?

Dans mon cours de fasciathérapie à la fin de mon acte II, nous sommes invités à créer un collage. Je l'imagine sous forme de blason qui illustre ces propos et là où j'en suis dans mon cheminement.

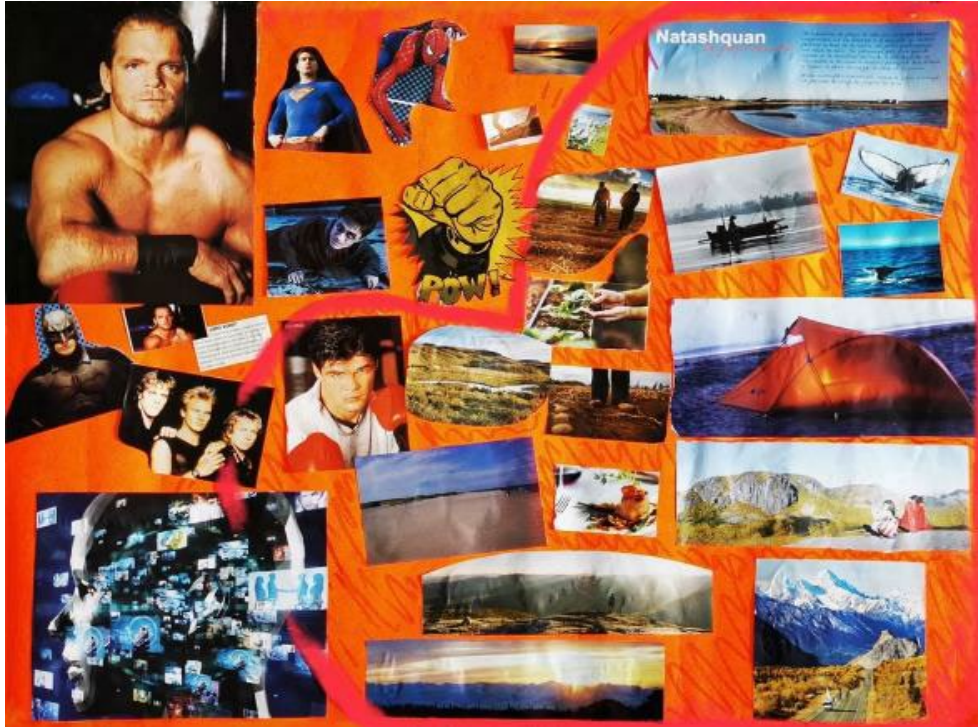


Figure 20 - Blason 3 - Corps - Cœur - Pensées

Mon blason illustre comment mes pensées envahissent mon esprit d'idéaux de réalisation de la masculinité au travers des supers héros où le masculin s'affirme par le culte du corps, les masques et les costumes, comme si la magie allait opérer pour régler tous mes problèmes et m'amener à cette vie heureuse et harmonieuse tant convoitée, alors que « le processus d'individuation exclut toute imitation des autres » (Jung, 2002, p. 217).

Le poing serré au milieu du tableau vient sonner le glas de toutes ces croyances et marque le début de la reconnexion avec mon cœur et cette nature qui m'est si chère. Il symbolise aussi la rupture qui m'amène en maîtrise pour ma recherche en autoformation existentielle, comme le passage d'un monde vers l'autre représenté par la ligne du cœur représente la frontière.

Cette nature qui après mon road trip a pacifié mon cœur et peut-être conservé qu'une seule image de cette masculinité, celle d'un homme résilient et combatif qui ne craint plus de relever le défi pour la suite de sa vie.

5.3.3 La soif de l'initiation - Mon dôme géodésique

La prise de conscience que ma quête de modèles masculins dans ma vie personnelle et professionnelle ne m'a pas conduite vers cet idéal de masculinité tant convoitée, je réalise avec Corneau (2003) que « dans l'étreinte noire de l'existence matérielle un secret devait être découvert, un secret qui semble se gagner par la souffrance. La mutilation de l'accident, comme celle de la solitude ou de la rencontre avec soi représentent une sortie du paradis terrestre, nous voici chassés du ventre de la mère-monde » (p. 171). Après avoir reconnecté mes émotions et fait la paix avec mon enfant intérieur, je ressens alors le besoin de partir dans la forêt avec l'homme sauvage pour endurer la souffrance de l'initiation de l'homme en devenir, car « la dépression peut servir de tremplin vers le changement, à condition de l'accepter et de la vivre pleinement, avec ses tripes. Il faut accepter de passer par le désespoir pour faire le deuil des désirs impossibles » (p. 154). Il est temps de mettre fin à mon adolescence prolongée, autrement dit « ces diverses «mutilations» expriment une soif inconsciente d'être initié » (p. 164). Ma transformation sera complète lorsque j'aurai opéré la réalisation d'un idéal bien à moi.

Dans nos sociétés modernes, ces moments n'existent plus. Les jeunes mâles auraient encore terriblement besoin d'être initiés à la masculinité, mais les hommes âgés ne se chargent plus, en général, de leur dispenser une telle initiation. Les prêtres tentent parfois de la leur donner, mais ils sont trop intégrés à notre paysage culturel pour y parvenir. (Bly, 1992, p. 31)

À force de découvrir mes angles morts, j'ai l'image de triangles pointus et piquants qui font mal, mais réveillant ma conscience. Comme ils font partie intégrante de mon histoire de vie et tout comme l'enfant intérieur, je ne peux pas les jeter, je me demande alors comment en les réunissant, je peux en faire quelque chose d'harmonieux, de rond de protecteur, un lieu refuge. Il me vient alors l'idée de construire un dôme géodésique qui n'est autre que la réunion de quarante « triangle-mort », pour former une demi-sphère solide et protectrice, unique comme la carapace des poupées russes abritant la petite poupée.

La vision du dôme

Dans le cours d'approche symbolique et imagination active, je dessine ce paysage onirique. Les dragons symbolisent en bleu mon enfant intérieur que j'attribue au Soi et en orange l'adulte que je suis et deviens, le Moi. Le dragon bleu est lisse, impétueux, exprimant la fougue de son innocence. Selon Jung (2002), « on peut considérer le Soi comme un guide intérieur qui est distinct de la personnalité consciente, et qu'on ne peut saisir qu'à travers l'analyse de ses propres rêves » (p. 162). Le dragon orange défait un à un les nœuds du début de son existence pour rejoindre les sommets de son élévation. « C'est le Moi qui illumine le



Figure 21 - Paysage onirique

système entier, parce qu'il lui permet de devenir conscient, et donc de se réaliser » (p. 162). Ensemble, ils forment un dôme protecteur pour accueillir en son centre mon être dans toute sa puissance dans lequel la vie s'écoule avec douceur et harmonie. « Les Naskapis avaient remarqué qu'une personne sensible aux suggestions du Grand Homme fait des rêves de plus en plus utiles ; de même ce Grand Homme inné — pourrions-nous ajouter — devient plus réel chez ceux qui l'écoutent que chez ceux qui le négligent. En l'écoutant, on devient un être humain plus complet » (p. 162). J'évoquais plus haut que la perte de ma balle d'or symbolisait l'absence du processus d'individuation. Le dialogue avec les symboles qui se présente dans mon cheminement semble l'illustrer. « C'est un processus par lequel l'homme réalise une nature humaine innée. Mais à proprement parler ce processus d'individuation n'est réel que si l'individu en a conscience et vit en union avec lui » (p. 162). Le hibou est l'animal totem qui veille sur la vie nocturne et l'aigle veille sur la vie diurne. La végétation symbolise la mère Nature, la forêt dans laquelle vivent mes animaux totem et là où m'emmène l'homme

sauvage pour réaliser la construction de mon désir initiatique. Le triangle gris pointant vers le bas est le symbole de ma part de féminité. Joint aux trente-neuf « triangles-morts » ils forment les cinq hexagones dont l'assemblage forme la structure de mon dôme géodésique. « On a l'impression quelquefois que l'inconscient nous guide en accord avec un dessein secret. C'est comme si quelque chose nous regardait, quelque chose que nous ne voyons pas, mais qui nous voit, peut-être le Grand Homme qui loge dans notre cœur, et qui nous dit ce qu'il pense de nous par l'intermédiaire de nos rêves » (Jung, 2002, p. 162). Pour comprendre les indications des symboles, il faut être attentif à ne pas céder à ses émotions et rester cohérent avec soi-même. Jung souligne qu'il est essentiel que « le Moi continue à fonctionner normalement. Ce n'est que si je demeure un être humain ordinaire, conscient de son incomplétude, que je deviens réceptif aux contenus et aux processus significatifs de l'inconscient » (Jung, 2002, p. 217). Je commence donc par réaliser un modèle réduit de mon dôme géodésique pour en vérifier la faisabilité. Cet acte créatif est déjà transformateur, car il vient de moi, je ne l'ai emprunté à personne. Mais pour ressentir le processus d'initiation par l'épreuve de l'effort physique avec l'homme sauvage dans la forêt, il m'est incontournable de le réaliser en grandeur nature.

Le dôme géodésique

J'évoque la construction de mon dôme à mon compagnon innu et lui montre ma maquette. Conquis par mon projet, il me propose de le faire sur son terrain dans le bois à côté de sa tente. Il cherchait depuis quelque temps à agrandir son camp et il voit dans cette construction une belle opportunité de conjuguer une architecture contemporaine aux traditions autochtones. Comme il travaille dans le Grand Nord et sera absent souvent, il me propose d'en commencer la réalisation avec son père autochtone, menuisier de métier. Je ne pouvais pas rêver de meilleures conditions pour mon initiation.

Ainsi nous allons conjuguer nos expériences, apprenant l'un de l'autre. Je vis cette expérience enrichissante avec beaucoup d'émotions, car il me permet de vivre ce dont j'ai certainement rêvé en secret pour mon propre père. Mais dans une dimension humble et

spirituelle dans un cadre magnifique, au bord d'une rivière à l'image de la forêt de Jean-de-Fer, l'homme sauvage du conte des frères Grimm.

Suivre la voie d'un maître spirituel ne signifie pas qu'il faille le copier et se conformer au modèle du processus d'individuation de ce guide. Cela signifie que chacun doit essayer de vivre sa propre vie avec une sincérité et une dévotion égale à celles du maître. (Jung, 2002, p. 217)

Cette expérience est d'autant plus grande par le fait que je la vis dans un détachement total du matériel, puisqu'une fois réalisé, ce dôme ne m'appartient pas comme il se trouve sur les terres de la communauté autochtone. Jung (2002) relève que « sitôt que nous écoutons l'inconscient, il faut s'attendre à voir constamment contrariés les projets que nous faisons consciemment » (p. 218). Par cet acte bénéfique, je mesure toute la dimension de mon parcours de transformation existentielle, car sans cela mon égo aurait très certainement calculé le retour sur investissement de mes efforts. De plus, j'ai le privilège immense de vivre l'expérience de mon initiation identitaire en compagnie d'un mentor dans un contexte culturel qui me semble inaccessible à mon arrivée au Québec. « Le processus d'individuation consciemment réalisé change donc les relations humaines de l'individu. Les liens habituels, tels que la parenté, la communauté d'intérêt sont remplacés par un autre genre de solidarité, celle qui vient du Soi » (p. 221). Je me souviens avoir été étonné de mon rêve en début de maîtrise et tous les symboles qui ont suivis. J'aurais pu ne pas y prêter attention et les laisser se dissiper comme on le fait souvent. Après cette réalisation, j'ai beaucoup de gratitude envers moi-même d'y avoir prêté toute l'attention que chacun d'eux méritait, car « c'est seulement en interprétant ses rêves pendant une longue période et en tenant compte de ce qu'ils disent, que l'on parvient à transformer progressivement l'inconscient. Bien entendu, l'attitude consciente doit se transformer elle aussi pendant cette évolution » (p. 221).

La beauté dans cet acte III, est que je me suis attaché à mon mentor le temps de ce projet, à cette terre qui l'accueille, dans un acte de foi qui m'a nourri émotionnellement et spirituellement, mais avec un détachement total pour la propriété ou quelconque droit matériel, comme un don de Moi à partir du Soi. « Il s'agit de mettre nos actes au quotidien, nos actes de tendresse humaine en relation avec la Source, le Principe, puisqu'ils sont la

manifestation de ce qui se tient à la source de notre souffle, à la source de notre être » (Leloup, 2011, Chapitre 8, section 6, paragraphe 5).

Alors que nous travaillons à la réalisation du dôme dans un silence méditatif, il me vient à l'esprit le totem dont je présente la photo prise lors de la balade avec ma tante dans l'acte I. Ce totem présageait-il l'annonce de ma rencontre future avec mon compagnon innu et les peuples autochtones dans mon parcours en recherche ? Mon rêve me révèle cette puissance purificatrice de mon parcours de vie par la construction de mon dôme géodésique dans le bois où je me sens humble et en communion avec la puissance divine de cette nature qui accueille en son sein, mon expérience initiatique de reprise de contact avec ma masculinité primitive, dans cet acte réparateur de mon lien avec mon père par le père autochtone de mon compagnon.

Si l'homme ne trouve plus de sens à sa vie, peu importe qu'il végète sous un régime communiste ou capitaliste. Il n'est important qu'il soit libre que s'il est capable d'utiliser sa liberté pour créer quelque chose qui ait un sens. C'est pourquoi trouver le sens profond de la vie est plus important pour l'individu que tout le reste, et c'est pourquoi le processus d'individuation doit recevoir la priorité. (Jung, 2002, p. 224)



Figure 22 - Le dôme géodésique

5.3.4 Compréhensions

Dans cet acte III, pour la réalisation de mon projet de dôme géodésique, j'ai appris à demander et accepter de l'aide, à exprimer mes besoins et à me laisser aider pour les concrétiser. Je provoque ma propre rupture avec la masculinité du héros, la masculinité et me reconnecte avec le masculin éveillé qui souhaite partager et transmettre mes connaissances et compétences, réaliser mes projets créatifs, et accomplir des actes de création avec mon authenticité dans des relations interpersonnelles nourrissantes.

En vivant au sein de la communauté autochtone de Pessamit, je ressens des souffrances similaires aux miennes malgré les origines culturelles différentes. D'un côté l'histoire d'un peuple conquis et contraint de laisser ses terres au prix d'accords avec des colons ambigus et de l'autre côté mon histoire paysanne où le petit agriculteur est contraint d'abandonner ses terres à plus fort que lui ou à s'exiler vers des terres lointaines pour tenter de tout recommencer. La nostalgie et la mélancolie d'une histoire révolue, d'une culture qui se dilue peu à peu avec le temps et que l'on tente de sauver par quelques tentatives désespérées de sensibilisation. La langue innue que les jeunes parlent de moins en moins et le patois fribourgeois, cette langue de mes ancêtres qu'enfant j'avais encore la chance d'en entendre la mélodie dans la bouche de mes grands-parents et qui a presque totalement disparu aujourd'hui. Mon compagnon parle Innu-aimun avec sa fille. Au début, cela heurtait mon égo de ne pas comprendre alors que je cherche à briser le silence par la communication. Mon parcours de transformation m'enseigne le point d'appui, le temps de suspension ou encore la neutralité active. Maintenant je suis capable de reconnaître mon exaspération, la suspendre pour laisser monter dans l'espace ainsi créé, un nouveau regard qui a du sens. Je reconnais alors avec bienveillance, l'effort que tente mon compagnon pour transmettre sa culture à sa fille et peut-être me donner la chance d'intégrer peu à peu cette langue moi aussi. Alors dans cet état contemplatif, je sens au cœur de mon corps, cette chaleur lumineuse que j'ai touché cette fameuse nuit au clair de lune en écoutant le chant des baleines.

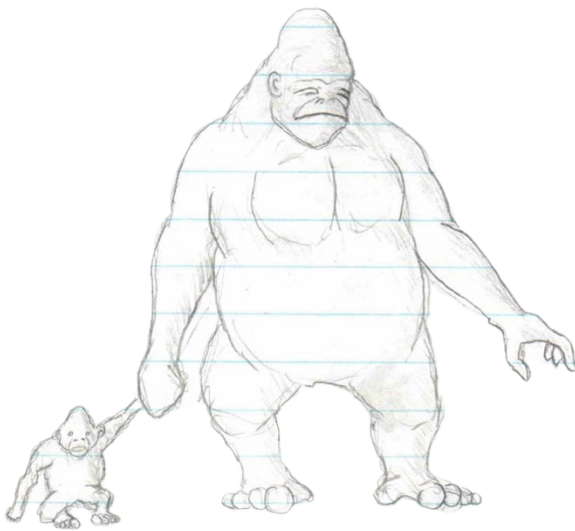
Depuis la construction de mon dôme, je partage la vie de mon compagnon et de sa fille de seize ans sur la communauté innue. Dans ma quête de modèle, je n'ai jamais imaginé être en couple avec un homme père de famille, car je craignais trop de ne pas savoir être parent. En complément à la construction de mon dôme, mon processus d'individuation se prolonge par l'initiation de ma position de beau-père. Avant mon parcours en recherche, j'aurais certainement choisi la fuite. Comme le souligne Heck & Janne (2011), on retrouve souvent « le même modèle dans les relations amoureuses que l'adulte, qui a été parentifié étant jeune, engage. Ne connaissant pas d'autres modes d'entrée en relation, ces adultes infantilisent leurs conjoints et enfants. Ils ressentent alors les mêmes angoisse et incertitude éprouvées lorsqu'ils ont dû prendre soin des membres de leurs familles sans aucun soutien » (p. 268). Même si je vis encore des luttes intérieures dans notre quotidien, j'ai maintenant les ressources pour y faire face et m'observer avec bienveillance au lieu de me juger.

Mon rêve – Dialogue symbolique No 4

Je ne pouvais pas terminer l'analyse symbolique de mon rêve sans révéler l'identité de l'Arranguro. Dans la réalisation de mon dôme dans la forêt, cette initiation à ma masculinité primitive m'a rappelé ce dessin de Maxime, qu'il me confie à toutes fins utiles pour ma recherche lors du cours de récit autobiographique. Je n'imaginai pas à ce moment-là que je le rencontrerais dans la forêt deux ans plus tard. « Presque toutes les religions contiennent des images qui symbolisent le processus d'individuation ou du moins certains de ses stades » (Jung, 2002, p. 224).

Comme je le mentionne plus haut, l'Oranguru dans les Pokémon représente le sage orang-outan de la forêt qui prend soin de ses semblables par sa médecine. Ainsi ce chimpanzé illustre l'Arranguro, mon Moi exprimant sa singularité masculine pure et sans artifice archétypal. Je suis accompagné de mon Soi, mon enfant intérieur, cheminant avec Moi non plus sur mon dos, mais en formant un tout complémentaire et harmonieux.

Le bavardage intellectuel est ainsi remplacé par les événements chargés de sens qui se produisent dans la psyché. C'est pourquoi, lorsque l'individu s'engage sérieusement dans le processus d'individuation que nous venons d'esquisser, il en résulte pour lui une orientation totalement différente à l'égard de la vie. (Jung, 2002, p. 229)



*Mets-toi tout nu, si t'es un homme.
Histoire de voir où nous en
sommes.
Qu'on me donne un primate.
Sans cravate.
Un Zorro.
Sans rien sur le dos...
(Zazie, 1996, loc. 0:13)*

Figure 23 - L'Arranguro

5.4 ACTE IV - EXPRIMER MA NATURE HUMAINE SINGULIERE

Dans cet acte IV, l'organisme communautaire dans lequel j'effectue un stage de conseiller en emploi, me propose de remplacer au pied levé une collègue démissionnaire sur un projet d'accompagnement socioprofessionnel de six jeunes durant tout l'été sur une ferme maraichère de la région. Cet événement inattendu dans mon projet de recherche s'invite comme un don du ciel tant il s'inscrit dans mon thème. J'y vois une opportunité sans précédent pour mettre en pratique d'une part, les enseignements que m'a apporté mon parcours de transformation par la recherche, mais également mettre à l'épreuve ce sentiment qui m'habite depuis ma maîtrise, à savoir si j'ai vraiment l'âme d'un artisan de la terre ou est-ce juste une illusoire échappatoire dans ma crise existentielle.

5.4.1 Sème ton plan – Portrait du programme Jeunes en mouvement

Dans le cadre du programme Jeunes en mouvement de Service Québec, le projet Propulsion-Sème ton plan est une initiative innovante et organisée par le centre Émersion, un organisme communautaire situé à Baie-Comeau, actif dans le domaine de l'employabilité depuis plus de trente ans. Ce projet vise à soutenir les jeunes dans leur intégration professionnelle et leur maintien sur le marché du travail dans une démarche de mieux-être, et ce, dans une perspective de développement durable. Cette approche unique combine des ateliers théoriques sur trois semaines, suivis d'une expérience pratique de dix-sept semaines sur un plateau de travail en pleine nature dans une ferme maraichère bio. Le projet a pour but l'acquisition de savoir-faire, mais inclut surtout l'intégration du savoir-être professionnel, un aspect crucial pour la réussite dans le monde du travail.

Une particularité remarquable de ce projet est le maillage qu'il crée entre les jeunes autochtones de la communauté de Pessamit et les jeunes allochtones de la MRC de Manicouagan. Cette interaction favorise une riche découverte culturelle mutuelle, renforçant ainsi la compréhension et le respect entre ces groupes. L'expérience est diversifiée, offrant une exploration des différentes activités dans l'agriculture telles que le travail aux champs,

le service à la clientèle ou la cuisine. Les participants ciblés par ce projet sont des jeunes motivés, âgés de 16 à 30 ans, ayant peu ou pas d'expérience sur le marché du travail.

Mon mandat

Les jeunes qui participent au programme sont de plus en plus éloignés du marché de l'emploi. Ils ne possèdent aucun diplôme d'études postsecondaires et leurs problèmes (souvent subtils et moins visibles à première vue) entraînent une difficulté importante à se maintenir en emploi en l'absence d'une supervision adéquate et soutenue. En effet, les problématiques liées à la consommation, la faible scolarité et/ou les difficultés d'apprentissage, l'absence ou le manque d'expérience de travail, les problèmes de santé mentale, les difficultés de communication et la recherche de leur identité de genre ne sont que quelques particularités sur lesquels repose notre intervention. L'objectif est d'augmenter la qualité d'intervention et la proximité du conseiller afin qu'ils soient outillés dans leurs compétences et qu'ils puissent enfin vivre des réalisations positives en emploi et dans leur vie en général.

En qualité de conseiller en emploi, j'accompagne les jeunes sur le terrain, dans leur encadrement quotidien, pour les accompagner dans leurs tâches et intervenir en cas de comportements inadéquats afin de les soutenir en travaillant sur leurs ressentis afin qu'ils évoluent, s'améliorent et surtout mettent en valeur par le renforcement positif tous les bons aspects de leur travail.

À la fin du programme, j'ai organisé une journée surprise de ressourcement introspective en groupe dans mon dôme géodésique dans la forêt. Nous sommes allés faire une randonnée au bord de la rivière. Ensuite, nous avons allumé un feu de camp, cuisiné le repas sous la forme d'une initiation, par la confection de la pâte pour la bannique, cuite au feu de bois sur des bâtons que les participants ont confectionnés, accompagnée de brochettes de poulet et une ratatouille. Nous avons terminé cette journée par une méditation guidée suivie d'un partage d'expérience. Tous les jeunes ont adoré cette expérience. C'était l'occasion pour moi de transmettre mes apprentissages et de réaliser mon souhait singulier

d'accueillir dans mon dôme des groupes de personnes en développement personnel par l'accompagnement en pleine nature.

5.4.2 Compréhension de mon expérience d'accompagnement

J'observe par mon histoire de vie comment mon enfance dans la nature a été apaisante, ressourçante et encore plus récemment après avoir vécu ma propre initiation par la construction de mon dôme géodésique, je ne peux qu'adhérer au concept d'intervention par la nature et les éléments positifs qu'elle peut amener aux participants. L'intervention par la nature est d'ailleurs corroborée par l'histoire du projet d'insertion socioprofessionnelle de la coopérative Vallée Bras-du-Nord, à Saint-Raymond de Portneuf, un territoire ancré au creux des montagnes où cet organisme québécois a œuvré auprès de plus de cent jeunes depuis sa création. Dans cette vallée glaciaire historique, les participants du *Projet En Marche*²⁴ se consacrent quotidiennement à l'entretien des sentiers qui s'est élargi au fil des ans, témoignant d'une part de leur histoire dans leur aventure de redécouverte personnelle, de transformation de leur vie, d'autonomisation et de quête d'un projet de vie durable et personnel.

Je constate dès le départ que pour les jeunes de ma cohorte, le stress, la colère et l'anxiété sont leurs freins dominants. L'origine de ces émotions est souvent le sentiment de ne pas être à la hauteur, la dévalorisation de soi, la peur du jugement, l'éco-anxiété ce que la pandémie semble avoir amplifié. Ces états émotionnels entravent leur confiance en eux et leur capacité d'apprentissage créant des déficits d'attention palpables lors des ateliers en classe.

J'ai pu remarquer comment la nature a eu un effet bénéfique sur leur anxiété dès la deuxième semaine sur le plateau de travail, malgré des conditions météo peu favorables. Équipé de tenues de pluie, aucun jeune n'a refusé d'effectuer ses tâches aux champs, s'y

²⁴ Le «Projet En marche » dont je cite les travaux est présenté dans un très beau et touchant reportage sur Viméo en suivant ce lien : <https://vimeo.com/243312032>.

adonnant même avec entrain. Il y régnait même une bonne humeur comme si nous avions tous connecté nos enfants intérieurs par le plaisir du jeu.

Notre rôle c'est aussi structurer comment on utilise la nature et l'aventure comme outils d'intervention. Trouver une façon de faire ressortir le sens de ce qu'ils vivent à l'intérieur du projet, mais aussi de faire des liens avec leur vie et leurs choix au quotidien. (Vallée Bras-du-Nord, 2017, loc. 22:54)

Selon mon expérience personnelle dans mon parcours de transformation, j'ajouterai non seulement la vie à l'intérieur du projet, mais aussi la vie à l'intérieur de soi, par l'émergence et la manifestation des émotions que les activités à la ferme font remonter au contact de soi et des autres en lien avec ses propres blessures d'enfance. Dans mon accompagnement individuel, je ressens dans leur histoire familiale et dans leurs confidences, des similitudes avec ma propre histoire où les blessures intergénérationnelles ont des échos inconscients dans leurs comportements.

Une autre retombée auprès des participants, une autre force en fait du projet, c'est tout l'aspect d'intervention de groupe et d'atelier de groupe. À travers ça, on va aller toucher différents sujets, par exemple la communication, la gestion des émotions. (Vallée Bras-du-Nord, 2017, loc. 23:14)

Notre cohorte est composée de quatre filles pour un garçon ce qui a parfois créé des conflits en raison de ce déséquilibre. Par mon positionnement de neutralité active dans mon intervention de groupe, je laisse en suspension mes considérations de genre en rapport avec ma transformation personnelle, ce qui me permet d'aménager un espace vierge pour laisser émerger un regard neuf sur la situation. Cette posture offre une énergie créatrice qui suspend naturellement les préjugés de chacun pour l'autre, générant un espace de réflexion qui permet le renouvellement réflexif au contact des réalités individuelles. L'harmonie parfaite avec ma collègue intervenante offre un espace sécurisant et équilibré à notre groupe. Pour avoir été confronté au phénomène de parentification dans mon adolescence, je peux m'appuyer sur cette ressource et ne pas tomber dans les travers à jouer les bons ou les mauvais parents dans notre intervention auprès des jeunes. Par mon renouvellement identitaire, dans mon

intervention je peux agir autant sur les plans intergénérationnel, interculturel, intergenre pour comprendre et accompagner les participants dans les enjeux fragiles de

la découverte de soi, pis l'amélioration de sa personne en tant que jeune. [...] Se connaître c'est le travail d'une vie. [...] Ils sortent de l'adolescence ou sont en début vingtaine, on continue à apprendre à se connaître, on gagne à apprendre à se connaître, c'est ça qu'on les aide à faire [...] on les accepte comme ils sont avec leurs travers et leurs qualités, on les aide à avancer là-dedans. (Vallée Bras-du-Nord, 2017, loc. 35:14)

De temps à autre, il m'a fallu gérer de manière individuelle des crises de panique, des contrariétés existentielles liées au cadre familial ou aux responsabilités de famille monoparentale. Dans ces moments, ma supervision a été plus intense pour le jeune face à une problématique plus lourde. Mon parcours en autoformation existentielle m'enseigne que l'amélioration de soi ou le travail vers la meilleure version de soi-même - pour reprendre une expression à la mode - est un exercice au quotidien et sans fin pour celui qui prend conscience de son agir dans le monde. Dans ma formation en relation d'aide complémentaire, au sein d'une communauté apprenante en parallèle à la maîtrise, j'ai appris et intégré des outils de gestion émotionnelle que j'ai pu mettre en pratique et qui m'ont été d'une aide précieuse dans l'accompagnement de nos jeunes. Je n'avais que très peu d'expérience dans ce type de projet, mais ce qui a été sécurisant et déterminant, c'est sans aucun doute la reconnexion avec ma masculinité éveillée. Je citerais à ce propos trois touchants témoignages. Le premier vient de l'une des participantes de vingt-trois ans qui, en fin de programme, me confie que grâce à mon accompagnement, je cite : « Grâce à toi, j'ai enfin la preuve que tous les hommes ne sont pas des salauds ! » Le deuxième vient de notre participante de vingt-sept ans qui affirme que nos discussions lui ont permis d'améliorer son rapport à l'éducation de sa fille, dans son contexte de famille monoparentale. Enfin, ma collègue me confie que depuis qu'elle travaille à mes côtés, elle apprend de moi de nouvelles approches questionnant certains aspects de son intervention, jugée plus maternante jusqu'ici. J'accueille ces témoignages avec beaucoup d'humilité et de gratitude, car au fond je réalise que depuis mon parcours de transformation, j'agis davantage à partir de ce que je ressens dans mon cœur et de mon corps, plutôt qu'avec ma tête. La position de neutralité active me permet d'être conscient et observateur de mon

égo sans lui laisser le pouvoir. Cette posture me permet de laisser émerger l'action juste, au lieu d'agir avec le souci de performance ou de perfection.

Chacun de nous a une façon unique, particulière, d'être intelligent. Certains sont intelligents avec leurs mains, d'autres avec leurs paroles, avec leurs discours, avec leur discernement. D'autres encore davantage à travers leurs actes, à travers leur corps, l'intelligence du corps. Chacun de nous a également une façon d'aimer. Pour les uns, c'est par exemple en parlant ; pour les autres, c'est en soignant. Il ne s'agit pas de comparer : il y a autant d'amour chez un ermite qui s'est retiré dans la montagne que chez Mère Teresa qui soignait les lépreux. Ce n'est pas à nous de juger, il s'agit de voir ce qu'il y a au cœur de chacun. Chacun de nous est un chemin par lequel le Verbe vient au monde. (Leloup, 2011, Chapitre 8, section 6, paragraphe 6)

Si parfois il m'est arrivé de douter que nous arrivions à conserver la cohésion du groupe et nous rendre au terme de l'aventure sans qu'il éclate, j'ai effectué de nombreux points d'appui pour me reconnecter à la source de ma nature humaine recouvrée. Je constate que l'intention simple de me connecter à ma source induit l'autre à se connecter à la sienne. Ainsi, même si à certains moments, les propriétaires de la ferme ont pu être inquiets de la tournure que pourrait prendre le projet, ils ont été surpris de la qualité de notre travail et de notre productivité. Ainsi au fil des semaines nous avons pu développer avec tous les partenaires de ce projet, un environnement à dimension humaine par le bien vivre ensemble, ainsi qu'un grand sentiment de liberté dans notre encadrement.

Reconnexion à la source de ma nature singulière

En lien avec ma recherche, cette expérience inattendue avait aussi pour objectif de valider mon attachement aux métiers de la terre dont j'ai été et je me suis coupé. Durant les deux mois qu'a duré mon expérience, j'ai pu ressentir dans mon corps la même quiétude que dans mes années d'apprentissage quand je partais travailler. J'étais sur mon X, comme je me représente sur mon dessin onirique avec mes deux dragons, les bras levés vers le ciel. Toutes les parts de moi ne font qu'un tout et quand je prends la route le matin pour retrouver mes jeunes, ma collègue intervenante, je ressens la joie au centre de mon corps et me surprends à fredonner des airs à la radio. Les propriétaires de la ferme sont de la génération de mes

parents. J'ai été touché par leur vitalité, leur forme physique et leur ouverture d'esprit qui me prouve que travailler au contact de la nature maintiennent l'humain en forme malgré la rudesse des conditions de travail. Bien que dans une culture différente de la mienne et sur un autre continent, j'ai rencontré des dynamiques relationnelles au travers des attitudes de savoir-être et de savoir-vivre envers les jeunes similaires à ma propre famille, qu'il m'a fallu expliquer et tempérer par moments. J'ai pu mesurer combien mon introspection personnelle sur mes origines m'a permis de relativiser et harmoniser cette dynamique intergénérationnelle.

Je réalise que les enjeux pour la survie de l'agriculture sont sensiblement les mêmes que dans mon pays. La fille des propriétaires œuvre à développer des concepts innovants pour assurer la pérennité de l'exploitation. Helfenstein cité dans Silini (2023) relève que « même une petite exploitation peut vivre, par exemple en misant sur une culture à forte valeur ajoutée et à forte intensité de main-d'œuvre, comme les fruits, les baies ou la vigne, ou en commercialisant directement ou en faisant de l'agritourisme » (p. 6). À l'instar de cette réalité suisse, la ferme Manicouagan s'est spécialisée dans la camerise dont elle fait profiter les entreprises de la région pour la transformation du produit comme la micro-brasserie Saint-Pancrace. En acceptant d'accueillir notre projet cet été, elle œuvre pour le développement social des jeunes de la région.

Après cette expérience, il est certain qu'à mon âge, il est trop tard pour moi de me lancer dans une exploitation agricole. En revanche avec l'appui de ma maîtrise et l'expérience de ma transformation existentielle, poursuivre l'accompagnement de jeunes dans une démarche psychosociale par la nature selon ce modèle ou celui de l'organisation « En marche » citée plus haut, m'offre de belles opportunités de développement personnel avec la nature, dans la nature, par la nature et avec ma nature humaine singulière recouvrée.

La journée de ressourcement dans mon dôme avec notre groupe de jeunes m'inspire à offrir des ateliers pour l'accompagnement de groupes d'hommes à qui je pourrais transmettre mon expérience d'initiation à l'identité masculine par la nature. Dans la synthèse générale de

la section suivante, je présente en conclusion le modèle que je vois émerger de mon expérience.

5.5 COMPREHENSION GLOBALE DE MON PROCESSUS DE TRANSFORMATION ET SYNTHÈSE FINALE

Au départ de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'étais un homme au masculin blessé, meurtri par ma dernière expérience professionnelle. La démarche inductive de ma recherche me conduit à envisager mon parcours d'autoformation en quatre actes. Arrivé au terme de cette fabuleuse aventure, j'observe que mon parcours de transformation du masculin blessé vers ma nature singulière recouverte se réalise dans une granularité plus fine que j'identifie en sept étapes distinctes dans cette compréhension finale. À la lumière de mes découvertes, arrivé en fin de parcours, si ma question de recherche ne change pas, je reformulerais ma sous-question de recherche initiale,

Autoformation existentielle d'un homme au masculin blessé

vers cette formulation :

Autoformation existentielle d'un homme au masculin blessé vers sa masculinité éveillée.

En début de mon parcours en recherche, je constate que le problème du masculin blessé n'est que la pointe de l'iceberg, le problème visible qui nourrit la croyance que je suis victime de ma masculinité sans savoir trop pourquoi, presque avec la naïveté du petit garçon qui ne comprend pas. Je n'imagine pas alors que la problématique s'avère plus complexe et profonde, qu'elle est liée aux origines de mon histoire transgénérationnelle, à mon enfance et que les actes qui conduisent aux ruptures ne se résument pas à prendre une paire de ciseaux pour couper un fil, mais qu'elle s'effectue insidieusement dans le temps. Dans mes recherches bibliographiques sur mon thème de recherche, je m'étonne souvent que le thème du masculin soit peu documenté. Je comprends mieux cet état de fait arrivé en fin de mon

propre parcours, tellement la problématique est complexe et singulière à l'histoire de chaque homme.

Sur la base de mon expérience singulière et arrivé au terme de mon parcours en autoformation existentielle par la recherche, je pourrais dire que chaque homme doit se pencher sur son histoire de vie, avec un accompagnement adéquat, car c'est une aventure qui peut s'avérer souffrante selon les étapes, pour tirer sur les ficelles qui mène à comprendre son histoire et fait levier pour guérir, sortir de ses modèles, briser les chaînes de transmission et se libérer des archétypes de masculinité, pour se construire une masculinité éveillée.

Nous vivons à une époque où les hommes endurent de terribles souffrances - surtout les jeunes gens. Dans la mesure même où, de plus en plus nombreux, ils sont confrontés à leur détresse, redécouvrent leur désir du père et aspirent ardemment à trouver des mentors, nous sommes sans doute plus aptes à contempler l'Homme sauvage et à regarder de nouveau du côté de l'initiation. (Bly, 1992, p. 48)

J'utilise ce terme éveillé parce qu'il découle de l'émerveillement de mon parcours initiatique. J'aurais pu utiliser conscient plus commun et à la mode, mais il serait trop réducteur, trop mental alors que je cherche justement à libérer mon esprit. Mon parcours de transformation est physiquement ressenti, fait de nombreux points d'appui dans mon corps, de temps de suspension lents dans l'accueil et le non-jugement de moi-même, et dans cette posture de neutralité active, je me suis permis de m'éveiller à une masculinité qui intègre les parts d'ombre et de lumière, le masculin et le féminin, la spiritualité, le corps physique et surtout l'énergie du cœur par l'expression de ma vulnérabilité au travers de toutes mes émotions. Je suis ému et émerveillé de comment je me suis permis de lâcher prise pour laisser ma recherche inductive façonner mon parcours de transformation dans cette posture d'ouverture à tous les possibles.

Si ce chemin de transformation est profondément singulier à chaque homme, je souhaiterais tenter la proposition d'une formule en sept étapes que je peux identifier, arrivé au terme de mon parcours de transformation en quatre actes. Ceci afin que le fruit de ma recherche puisse s'adresser à l'universel et inspirer d'autres hommes.

Étape 1 - Qui je suis, d'où je viens ?

Pour symboliser la dualité qui me préoccupe au début de ma maîtrise, je m'appuie sur celle de la symbolique de l'arbre de Carl Gustav Jung, dont les branches s'élèvent vers le ciel tandis que ses racines plongent vers les profondeurs de la terre. Cette symbolique illustre mes parties d'ombre et de lumière. Le fait de les ignorer ou même les renier m'a inévitablement conduit à une vie dysfonctionnelle, qui peut devenir une existence infernale.

C'est ce qui m'a conduit à entreprendre le voyage à la rencontre des miens dans l'acte I. Il est essentiel de comprendre les forces motrices et les démons qui m'influencent profondément. J'ai longtemps sous-estimé mes parts d'ombre, composées de ressentiments, de colère et de peurs. Je pense que ce déni concerne de nombreux hommes que mon introspection profonde m'a prouvés et fait comprendre que ces aspects sont humains. En explorant mon cœur, je constate que ces ombres ont profondément impacté mon identité. La prise de conscience d'où je viens me révèle les fondations sur lesquelles je peux construire mon parcours de transformation et me guide vers ma croissance. L'accompagnement par mes communautés apprenantes est capital dans cette étape qui a été douloureuse et a nécessité un coaching individuel par moment. Je bénéficie d'une chance unique de comprendre qui je suis vraiment. Ce processus construit un lien de confiance très fort entre moi et mes aspirations en tant qu'homme. Il me montre le chemin que je dois suivre pour une vraie compréhension de moi-même, localisant et mettant en évidence mes zones problématiques.

Étape 2 - Mon rapport au féminin

Ma recherche m'a engagé dans un travail intérieur profond en relation à ma mère et ma part de féminité. J'ai réalisé l'importance capitale de ma relation avec le côté féminin et la dimension centrale dans l'existence de tout homme. Cette dynamique entre le masculin et le féminin, éternelle et essentielle, engendre le bonheur, la création et la paix lorsqu'elle est équilibrée, mais en cas de déséquilibre, elle me conduit à vivre des difficultés identitaires.

J'ai identifié que la relation avec ma mère a été cruciale par le fait qu'elle représente la première interaction avec la force féminine, influençant profondément l'homme que je suis

devenu. Certains hommes idéalisent leur mère, d'autres comme moi se sentent étouffés, ce qui a affecté ma capacité à m'affirmer en tant qu'homme. Ce processus m'a été vital pour explorer, clarifier et comprendre cette relation essentielle sans verser dans le blâme envers elle.

Je me mesure également la part de féminin symbolique en moi, qui englobe les aspects de ma vie imprégnés d'énergie féminine, comme la nature, la musique, la création. Le fait de m'ouvrir à cette part d'héritage en moi, je peux grandement en bénéficier en termes d'équilibre, d'expression et d'harmonie. Par exemple, j'ai cherché un moyen de conservation ancestral pour vivre dans le bois et je me suis mis à faire de la lactofermentation pour manger santé. Je confectionne aussi mes propres produits cosmétiques avec des ingrédients simples, naturels et locaux.

Étape 3 - Mon rapport au masculin

Après avoir exploré ma relation avec ma mère, j'ai réalisé l'extrême importance de la relation avec mon père. Dans le monde actuel, nombreux sont ceux qui n'ont pas l'opportunité de réparer ou de renforcer ce lien. Cependant, il existe des alternatives pour cultiver ces relations essentielles. Le concept du "Père" est souvent abordé dans une perspective archétypale. Il y a le père biologique, mais également des figures paternelles, culturelles et spirituelles. Dans ma quête de modèles, chacune de ces figures m'a apporté du sens à ma vie d'homme. Cependant mon plus grand besoin a été de me réconcilier avec mon père biologique, de pardonner les erreurs passées et de trouver d'autres mentors pour m'initier à mon identité propre. Dans mon cas, je l'ai réalisé par la construction de mon dôme géodésique avec comme mentor, le père autochtone de mon ami dans une réserve indienne. C'est à chaque homme de trouver son propre rituel initiatique, peu importe sa situation, il est crucial de solidifier ces liens avant de considérer l'importance du père culturel. Il représente le code d'honneur que j'ai établi dans mon système de valeurs. À ce stade, je souhaite être à mon tour un mentor pour accompagner ce processus de transformation du masculin blessé vers une masculinité éveillée.

Enfin, je me connecte avec mon père spirituel, celui qui vit à l'intérieur de moi auquel je peux me connecter par la puissance paisible et ressourçante de mère Nature qui n'a jamais cessé d'être présente à mes côtés.

Ces trois figures paternelles sont au cœur de mon identité masculine, offrant stabilité, sens, sagesse et connaissance intérieure. Elles forment la base sur laquelle je construis ma vie, me permettant d'être un homme de substance, aimant, sage et fiable en relation.

Étape 4 - La mort symbolique

Après avoir pris conscience de mes parts d'ombre, j'ai compris l'impact de mes expériences de vie sur mon état actuel. Je me suis rendu compte qu'à un moment crucial, il est nécessaire de quitter ma zone de confort pour atteindre mon plein potentiel. J'ai reconnu ma tendance à construire des identités basées sur la douleur, souvent enracinées dans des événements négatifs de l'enfance. Cette stratégie, bien que protectrice, nécessite finalement de guérir mon innocence intérieure par un processus d'intégration et de maturation.

Je suis confronté à un choix : vivre dans l'illusion, subissant les fluctuations de la vie, ou plonger dans l'inconnu. Ce que j'ai abandonné en fait, c'est me couper de la force vitale au cœur de mon être, cette paix perturbée par les réalités de mon histoire, auxquelles je m'accroche par peur de l'inconnu, qui font que je renonce au pouvoir évolutif de la vie. Je sais que m'engager dans cette "mort symbolique" est difficile, car une grande partie de mon identité est ancrée dans la douleur du passé. Cette étape ressemble à un homme quittant son village pour explorer un monde inconnu, au-delà de la sécurité familiale. Ce passage, bien que difficile, est essentiel pour ma croissance et se matérialise par mon road trip en solitaire. Cette étape est puissante pour ma reconnexion spirituelle, par laquelle j'explore les limites humaines, la vérité, le pardon, l'humilité, et la vraie nature de la vie, reconnectant ainsi avec mon enfant intérieur.

Étape 5 - Puissance divine et racines – l'initiation

Après la mort symbolique de mes croyances limitantes, je m'ouvre à un processus d'auto éveil et de transformation personnelle par l'initiation par la création de mon dôme. Après avoir surmonté les émotions négatives et des conceptions limitantes de moi-même, je découvre ce qui a toujours été en moi, caché sous des couches de résistance mentale et de mécanismes de défense. Je me recentre sur mon essence véritable, un espace non conceptuel au cœur de mon être, où je trouve ma vérité la plus intime. Dans cet espace, je perçois les turbulences du monde dans la neutralité active, j'apprends à demeurer calme et stoïque, en contact avec mon "moi élevé". Ce "moi élevé" existe dans une quiétude dynamique, sans plaintes ni contestations en restant ouvert à tout ce qui peut advenir, conscient de mes forces de vie sur lesquelles je peux m'appuyer. En intégrant la réalité de ma puissance divine et mes racines, ma vie se transforme pour affronter les défis quotidiens. Je me libère de l'identification à la faiblesse et à l'ego, trouvant la paix intérieure. Ce chemin m'aide à réconcilier les événements négatifs de mon histoire de vie et les considérer comme mes forces, à lâcher les rancunes, à comprendre le pardon et à renforcer mon humilité naturelle. Il m'enseigne à trouver la paix et la confiance dans mes relations.

Étape 6 - Les Valeurs et le but de ma Vie

Je réalise l'importance d'examiner les cadres de mes valeurs au-delà de leur simple énumération. Ce processus m'aide à comprendre qu'elles sont le résultat d'un héritage complexe qui inclut des influences familiales, culturelles et spirituelles. Cette prise de conscience me fait voir que je suis l'héritier de mon histoire, me donnant une compréhension profonde de mes racines culturelles et ancestrales. Cette perspective enrichit mes interactions avec les autres et clarifie mon but de vie ainsi que mon code d'honneur personnel. En formulant et en intégrant mon but de vie dans ma hiérarchie d'objectifs, je m'assure que mes actions significatives dans les domaines professionnels, sociaux, spirituels, sentimentaux, personnels sont enlignées sur mes valeurs profondes et contribuent à me maintenir en bonne santé.

Je me sens inspiré par la citation de Nietzsche : "celui qui a un pourquoi peut supporter n'importe quel comment". Cette idée résonne profondément avec ma transformation, car comprendre mon identité et le sens de mes actions me donne la force de surmonter les épreuves dans une attitude décisive et affirmée dans le lien avec mes semblables. En devenant l'artisan de ma vision de vie, j'atteins mon idéal en évitant les écueils, je suis mieux préparé à affronter les défis de la vie. Ce chemin me confère un pouvoir naturel et me permet d'avoir un impact positif sur le monde.

Étape 7 - Le masculin éveillé

À cette étape, il convient de préciser qu'en accédant à l'homme éveillé, je ne me considère pas comme tel plus que tout autre ni ne l'utilise pour mon autosatisfaction égocentrique. J'entends par là que parvenu au bout de mon parcours de transformation, j'ai le sentiment de sortir d'un long tunnel comme si je me réveillais d'un profond coma. Ce chemin m'a éveillé à ma nature humaine masculine singulière. Je décris ma démarche personnelle pour m'ancrer profondément dans mon objectif, ma paix et ma présence en tant qu'homme.

Mon but est de vivre la suite de ma vie orientée vers les aspects qui sont fondamentaux pour moi en vérifiant constamment mes objectifs en lien avec ma masculinité éveillée. J'intègre de saines habitudes de vie et des pratiques de ressourcement quotidiennes simples et efficaces, comme le yoga, la méditation, le mouvement sensoriel. Chaque matin, je me connecte à ma vérité profonde et j'utilise ces techniques pour éliminer les résidus mentaux négatifs. Je choisis d'affronter la vie petit à petit, en restant constamment connecté à ma paix intérieure, dans cette neutralité active qui me permet d'être conscient de mes parts d'ombre et de lumière, en prenant appui sur leurs forces, en les intégrant dans une posture d'ouverture en lien avec ce qui peut advenir dans ma vie. Je garde en mémoire la carte de ma vie parfaite et je m'assure de vivre ma masculinité au plus proche de l'homme que je suis.

CONCLUSION GÉNÉRALE

La symbolique du rêve survenu en début de maîtrise m'enseigne que je vais emprunter des chemins tortueux dans mon parcours d'autoformation existentielle par la recherche. Ainsi en autodidacte confirmé par mon parcours de vie professionnelle atypique, le support de la recherche inductive m'a permis de réaliser les objectifs de mon parcours de transformation sans en connaître le plan de réalisation à l'avance. Dans l'acte I, j'ai pu identifier les dynamiques à l'origine des ruptures avec ma famille, confirmer mes représentations du masculin et du féminin et rencontrer la lignée dont je suis le produit pour comprendre comment elle a influencé ma nature humaine singulière. L'acte II me permet de comprendre et d'intégrer les principales ruptures identifiées dans ma vie et de dessiner les étapes de l'acte III. Dans cet acte, je réalise un rituel créatif dans la nature où je restaure symboliquement la relation à mon père par l'intermédiaire d'un mentor m'aidant à recouvrer mon identité masculine singulière par la nature. Enfin dans l'acte IV, je mets à l'œuvre mon renouvellement de pratique de ma masculinité singulière recouverte par un projet d'accompagnement socioprofessionnel éducatif par la nature dans une ferme maraîchère me reconnectant à mes origines paysannes.

Dans la méthodologie de production de données, chaque outil que j'ai choisi m'a aidé et soutenu pour tracer le chemin tortueux de mon parcours en recherche et en extraire les données pertinentes à la réalisation de mon objectif de recherche consistant à recouvrer ma nature humaine singulière. Certains en filigrane tout du long de mon autoformation comme le récit autobiographique pour en faire ressortir les éléments fondamentaux de mon histoire de vie soutenant mon processus de transformation existentiel et l'approche symbolique pour l'interprétation des symboles que mon imagination me révèle au cours de ma progression. D'autres ont été plus ponctuels comme l'atelier de praxéologie qui me fait prendre conscience de mon enfant intérieur et de la gestion de mes émotions et l'entretien d'explicitation révélant

les actions positives par lesquelles je suis connecté à la source de ma nature humaine singulière. Mes communautés apprenantes ont été un support incontournable et précieux pour les aspects que l'une ou l'autre ne pouvait m'apporter en raison de leurs limites dans leur champ d'action respectif. Je pense en particulier à mes collègues en fasciathérapie pour la reconnexion à mon corps par la pratique du mouvement sensoriel, le point d'appui faisant écho à la suspension propre à la praxéologie. Sans oublier la communauté de la formation en relation d'aide complémentaire pour le soutien dans l'exploration de la gestion émotionnelle.

Par mon expérience d'accompagnement en réinsertion socioprofessionnelle de cinq jeunes sur la ferme Manicougan, j'ai pu offrir au monde ma nature humaine singulière recouverte dans mon parcours d'autoformation existentiel. Cette expérience m'a permis de mettre en pratique l'expérience de mon renouvellement et offrir le fruit de la transformation de mon identité masculine dans le milieu agricole de mes ancêtres dans une version actualisée de moi-même.

La limite de ma recherche est le fait que chaque homme est différent par la nature de son histoire personnelle, culturelle et sociale. Ceci explique que cette complexité du phénomène d'appropriation identitaire de sa masculinité propre est peu documentée ou résiste aux modèles de masculinité archétypaux encore bien présents dans notre société moderne. Ainsi mon parcours en recherche peut inspirer d'autres hommes sur les étapes nécessaires dans cette entreprise, mais ne peut fournir une méthode toute faite pour y parvenir. Cependant il se dégage un chemin incontournable dans le fait de s'interroger sur l'héritage transgénérationnel de nos dynamiques familiales, comment les blessures de l'enfance conditionnent nos rapports avec les étants dans notre vie d'adulte. Sur le plan de l'identité masculine, Bly m'a permis de me sensibiliser aux aspects de l'initiation de l'homme primitif, processus qui disparaît dans notre société moderne. Corneau a porté un éclairage particulier sur le rôle que nos pères ont joué dans mon éducation et que chaque homme doit prendre conscience de cette dynamique dans son histoire.

Mon parcours en recherche a sensibilisé autant les hommes que les femmes de mon entourage. Ainsi les suites de ma recherche pourraient s'étendre à l'initiation identitaire, quel

que soit le genre dans notre société où cette distinction prend des proportions qui vont au-delà du masculin et du féminin alors qu'il reste naturellement à la base de ce que nous sommes.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Ansembourg, T. D. (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Être avec les autres en restant soi-même*. Les Éditions de l'Homme.
- Becker, H. S. (2013). Préface. Écrire une thèse, enjeu collectif et malaise personnel. Moritz Hundzmann et Sébastien Kapp (dir.), *Devenir chercheur : écrire une thèse en sciences sociales*, Paris, Éditions de l'École des hautes études en sciences sociales. https://www.academia.edu/4741958/Devenir_chercheur._Ecrire_une_th%C3%A8se_en_sciences_sociales_%C3%A9d._de_IEHESS_
- Bernard, M.-C. et Vanlint, A. (2021). Savoirs situés et emploi du journal de bord : des leviers pour l'écrit du qualitatif en sciences humaines et sociales. Dans *(Se) Former à et par l'écriture du qualitatif*. (p. 243-267). Les Presses de l'Université Laval.
- Bertrand, P. (2014). *Éloge de la fragilité*. Bibliothèque québécoise.
- Bly, R. (1992). *L'homme sauvage et l'enfant : l'avenir du genre masculin*. Édition du Seuil.
- Boelen, V. (2022). *Éducation, nature et spiritualité : développement d'un modèle éducationnel holistique* [Thèse ou essai doctoral accepté, Université du Québec à Montréal]. <https://archipel.uqam.ca/15350/>
- Bois, D. (1989). *La vie entre les mains*. Guy Trédaniel.
- Bois, D. (2008). De la fasciathérapie à la somato-psycho-pédagogie. *Cerap, Réciprocité*(2), 14. https://www.cerap.org/sites/default/files/public-downloads/articles_reciprocites/DB_itineraire_biographique_emergence_ppp.pdf
- Bourbeau, L. (2000). *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*. Les Éditions E.T.C. Inc.
- Boutet, D. (2016). Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. Dans *Galvani P. (coord.) et al. Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 53-72). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

- Castelain-Meunier, C. (2005). *Flexibilité des identités et paternités plurielles*. *Enfances, Familles, Générations*, (3). Doi : 10.7202/012532ar.
- Charmillot, M. (2021). Définir une posture de recherche, entre constructivisme et positivisme. Dans *Guide décolonisé et pluriversel de formation à la recherche en sciences sociales et humaines*. Éditions science et bien commun. <https://scienceetbiencommun.pressbooks.pub/projetthese/chapter/les-grands-debats-epistemologiques-occidentaux-attribue/>
- Chase, N. D. (1999). *Burdened children: Theory, research and treatment of parentification*. Sage, Thousand Oaks, California.
- Chevrier, J. (1997). La spécification de la problématique, pp. 51-79. Dans *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données*.
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California.
- Cordonier, D. (1998). *Le pouvoir du miroir : changer le monde au quotidien*. Éditions Médecine et Hygiène.
- Corneau, G. (2003). *Père manquant, fils manqué*. Les Editions de l'Homme.
- Corvez, M. (1965). L'Être et l'étant dans la philosophie de Martin Heidegger. *Revue Philosophique de Louvain, Troisième série, tome 63(78)*, 257-259. <https://doi.org/10.3406/phlou.1965.5305>
- CRAIG, P. E. (1978). La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en sciences humaines, Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse de doctorat intitulée : *The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching* (p. 157-218). Boston University Graduate school of education.
- De La Brosse, S. (2018). *De la déchirure à la source vocationnelle : L'écriture intime comme chemin de révélation* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Rimouski]. *Revue Présences*.
- Deléage, E. (2012). Les paysans dans la modernité. *Revue Française de Socio-Économie*, 9(1), 117-131. <https://doi.org/10.3917/rfse.009.0117>
- Dubar, C. (1995). *La socialisation : Construction des identités sociales et professionnelles*. Armand Colin.
- Eschallier, I. (2018). *La gymnastique sensorielle pour tous*. Guy Trédaniel.
- Faingold, N. (2005). Explicitation, décryptage du sens, enjeux identitaires. *Expliciter*, (58).

- Ferréol, G. (2002). Identité. Dans *Dictionnaire de sociologie*. Armand Colin.
- Galland, O. (2007). *Sociologie de la jeunesse*. Armand Colin.
- Gallant, N. et Pilote, A. (2013). L'identité sur mesure. Dans N. Gallant & A. Pilote (dir.). *La construction identitaire des jeunes* (p. 3-11). Presses de l'Université Laval.
- Galvani, P. (2004a). Explorer le sens de nos expériences en recherche-formation. Dans *Quand l'université et la formation réciproque se croisent* (pp. 284-304) (Héber-Suffrin (Ed.)). Paris : L'Harmattan.
- Galvani, P. (2004b). L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles. *Interactions*, Vol. 8(2), 95-121.
- Galvani, P. (2008). Étudier sa pratique : une autoformation existentielle par la recherche. *Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski*.
- Gomez, L. (2013). Approche autobiographique : notes pour une épistémologie de recherche à la première personne. *Présence, revue d'étude des pratiques psychosociales*, Vol. 5.
- Guillemette, F., Luckerhoff, J. et Denis, J. (2019). Introduction : les approches inductives dans la collecte et l'analyse des données. *Approches inductives*, 6(1), 1-9. <https://doi.org/10.7202/1060042ar>
- Heck, L. et Janne, P. (2011). *Vous avez dit « parentification » ? Revue du concept et réactualisation selon les derniers résultats empiriques* | Cairn.info. <https://www.cairn.info/revue-therapie-familiale-2011-2-page-253.htm>
- Jablonka, I. (2019). *Des hommes justes : du patriarcat aux nouvelles masculinités*. Éditions du Seuil.
- Josso, M.-C. et Humpich, M. (2009). *Sujet sensible et renouvellement du moi : les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*. Éditions Point d'Appui.
- Jung, C. G. (2002). *L'homme et ses symboles*. Robert Laffont.
- Kuhn, T. (1972). *La structure des révolutions scientifiques*. Flammarion. L.
- Le Goff, J. F. (1999). *L'enfant, parent de ses parents : parentification et thérapie familiale*. L'Harmattan.
- Leloup, J.-Y. (2011). *L'Assise et la marche*. Éditions Albin Michel.

- Leloup, J.-Y. (2020). *Métanoïa : une révolution silencieuse*. Éditions Albin Michel.
- Martel, J. (2007). *Le grand dictionnaire des malaises et maladies*. Éditions Quintessence.
- Mendras, H. (1976). *Sociétés paysannes*. Armand Colin.
- Mika, P., Bergner, R. M. et Baum, M. C. (1987). The development of a scale for the assessment of parentification. *Family Therapy*, 14, 3, 229-235.
- Miller, A. (1991). *Abattre le mur du silence : pour rejoindre l'enfant qui attend*. Aubier.
- Nabati, M. (2008). *Guérir son enfant intérieur*. Fayard.
- Pilon, J.-M. (2002). Le traitement des résistances : un chemin à la rencontre de l'autre et de soi. *Interactions*, 6(1), 139-166.
- Quintin, J. (2012). *La mise en sens de l'expérience humaine*. Cahiers du CIRP, 3.
- Roy, B., Tremblay, G., Guilmette, Bizot, D., Dupéré, S. et Houle, J. (2014). *Perceptions des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé – Méta-synthèse*.
- 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 *Galvani P. (coord.) et al. Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 31-52). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Saint-Arnaud, J. Y. (2001). La réflexion-dans-l'action : un changement de paradigme. Dans *Recherche & Formation, N°36. Le praticien réflexif : la diffusion d'un modèle de formation, sous la direction de Léopold Paquay et Régine Sirota* (p. 17-27). DOI : <https://doi.org/10.3406/refor.2001.1688>
- Sciolla, L. (2005). Identité. Dans *Dictionnaire de la pensée sociologique*. Presses universitaires de France.
- Seguin, L. (2019). *Développer une façon plus saine d'être en relation avec moi-même, puis avec l'autre : Identifier les effets de la « parentification » sur ma manière d'être en relation* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Rimouski]. Revue Présences.
- Silini, A. (2023). *3 fermes disparaissent chaque jour en Suisse: un canton romand se distingue*. watson.ch. <https://www.watson.ch/fr/!786299806>
- Singer, C. (1996). *Du bon usage des crises*. Albin Michel.

- THO, H. V. (2006). *De la transformation de soi : L'éducation des adultes au défi des histoires de vie*. L'Harmattan.
- Thomas, M.-G. (2016). *Pratique de la psychogénéalogie : construire son géosociogramme*. Édition numérique Jouvence.
- Tremblay, G. et L'Heureux, P. (2022). La genèse de la construction de l'identité masculine. Dans Deslauriers, J. M., Tremblay, G., Dufault, S. G., Desgagniers, J. Y., & Blanchette, D. (Eds.). *Regards sur les hommes et les masculinités 2e édition: Comprendre et intervenir*. (p. 135-169).
- Vallée Bras-du-Nord. (2017, 17 novembre). *Les Projets En Marche* [Vidéo]. <https://vimeo.com/243312032>
- Vermersch, P. (2007). Base de l'autoexplicitation. *Explicititer*, (69).
- Zazie. (1996). Un point c'est toi [Chanson]. Dans *Zen*. Universal.

