







Université du Québec  
à Rimouski

# **RENTRER EN SOI COMME LIEU DE DEPLOIEMENT SIGNIFICATIF**

**PARCOURS IDENTITAIRE VERS PLUS DE COHERENCE ET  
D'AUTHENTICITE**

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 (M.A.)

PAR

© **CHANTALE PRÉVOST**

**Octobre 2024**



**Composition du jury :**

**Jean-Philippe Gauthier, président du jury, Université du Québec à Rimouski**

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

**Diane Laroche, examinateur externe, TELUQ**

Dépôt initial le 8 avril 2024

Dépôt final le 10 octobre 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 mes enfants, avec tout l'amour  
que mon cœur de mère peut leur offrir  
ainsi qu'à toutes celles et ceux qui se  
sont perdus en route et portent le désir  
de se retrouver.



## REMERCIEMENTS

Mon premier remerciement va à ma communauté apprenante et d'une façon toute particulière à mes alliées, pour leur écoute, partage, reflet et confiance durant tout ce processus de renaissance. L'amitié née de ce pèlerinage côte à côte m'est infiniment précieuse.

À mes professeurs, qui, chacune à leur façon, tentèrent de guider dans le respect cette marche à tâtons. À Danielle Boutet qui, par son rôle de directrice de recherche, m'amena à dépasser certaines limites, à questionner mes résistances, à plonger en profondeur, à me laisser travailler par ce qui désirait naître en moi, afin de mettre en mots l'expérimenté.

Un merci tout spécial à mes deux enfants et à leur père qui ont su s'adapter au rythme de mes voyages à Rimouski et de mes journées à lire et à rédiger. Ils ont accepté, durant mes périodes intensives de rédaction de mémoire, la table de cuisine continuellement envahie par mes livres et mon ordinateur ainsi que mon besoin de paix et de silence. Les regarder grandir et s'élever comme êtres humains me rend fière et confiante en leur devenir.

Et enfin, toute ma gratitude à Dieu, à la vie, à cette chance d'être vivante, d'être ainsi faite de vives émotions et de systèmes de défense, de profond désir et de résistances, d'ombre et de lumière. C'est un privilège que d'être vivante et capable d'accueillir cette vie, de la vivre intensément, passionnément, et de pouvoir l'offrir en partage.



## RÉSUMÉ

Ce mémoire est le récit d'un parcours de transformation identitaire témoignant d'une quête en vue d'un renouvellement de l'être. Le lecteur est convié à découvrir les différentes étapes jalonnant ce parcours ainsi que les effets structurants en résultant. Une intuition de départ porte l'essence même de cette recherche : réside en moi un espace pur, habité par la beauté, qui me fait du bien lorsque j'y suis connectée et qui rend ma vie cohérente, mon être rayonnant et mon agir signifiant lorsqu'il part de là. Depuis l'expérimentation d'une profonde insatisfaction due à l'écart séparant l'agir de l'Essence même de l'Être, jusqu'à l'enracinement au cœur de celui-ci, le lecteur accompagne l'auteure dans sa quête ainsi que dans sa manière singulière d'y répondre. L'utilisation de fragments de journaux personnels, de « je me souviens » et de récits phénoménologiques nous permet une rencontre avec différents thèmes récurrents qui apportent graduellement lumière et sens. Envisagée dans ses dimensions existentielle, corporelle et spirituelle la compréhension du parcours se veut intégrale et expérientielle. L'auteure conclut celui-ci avec un sentiment de contentement contrastant grandement avec le sentiment d'insatisfaction l'habitant au départ de la recherche. C'est enracinée au cœur de son être, qu'elle expérimente la cohérence espérée.

Mots clés : Identité- écart- violence- sécurité- souffrance- émotions – système de défense- corps – intégration – lien- exister



## **ABSTRACT**

This thesis is the story of a journey of identity transformation testifying to a quest for a renewal of being. The reader will be invited to discover the different stages along this journey as well as the resulting structuring effects. A starting intuition carries the very essence of this research: there resides within me a pure space, inhabited by beauty, which does me good when I am connected to it and which makes my life coherent, my being radiant and my action meaningful when he leaves there. From the experience of a deep dissatisfaction due to the gap separating the action of the very Essence of Being until the rooting in the heart of this one, the reader accompanies the author in her quest thus only in his singular way of responding to it. The use of fragments of personal diaries, "I remember" and phenomenological stories allow us to encounter different recurring themes that gradually bring light and meaning. Considered in its existential, bodily and spiritual dimensions, the understanding of the journey is intended to be integral and experiential. The author concludes this one with a feeling of contentment contrasting greatly with the feeling of dissatisfaction she felt at the start of the research. It is rooted in the heart of her being that she experiences the expected coherence.

Keywords: Identity- gap- violence- security- suffering- emotions – defense system- body – integration – link- existing



## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
RÉSUMÉ.....	xi
ABSTRACT.....	xiii
TABLE DES MATIÈRES.....	xv
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 L'inconscience d'un désir profond.....	7
1.1 QU'EST-CE QUI M'EMPECHE DE DORMIR LA NUIT ?.....	7
1.1.1 Rencontre avec mon sentiment d'insatisfaction.....	8
1.1.2 Être satisfaite, contente.....	10
1.1.3 Une intuition phare.....	11
1.1.4 Rencontre avec mon idéal.....	12
1.2 UNE PREMIERE EBAUCHE DE MEMOIRE.....	13
1.2.1 Vivre en superficie.....	13
1.2.2 Là où je ne veux pas aller.....	14
1.2.3 J'effleure la douleur.....	15
1.3 ME REMETTRE EN ROUTE.....	18
1.3.1 Je suis la honte.....	18
1.3.2 J'existe par le regard des autres.....	22
1.3.3 Je me conforme.....	23
1.3.4 Les fausses croyances me paralysent.....	25
1.3.5 Un désir de perfection dicté par un juge intérieur sévère.....	27
1.3.6 Création d'un cadre sécurisant, mais limitant.....	29
1.3.7 Valorisation de l'extérieur au détriment de moi.....	30
1.4 UNE RECHERCHE, TELLE UNE QUETE.....	32
1.4.1 Naissance d'une question et objectifs de recherche.....	32
1.4.2 Pertinence de la recherche.....	33

CHAPITRE 2 Produire du savoir À partir de ma vie.....	35
2.1 UN PARADIGME COMPREHENSIF ET INTERPRETATIF : COMPRENDRE MA VIE DE FAÇON GLOBALE.....	36
2.2 UNE RECHERCHE-ACTION EXISTENTIELLE : RENOUVELER MA RELATION A MOI-MEME.....	37
2.3 UNE RECHERCHE QUALITATIVE QUI PART DE MOI ET S'EXPRIME A LA PREMIERE PERSONNE DU SINGULIER .....	38
2.4 LA RECHERCHE DE TYPE HEURISTIQUE : POUR CREER PROGRESSIVEMENT DE LA CONNAISSANCE.....	40
2.5 LA PHENOMENOLOGIE : PRODUIRE DES DONNEES A PARTIR DE MES VECUS DE CONSCIENCE .....	41
2.6 LA COMMUNAUTE-APPRENANTE, UN SOUTIEN INESTIMABLE.....	43
CHAPITRE 3 Cadre méthodologique .....	47
3.1 OUTILS DE PRODUCTION DES DONNEES.....	47
3.1.1 À la rencontre du vécu quotidien par le journal de bord.....	47
3.1.2 À la rencontre de mes souvenirs par les récits phénoménologiques « <i>Je me souviens</i> ».....	50
3.1.3 À la rencontre de l'insoupçonné par l'écriture performative.....	51
3.1.4 À la rencontre de mon histoire par le récit autobiographique.....	53
3.1.5 À la rencontre des savoirs insus par la méthode de l'explicitation.....	54
3.1.6 À la rencontre des savoirs pratiques par l'analyse praxéologique.....	56
3.1.7 À la rencontre de mon histoire de vie par les séminaires de sociologie clinique .....	58
3.1.8 À la rencontre du vécu de pèlerine par le recueil de kaïros .....	61
3.2 OUTILS D'ANALYSE ET D'INTERPRETATION DE MES DONNEES .....	63
3.2.1 Analyse en mode écriture.....	64
3.2.2 L'examen phénoménologique de mes données d'entretien .....	67
3.2.3 L'art de l'interprétation : l'herméneutique instaurative.....	69
CHAPITRE 4 RAPATRIER LA SOUFFRANCE DANS UN PROJET DE COHÉRENCE IDENTITAIRE.....	71
4.1 UN ESPACE NON SOUILLE.....	72
4.2 EXPLICITATION D'UN MOMENT CHARNIERE : LIBERATION.....	74
4.2.1 Récit phénoménologique du moment .....	74

4.2.2	Force de conservation, force de renouvellement .....	76
4.2.3	Me protéger du regard de l'autre .....	77
4.2.4	Expérimentation d'un espace .....	78
4.3	PRAXEOLOGIE D'UN MOMENT D'INSATISFACTION .....	79
4.3.1	Le cycle de la violence .....	80
4.3.2	Enjeu de sécurité.....	81
4.3.3	Lien à mon corps .....	83
4.3.4	Lien avec mon expérience de libération .....	83
4.4	LES ENJEUX D'ALIMENTATION, D'EXERCICE ET DE MEDITATION : DES ESPACES POUR ME VOIR A L'ŒUVRE .....	84
4.5	DEVENIR SUJET DE MON HISTOIRE, UNE EXPERIENCE PROGRESSIVE .....	85
4.5.1	L'impact des déterminants sociaux et familiaux sur l'identité.....	86
4.5.2	La honte, un sentiment éminemment social .....	87
4.5.3	La poursuite du bonheur : exigence sociale liée au bien-être et à la réalisation personnelle .....	88
4.5.4	L'idéal.....	89
4.5.5	La relation au travail et à la réussite .....	90
4.6	RALENTIR – EXPERIMENTER LA LENTEUR .....	92
4.7	DANS MON CORPS .....	93
4.8	À LA RENCONTRE DE MES EMOTIONS ET SENTIMENTS .....	96
4.8.1	La tristesse et la déception.....	96
4.8.2	La peur et l'anticipation.....	98
4.8.3	Le sentiment d'inadéquation, le rejet et l'envie .....	101
4.8.4	Par les images .....	106
4.9	RENCONTRE DE MES STRATEGIES DE SURVIE AFFECTIVE.....	107
4.9.1	Hyperactivité .....	109
4.9.2	Dépendance alimentaire .....	110
4.9.3	Le positivisme, l'intellectualisation, la résistance à l'effort et la rêverie .....	111
4.9.4	Comment je me perds de vue en relation .....	113
4.10	ME LIBERER DE MES PERSONNAGES .....	114

CHAPITRE 5 J'existe parmi vous .....	117
5.1 EXISTER .....	118
5.1.1 Comment exister librement ? .....	119
5.1.2 Être une femme, mère, professionnelle épanouie .....	121
5.1.3 Assumer ma validité et légitimité d'être .....	122
5.1.4 M'autoriser versus me conformer .....	125
5.2 PARMİ VOUS.....	126
5.2.1 Enjeux d'inclusion .....	127
CHAPITRE 6 RECONNECTER A SOI, UN CHEMIN DE CONSCIENCE.....	131
CONCLUSION GÉNÉRALE.....	147
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	149

## INTRODUCTION GÉNÉRALE

Ce mémoire a pour objectif de relater le plus clairement possible le parcours entrepris il y a déjà plus de quatre ans, à mon arrivée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR. Je me qualifiais alors d'éternelle insatisfaite et ne rêvais qu'à, un jour, être pleinement contentée dans toutes les dimensions de ma vie. Un parcours riche en revirements m'a permis de rencontrer l'écart qui me gardait loin de moi-même, partir à la découverte d'une partie de mon monde intérieur que j'évitais, jusqu'à expérimenter une toute nouvelle posture interne. J'ai tenté d'y exprimer avec le plus de justesse possible ce qui faisait sens pour moi au sortir de ce parcours afin qu'il soit possible de revisiter mon vécu et d'en saisir toute la force opérante et la grandeur du retournement produit.

Mère de deux enfants, récemment divorcée de leur père, j'entrais à la maîtrise avec un regard critique sur mon parcours de vie et la profonde espérance d'un avenir meilleur. Âgée de 49 ans, au mitan de la vie, je constatais que, malgré de nombreux changements effectués dans ma vie (conjugaux, professionnels, résidentiels, etc.), je me sentais encore profondément insatisfaite face à ma vie. C'était comme si, quoi que je fasse pour m'améliorer, quoi que je change concrètement dans ma vie, l'insatisfaction me tenaillait toujours. J'accomplissais à ce moment-là un travail que j'aimais : prendre soin d'une personne en fin de vie. Toutefois, je ne cessais de me questionner sur ce que je pourrais faire d'autre, tout comme je me questionnais sur mon lieu de résidence, puisque j'avais déjà vécu quelques années à l'étranger et envisageais la possibilité d'y retourner. N'ayant jamais achevé ma scolarité, je vivais avec le sentiment d'imposteur propre aux personnes ayant beaucoup de compétences et d'expériences, mais ne possédant pas de diplôme précis.

Effectuer ce parcours scolaire était, pour moi, la suite logique du cheminement fait dans le cadre du programme court de 2<sup>e</sup> cycle « Sens et projet de vie » que j'ai suivi à la TELUQ, de janvier 2017 à mai 2019 et que j'avais terminé quelques mois auparavant. Le projet de vie

alors élaboré visait à favoriser un mouvement d'introspection et de reconstruction identitaire. Je me sentais alors loin de moi-même, incapable d'établir de contact profond avec mon être. Je désirais plus que tout en venir à m'habiter pleinement, mais sans savoir comment y parvenir. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales m'interpellait et répondait à ce besoin de réflexivité. Ce mémoire témoigne du cheminement vécu tout au long de mes études, des prises de conscience graduelles effectuées et de leur impact concret sur ma vie. Je me libère donc d'un sentiment de honte et de culpabilité, d'un état d'assujettissement aux normes sociales et au regard de l'autre, pour laisser progressivement place à l'être que je suis dans toute son unicité. Cet écrit tente d'exprimer ma compréhension actuelle de tout ce beau processus appelé à se poursuivre jusqu'à la fin de ma vie.

En juin 2022, juste avant d'entreprendre la rédaction de ce mémoire, j'ai choisi de m'offrir douze jours de marche sur un parcours reliant Ottawa à Montréal, le Chemin des Outaouais. J'avais besoin de silence et de solitude et, quoique j'aie choisi de me joindre à un groupe de quatre autres femmes, j'avais pris soin de bien nommer mes besoins. C'était ma façon à moi de vivre un rituel clôturant mon parcours scolaire et me préparant à mettre en mots tout ce vécu. Respecter mes besoins et y répondre de manière responsable n'a pas été aussi facile que je m'y attendais. J'ai été témoin de mes dynamiques personnelles encore opérantes en moi et du défi que représente mon désir de vivre alignée sur mon être, en cohérence avec mes valeurs et besoins. J'ai bien souvent dû m'avouer vaincue, ou du moins dépassée, par mon besoin de « faire partie » naissant de ma blessure d'indifférence qui criait tellement fort en moi et m'empêchait complètement de répondre à mes besoins de silence et de solitude. Cette expérience donnera lieu à différents *Je me souviens* qui se retrouveront tout au long de ce mémoire.

### **Un parcours itératif cherchant à donner sens au vécu**

J'ai vécu cette recherche en deux temps distincts, mais profondément liés l'un à l'autre, nécessaires à l'avènement du renouvellement de pratique. Un moment pivot, un kairos

fondateur a eu lieu créant les deux temps : un *Avant* et un *Après*. Un premier temps, l'*Avant*, s'est soldé, après plus de deux ans d'étude dans ce parcours de maîtrise par l'écriture d'une ébauche de mémoire que ma directrice de recherche eut le courage et l'éthique de refuser. Cet écrit passait en superficie sur un aspect essentiel de l'existence : l'expérience humaine de la souffrance. Tout mon être se refusait alors à regarder et à vivre la souffrance, elle était niée et évitée dans ma vie et rationalisée dans ma recherche. Le deuxième temps de ma recherche, l'*Après* se situe donc à la suite de ce refus. Ce moment pivot a profondément marqué ma recherche d'une part par le mouvement intérieur qu'il produisit en moi et, d'autre part, par le type de données et l'enlignement que prit ma recherche à ce moment. Je suis ainsi passée d'une chercheuse qui évite le sujet de la souffrance à une chercheuse qui y plonge complètement en gardant toujours ce même désir de satisfaction et de contentement dans ma vie. Ce mémoire a donc été écrit de manière itérative, opérant régulièrement des retours en arrière, réévaluant et approfondissant mes données afin de mieux saisir les enjeux et la portée de mes découvertes. Le refus de ma première ébauche a permis un changement de perspective, tant dans mon expérience humaine de la souffrance que dans ma compréhension de mes données. Ce mémoire témoigne du processus vécu et du renouvellement de savoir-être en cours.

Le premier chapitre de ce mémoire présente la question de l'insatisfaction à mon arrivée à la maîtrise, comment elle s'expérimentait de façon tangible dans ma vie et minait mon plaisir à vivre. Il révèle mon incapacité à bien cerner mon insatisfaction et à trouver les mots justes et sentis pour la nommer ainsi que l'importance de la négation complète de la souffrance dans ma vie présente dans l'*Avant* de ma recherche. Il raconte le virage s'opérant en moi ainsi que le dénouement ayant permis l'avènement d'un deuxième temps : l'*Après*. Celui-ci démarre au sortir de ma rencontre avec ma directrice, alors que je ne sais plus ni quoi faire ni comment entrevoir le futur de cette démarche. Cette rencontre repositionnera ma problématique de recherche sous un angle beaucoup plus précis, celui de ma difficulté à vivre mon humanité dans sa totalité. Je pourrai alors compter sur le soutien de ma communauté apprenante pour entreprendre un cheminement de connaissance de moi et de contact avec mon être profond.

C'est au deuxième chapitre que je présenterai le cadre que j'ai utilisé pour produire ma connaissance. Le type de recherche que j'ai choisi de faire est radicalement différent des recherches quantitatives, qui visent à rendre compte de données extérieures à soi-même, donc objectives. Mon choix de réaliser cette recherche à partir de moi-même, de mon vécu était un défi à l'habituelle objectivation des données. Si je voulais partir de mon vécu pour élaborer du savoir et renouveler ma pratique, je devais m'assurer du traitement rigoureux de mes données subjectives. Ce chapitre sur l'épistémologie permet de saisir les enjeux d'une telle recherche ainsi que toute sa portée.

C'est pourquoi la méthodologie utilisée pour produire ces données est si importante. Je la présenterai au chapitre trois. De la simple utilisation du journal de bord jusqu'au détail de la méthode d'explicitation des données, je décrirai les différents procédés scientifiques que j'ai utilisés et qui m'ont permis d'avancer dans la quête de réponses. J'exposerai aussi les différentes méthodes d'analyse et d'interprétation des données recueillies afin de produire du sens et de permettre le renouvellement espéré.

C'est au chapitre 4 que je décrirai l'essentiel des données recueillies tout au long de mon parcours scolaire ainsi que celles produites rétrospectivement, à la suite du refus de ma première ébauche. Il sera possible d'y percevoir le mouvement interne propre à ma recherche : une impression d'élargissement interne suivi d'une tension où tout mon être semblait désirer qu'un pas de plus soit fait sans toutefois que je sache comment donner celui-ci, pour déboucher enfin sur le refus de l'ébauche de la recherche et l'ouverture à un monde intérieur qui n'attendait que ce moment pour se déployer. C'est la conjugaison de toutes ces données qui permet l'atteinte d'une réelle compréhension de tous les enjeux en cause dans le sentiment d'insatisfaction chronique.

C'est en aout 2022, répondant à une invitation d'un ami pour participer à une journée d'introspection sur le thème de la cohérence que j'ai vécu l'expérience fondatrice appelée *J'existe parmi vous*. Ce vécu et tout le renouvellement qui en découle font l'objet du cinquième chapitre et présentent la renaissance s'opérant en moi, fruit de cette recherche.

Le dernier chapitre présentera cette tant attendue et désirée reconnexion à mon être comme résultat du chemin de conscience entrepris trois ans auparavant. Il offre les fruits de cette recherche, mais aussi les limites de celle-ci qui ne pourra que se poursuivre tout au long de ma vie.

J'ai choisi d'écrire plusieurs parties de ce mémoire à partir de cet espace de douleur et de vulnérabilité rencontrées. Ce choix teinte ma façon de m'exprimer qui tente de dire l'expérience vécue tout en étant encore profondément imprégnée. Ce choix était un défi supplémentaire à cette habitude de vivre en superficialité, en intellectualisant mon vécu et en me coupant de tout ressenti. Il m'a permis de donner un pas de plus dans ce désir de vivre en cohérence avec mon ressenti, mais m'a aussi rendu la tâche plus difficile. Vivre consciente de mes enjeux tout en expérimentant une nouvelle façon d'exister est un des fruits concrets de cette recherche.



# **CHAPITRE 1**

## **L'INCONSCIENCE D'UN DÉsir PROFOND**

### **1.1 QU'EST-CE QUI M'EMPECHE DE DORMIR LA NUIT ?**

« Qu'est-ce qui t'empêche de dormir la nuit ? » J'ai pris note de cette phrase prononcée par l'une des enseignantes lors de mon premier cours de ce parcours de maîtrise, « Le renouvellement des savoirs d'action » PPS61518 suivi à la première session, à l'automne 2019. J'ai porté cette interrogation durant quelques jours, laissant monter en moi ce qui me tenaillait, ce qui m'empêchait réellement de dormir la nuit. Je me souviens d'identifier certains éléments plus superficiels ou périphériques. En me posant continuellement la question, une impression de tourbillon se faisait sentir, comme si, en la creusant, je me laissais emporter un peu plus loin dans le surgissement de sa réponse. Puis j'ai senti avoir touché le cœur de ma réponse, l'essentiel de cette quête.

Ce qui m'empêchait alors de dormir la nuit se résumait en un immense sentiment d'insatisfaction face à ma vie, un sentiment de non-sens, d'échec, une impression de m'être perdue en chemin. Tant au niveau de ma vie dans son ensemble que d'espaces plus circonscrits comme l'espace professionnel, la vie de couple ou le soin porté à ma personne, j'étais profondément insatisfaite. J'avais besoin de descendre au cœur de ce sentiment, plonger au cœur du gouffre, toucher l'abîme, y demeurer un peu afin d'y expérimenter une nouvelle posture intérieure, un nouveau mode d'être.

### 1.1.1 Rencontre avec mon sentiment d'insatisfaction

Cette rencontre vécue sous forme de prise de conscience progressive venait de placer l'angle de ma recherche. Les prochains mois serviraient donc à aller à la découverte de ce sentiment d'insatisfaction et de toute l'ampleur qu'il prenait dans ma vie. En décembre 2019, deux mois seulement après le début de ma maîtrise, j'écris dans mes notes de cours :

Je ne suis présentement pas le capitaine de mon bateau. Je sens que je traîne des boulets qui ne m'appartiennent pas, qui ne m'appartiennent plus et qui, trop souvent, influencent encore ma vie. Plusieurs parties de moi (souffrances, histoire de vie, conditionnements, paradoxes intérieurs) conduisent mes réactions et me laissent dans un sentiment d'insatisfaction généralisé. Ces parties demandent à être intégrées afin de me permettre d'avoir accès à ma source intérieure, mon lieu d'être.

Dans la même fin de semaine, j'écris : « J'ai l'impression que je suis trop souvent une personne qui réagit à la vie en fonction de mon programme passé, de mon vécu antérieur, au lieu de vivre la vie telle qu'elle se présente, pour ce qu'elle est à ce moment-ci. » J'affirme à plusieurs reprises me sentir enchaînée, avoir besoin de liberté intérieure : « Ce qui n'est pas libre, c'est tout mon être, quand j'agis non libérée de mon histoire personnelle donc inconsciemment. Me libérer de ma mère et de ce contrôle qui me vient d'elle ; me libérer de mon père, de ses indécisions, ses insatisfactions ; me libérer de la honte, de la culpabilité, de mes exigences envers moi-même, du jugement. »

L'insatisfaction se présente souvent sous forme de cycle qui a diverses sources, mais son rouage est sensiblement toujours le même : lorsque je prends conscience qu'il y a quelque chose de moi qui ne fonctionne pas bien, qui ne me satisfait pas, qui a besoin d'être changé pour mon mieux être, je détermine le type de changement qui doit s'opérer ainsi que les modifications que je dois apporter à ma vie. Je décide alors d'une action à mettre en place face aux modifications préalablement identifiées et je l'instaure sans plus attendre. Toutefois, ce n'est pas long, parfois quelques jours ou quelques semaines, j'abandonne le changement apporté sans raison, souvent même inconsciemment, portée par une autre envie. Évidemment, il ne tarde pas que je sois de retour à la case départ, plus insatisfaite qu'auparavant, découragée de moi-même, déçue : une fois de plus, je me suis abandonnée.

Lors du cours « Analyse praxéologique » PPS65218 suivi à la cinquième session de mon parcours, à l'automne 2021, j'ai eu la possibilité de travailler sur un moment intense d'insatisfaction où ce cycle était à nouveau agissant. Puis, lors de l'analyse du moment charnière vécu lors du cours « Méthode de l'explicitation » PPS75018 suivi à la quatrième session de mon parcours, à l'hiver 2021, je l'ai à nouveau vu à l'œuvre. Ce cycle présuppose dès le départ que « quelque chose de moi ne fonctionne pas bien », comme si l'être que je suis comporte quelque chose d'erroné. Lorsque je suis insatisfaite, je le suis de ma personne, de mon être fondamental. Je le suis aussi des autres, de la vie et des circonstances. Je me sens alors inadéquate et honteuse. Le regard des autres prend beaucoup de valeur à mes yeux, les normes sociales de beauté et de santé commencent à avoir de l'importance, l'image idéalisée que j'ai de moi prend de l'envergure et je me mets à exercer du contrôle sur ma vie pour parvenir à cette perfection.

Plusieurs éléments inconscients entrent alors en jeu et me mettent au défi de vivre en cohérence avec mes désirs profonds malgré mes conditionnements passés. Comment passer de la femme-esclave de mon histoire et de mes conditionnements à la femme-sujet de sa vie et de ses aspirations? Là réside toute la grande question. Elle m'est apparue à travers le questionnement d'un collègue de classe sur sa propre recherche. Elle résonnait en moi et semblait vouloir me porter plus loin. Il était clair pour moi que mon être criait son besoin de liberté, d'authenticité et d'alignement profond. J'avais besoin d'exercer cette liberté dans mes choix de vie, dans ma singularité, dans ma marche humaine. Je me sentais tellement prisonnière sans pour autant savoir clairement ce à quoi j'étais enchaînée.

Une amie m'a un jour dit : « je suis tannée de mener ma vie à partir de mon humaine blessée. » Son cri du cœur venait rejoindre le mien, son désir de libération interpeller le mien. Il n'avait pas été aisé jusqu'alors pour moi de sentir que c'était depuis mon lieu d'humaine blessée que je menais ma vie, mais en l'entendant nommer ainsi son expérience, j'ai commencé à entrevoir l'objet de ma libération ainsi que la possibilité de me vivre depuis mon lieu d'humaine pacifiée.

L'insatisfaction se présente alors à moi comme un mal-être généralisé, touchant toutes les dimensions de mon être : identitaire, professionnel, familial, amical, corporel, etc. Elle prend toute la place et s'impose à moi en m'enlevant toute mon énergie et ma joie de vivre. Je me vois continuellement en lutte contre moi-même, désireuse de me sortir la tête de l'eau, de me motiver et de me trouver de petits moments de joie. Je m'accroche alors à un rêve, celui d'expérimenter un jour dans ma vie le contentement, la satisfaction, et ce, dans tous les domaines de ma vie.

### **1.1.2 Être satisfaite, contente**

Être enfin satisfaite de ma vie est mon espérance, ce qui me permet de continuer. J'ai espoir de vivre enfin comblée, d'avoir une vie pleine de sens et un agir cohérent avec ce qui s'expérimente en moi. Dans mes notes de cours de décembre 2019, j'écris :

Comment vais-je identifier que je suis libérée ? Quand je vais me sentir à ma place, reliée, *groundée*. Quand, face à des choix concrets, j'aurai le sentiment profond d'être le maître de mon bateau responsable de mes choix. Quand je pourrai, en toute conscience de mes dynamiques internes, faire des choix en ma faveur, en la faveur de l'être humain que je suis. Réconciliation, pacification.

J'aspire donc à une libération de mes conditionnements et expériences passées, à une réconciliation avec mon histoire personnelle et à un sentiment profond d'alignement intérieur entre mon être et mon agir. J'ai envie de me rebâtir, de voir naître une femme réconciliée qui ne rejette rien de son identité, qui embrasse tout de son histoire, y compris la honte et les blessures. Je pourrais même dire : AVEC et MALGRÉ la honte et les blessures.

### 1.1.3 Une intuition phare

Dès les débuts de ma formation, une intuition s'est présentée à moi avec force de vérité. Je l'ai notée dans mes notes de cours :

Réside en moi un espace pur, habité par la beauté, qui me fait du bien lorsque j'y suis connectée et qui rend ma vie cohérente, mon être rayonnant et mon agir signifiant lorsqu'il part de là. Je veux donc être et vivre à partir de là libre, légère, réconciliée, et me déployer dans une vie signifiante, cohérente, engagée, en offrant un apport significatif au monde. Une intuition, portée par mon espérance, stipule que le jour où je serai capable d'accéder à cet espace, je n'aurai plus besoin d'y aller, parce que cet état se révélera à chaque instant. Au cœur du silence, de la lenteur et de l'abandon, au contact conscient avec mon être profond naîtra une posture, un agir, un engagement signifiant personnel et nécessaire au monde.

Cette intuition était expérientielle, j'avais de la difficulté à la nommer. Lorsque j'en parlais, mes gestes exprimaient la solidité d'un espace situé un peu plus haut que le nombril. Ma main gauche posée sur mon poing droit fermé exprimait, en se juxtaposant, un mouvement d'assise, de stabilité. Je sentais qu'en moi résidait cet espace duquel émanait tout le sens de mon être, mais que je n'y avais pas accès. C'est à l'endroit où se trouve le plexus solaire que je ressentais physiquement un barrage, une déconnexion, un nœud solide et résistant m'empêchant d'entrer en contact avec une partie de moi. Tel un barrage, vis-à-vis le diaphragme, plus rien ne passait. Impossible de descendre en moi, d'habiter mon corps, mon ressenti. Une muraille était construite, empêchant tout dépassement. J'avais pourtant l'impression qu'un jaillissement interne et un rayonnement étaient possibles. Je le sentais peu à peu prendre forme. J'arrivais progressivement à en sentir le pourtour et la densité sans pour autant y avoir accès. Et dans tout le processus entourant ma recherche, cet espace m'appelait, m'espérait, me manifestait son désir réciproque de retrouvailles.

Je sentais alors que tout était là, en moi, que mon être connaissait déjà le chemin. J'avais l'intuition d'avoir à me disposer, à me mettre dans un état favorable, à adopter une certaine posture, à être disponible à moi-même pour qu'enfin, cet espace puisse se révéler à moi. Ce n'était pas un acte de volonté, mais bien un acte d'intense présence à soi. Une part de moi savait profondément que ma vie pouvait être autrement, mais n'avait aucune idée de

comment y parvenir. Comme si cette part de mon être avait un jour eu la révélation qu'une autre réalité, différente de celle à laquelle je participe dans mon existence quotidienne, pouvait exister, existait déjà et me traversait dans toute sa force.

J'avais l'impression que mon besoin était de nature identitaire, c'est-à-dire retrouver l'être que je suis, entrer en relation avec moi-même, m'aimer, me choisir, prendre soin de mon être. Naitrait-il quelque chose de cette relation d'amour de soi ? Je n'en savais rien. J'avais envie d'être, tout simplement, avec tout ce que cela comporte de cohérence, désirant que ce soit amplement signifiant, stimulant et vivifiant.

#### **1.1.4 Rencontre avec mon idéal**

Je porte en moi un idéal tout à fait déconnecté de la réalité, qui me présente la vie telle que je la désire, sans jamais tenir compte de la réalité. C'est un idéal totalement inaccessible, plutôt chimérique, qui me sert de base pour évaluer ma propre réussite. Il est la barre que je m'impose pour réussir ma vie. Voici quelques extraits de mon journal de bord du mois d'aout 2020 :

Je veux le bonheur tout le temps, la paix et la sérénité tout le temps, l'abondance, la bienveillance, l'amour tout le temps. (...) Je veux une vie aux couleurs pastel, un jardin où résonnent le chant des oiseaux au petit matin, musiques et rires d'enfant tout le jour, bruissement du vent dans les feuilles et de l'eau se jouant de la cascade pour le soir. (...)

Je veux être parfaite, paisible, sereine. Je ne veux plus avoir à me soucier de ce que je dis, comment je le dis, à qui je le dis. Blessé, surprendre, faire rire. Aimer simplement, sans attendre, juste parce que mon cœur est trop plein et a besoin de se déverser un peu. Aimer parce que ça me fait vivre, ça me rend heureuse et ça fait du bien. Être si pleine d'amour que je n'en ai plus besoin, j'en ai en quantité. Je ne me soucie donc plus d'être aimée ou de déplaire. Même si personne ne m'aime, je suis pleine. (...)

J'ai envie de monastère, de sobriété, d'accueil, de simplicité, de pauvreté, de don de soi. J'ai envie de paix intérieure, d'avoir traversé tous ces remous, d'être arrivée de l'autre côté de la rive et de pouvoir accompagner ceux qui le désirent dans le

tourbillon, la cascade, la chute, l'effondrement de son monde et la naissance de quelque chose de nouveau.

Cette vision d'un idéal si haut semble cacher une incapacité à vivre mon humanité, mon incarnation. Elle comporte aussi, tel que Bradshaw l'affirme, le risque de me tourner vers son penchant négatif, c'est-à-dire devenir moins qu'humaine, plus qu'imparfaite, une vaincue. La déception causée par mon incapacité à atteindre mon idéal, à être à la hauteur de mon image élevée, sainte et parfaite de moi-même m'a fait toucher la honte de toute mon imperfection et accepter la médiocrité comme unique aspiration atteignable pour moi.

## **1.2 UNE PREMIERE EBAUCHE DE MEMOIRE**

### **1.2.1 Vivre en superficie**

En avril 2022, après un parcours scolaire des plus formateurs, j'envoie à ma directrice de recherche une première ébauche de mémoire. Je suis fière, celle-ci témoigne d'un renouvellement de « pratique de soi » où je me sens ancrée en moi et de plus en plus satisfaite de ma vie. Rien ne me préparait à ce qui allait se produire : lors de la rencontre avec ma directrice suivant cet envoi, elle m'informe que ma recherche manque de profondeur, qu'elle survole seulement le sujet et qu'elle ne peut la recevoir. Je ne comprends pas, je suis surprise et désorientée. Elle tente de m'expliquer, de me diriger vers une méthode permettant l'accès à plus de profondeur. Je l'écoute, mais ne l'entends plus. Plus rien ne résonne en moi.

Je sais toutefois qu'elle a raison : non seulement ma recherche est en superficie, mais toute ma vie l'est aussi. Je prends alors conscience que je porte en moi ce désir d'assise en mon être, de cohérence et d'alignement depuis mon entrée dans le programme court de 2e cycle « Sens et projet de vie » auquel j'ai participé précédemment. Quoique mon projet existentiel portait alors sur cette entrée en moi tant désirée, je n'y parvenais définitivement pas et demeurais en superficie. J'ai alors l'intuition que, lorsqu'elle m'invite à plus de profondeur dans ma recherche, elle me guide vers ce qui m'amènera encore plus de

satisfaction dans ma vie : vivre en profondeur. Mais comment y parvenir ? Je choisis alors de faire appel à ma communauté apprenante en la personne de Lise et Yvan. Tous deux me sont d'un grand soutien.

Lise, fidèle amie depuis mon parcours dans le programme court de 2e cycle « Sens et projet de vie » que j'ai suivi à la TELUQ, me ramène à la souffrance, là où je ne veux pas aller. Une vie sans souffrance n'existe pas. Elle me pousse à creuser cette voie-là, à cesser de l'éviter, à plonger au cœur du gouffre, à braver ma peur et tous mes freins. Yvan, collègue de classe avec qui j'aime partager en vérité, m'indique quant à lui un chemin pour vivre en profondeur. Selon lui, c'est à travers le ressenti émotionnel que je pourrai accéder à plus de profondeur. Toutefois, j'arrive difficilement à prendre contact avec mes émotions. Il semble qu'un mécanisme de défense bien fonctionnel m'empêche de contacter mon ressenti et me garde en superficie. Je sens qu'il y a là une piste sans savoir comment y parvenir.

Quelle belle découverte ! Ces deux amitiés, en un rien de temps, venaient de remettre en marche ma recherche dans une tout autre dimension. J'allais enfin pouvoir plonger en profondeur à la rencontre de mon être, de mes empêchements pour y parvenir, mais aussi et surtout, de ce qui favorise son accès. C'est en faisant appel à une thérapeute en relation d'aide que j'ai pu faire un pas de plus à la rencontre de mes ressentis physiques et émotionnels.

Voici donc le deuxième temps de ma recherche qui commence, *l'Après*.

### **1.2.2    Là où je ne veux pas aller**

La souffrance. Juste écrire ces mots me ramène ce sentiment de dégoût, de répulsion. Je n'ai pas envie d'en parler, pas envie de regarder de ce côté. Je procrastine, je résiste à entrer dans le sujet. Même au moment d'écrire ces lignes, au soir de ma démarche, cet enjeu est encore actif et agissant. À l'intérieur de moi, lorsqu'on me parle de souffrance, un mouvement de recul se fait sentir, mes mains semblent vouloir se lever pour former un

bouclier devant moi et tout mon corps dit non, se rebute, voudrait fuir. C'est souffrant la souffrance et je ne veux plus souffrir.

C'est ainsi que j'ai fui le sujet de la souffrance tout au long de ma recherche. Cet évitement s'est aussi manifesté lors de mes cours, dont « Analyse praxéologique ». J'avais choisi ce cours, car certaines collègues me l'avaient vivement recommandé, elles y avaient fait d'importantes découvertes. Désireuse d'atteindre des résultats similaires, je m'étais inscrite sans toutefois faire preuve d'intérêt réel pour ce cours. J'écris alors dans ma fiche d'intégration de la première fin de semaine de cours :

Choisir un moment relationnel qui bloque : juste cette consigne me rebute, elle fait s'ériger en moi un mur visant à me distancier et à me protéger. Je sens mes muscles se durcir comme lorsqu'on attend un coup et qu'on désire se protéger. Je me sens aux aguets, prête à me défendre, à attaquer, à combattre. Je ne peux plus fuir puisque je choisis moi-même ce moment. Il ne me reste qu'à me battre. Je m'étonne de l'efficacité de mon système de sécurité. Il me parle de blessures répétées, de souffrance subie et d'une décision, d'un « plus jamais ! » d'une force intérieure insoupçonnée pour sauver ma vie et m'engager envers moi-même à la construire belle, vivifiante, exempte de souffrance. « Souffrira l'autre peut-être, mais moi, je ne souffrirai plus. » Aujourd'hui, dans ce cours, je vais à contre-courant de cette injonction. Je touche le cœur de ma vulnérabilité, de mon humanité blessée.

Faire de la place à ce qui est souffrant, tel était la consigne ; accepter de vivre avec le mal-être que cette consigne engendre ; me sentir inadéquate, inconfortable, terrorisée et peut-être même honteuse. Cette consigne me rendait encore plus souffrante.

### **1.2.3 J'effleure la douleur**

Lors du cours « Écriture de recherche en première personne » PPS75518 suivi à l'été 2020, une lecture de Pierre Bertrand nous est suggérée qui vient me toucher et me parler de mon vécu, de ma quête, de ma souffrance.

Il me faut vivre et écrire avec ce que je suis, même si ce sont des défaillances, des manques, des défauts. C'est avec mes manques, mes défaillances, mes lacunes, mes

impossibilités, mes impasses que je dois écrire. D'ailleurs, je ne peux pas écrire autrement. [...] écrire s'engendre de cela même qui nous tenaille, nous absorbe, nous obsède, nous fait problème, nous empêche d'écrire. Une écriture propulsée par l'empêchement d'écrire acquiert une nécessité vitale. [...] C'est donc dans notre faiblesse, nos impasses, notre difficulté d'être, notre confusion, notre obscurité qu'il nous faut plonger si nous voulons maîtriser le mystère des courants (Bertrand, 2014, p. 64-66). Je me laisse ensuite aller à écrire ce que ce texte interpelle en moi :

Quand je relis tous ces passages mis ensemble, c'est au ventre que j'ai mal. Aux entrailles de mon être. C'est viscéral, profond et ça crie. Ça crie « Écris ! » Comme un ordre pressant pour dénouer cette douleur intérieure, pour permettre l'entrée de la lumière, un vent d'acceptation et d'amour de moi. Ma douleur est tellement grande, plus immense encore lorsque je m'y connecte de cette façon. Elle semble vouloir devenir tempête. Elle exige des mots, elle ordonne l'écriture, la vérité, sans masque.

C'est au cœur même de mes ténèbres que je suis invitée à plonger. Dans cette douleur, cette déception, cette confusion. Là où je me suis laissé tomber, là où je me suis perdue. C'est dans mes peurs que je dois entrer. Peur de ne pas être aimée, de ne pas en avoir assez fait, que ça ne soit pas parfait, suffisant, surprenant, unique, extraordinaire. Peur de décevoir, de ne pas être à la hauteur, d'être ordinaire, insipide, ennuyeuse. Peur de ne pas valoir l'amour, même de l'être le plus vil. Peur de constater qu'au fond, j'ai pleinement raison de ne pas m'aimer, car il n'y a rien en moi qui puisse en valoir la peine.

Pour vaincre cette peur, je me démène. Je veux être belle, intelligente, aimante, bienveillante, active, dynamique, pleine de vie, drôle, mais aussi authentique, transparente et spontanée. Je veux qu'on voie la grandeur de mon être (car il ne peut être petit), la profondeur de mon âme (car elle ne peut être superficielle), la beauté de mon corps (là, j'échoue et je trouve ça difficile !!!)

Je veux être tellement que j'oublie d'être qui je suis. Mais qui suis-je au juste ? Qui suis-je si ce n'est cette mendicante d'amour ?

La rebelle a envie de ne plus être aimable, de laisser de nouveau sortir le plus laid de moi, cette partie blessée, agressive, ignorante, désagréable, qui ne demande qu'à blesser plus

que sa douleur ne l'oblige. J'aimerais retourner dans mes ténèbres et dire : « Vous n'en croirez pas vos yeux tellement ça va être laid. » Je voudrais souffrir toute ma souffrance, exprimer mon tourment, crier ma douleur. Je voudrais extirper de moi toute cette déception, ce regard de jugement sur ma vie, cette tristesse de n'être que celle que je suis, ou peut-être même, moins encore.

Ce ramassis de mots, ces résonances me parlent de mon manque affectif, de la honte que je ressens, de mon sentiment d'indignité, d'être une humaine de seconde classe, de ne pas avoir de place, de valeur, d'importance, de pas avoir d'ancrage. Toute cette quête me parle de mon incapacité à m'aimer, ici et maintenant. Une chance que le texte de Bertrand ne s'arrête pas là. Il ne m'abandonne pas au creux de ma misère, limitée par mon vocabulaire et ma capacité à contacter et exprimer cette noirceur. Il poursuit :

Tel est justement l'acte de création : transmuier l'impossibilité et l'incapacité en nouvelle possibilité et nouvelle capacité de vivre et de créer, transformer l'impasse en un nouveau chemin permettant d'aller plus loin, transformer la tension stérile en tremplin pour dire l'inouï, un inouï d'autant plus puissant qu'il a été plus longtemps contenu et découle d'une plus grande tension, transmuier le trébuchement en manière originale d'avancer, l'apparent délire en rationalité plus profonde, les difficultés de vivre en de nouvelles explorations et de nouvelles aventures... (Bertrand, 2014, p. 67)

Mon insatisfaction n'est pas sans raison. Elle est liée à mon incapacité à vivre pleinement la vie. Elle s'enracine dans un mode d'être inadéquat que j'ai créé en réponse à de multiples injonctions sociales, familiales et personnelles. Voici un portrait des éléments conscientisés progressivement au fil de mes trois années de maîtrise qui créaient ma problématique, agissaient en moi et généraient ce profond sentiment d'insatisfaction, sans que j'en aie toutefois conscience. Ils étaient là, se présentaient à moi sous forme d'intuition, me permettaient une écriture sentie, mais mon incapacité à atteindre les profondeurs de mon être ne me donnait pas accès à tout le sens qu'ils contenaient.

## 1.3 ME REMETTRE EN ROUTE

### 1.3.1 Je suis la honte

Lors du cours « Écriture de recherche en première personne » à l'été 2020, je me suis laissé approcher certaines souffrances, dont celle de la honte. Je les ai approchées sur la pointe des pieds, le cœur serré, rivé par la peur de m'y perdre. Voici une partie de mes écrits concernant la honte :

Un mot qui m'appelle, me parle, m'identifie : honte.

Mon corps a frémi et m'a demandé d'y revenir. Alors je me dépose. Je ferme les yeux et je prends contact avec mon corps. Il a aussi envie de se dire, de s'exposer. Ce n'est qu'en s'exposant, qu'en exposant cette honte qu'il pourra la dépasser. C'est une certitude, un besoin. Tout mon corps, ma cage thoracique pousse vers l'avant pour que j'écrive, que je l'écrive. Elle a besoin d'être vue et honorée. Les larmes mouillent mes yeux. Elles ont peine à s'exprimer, à s'écouler. Elles demeurent dans mes yeux, comme honteuses de s'être manifestées. Elles ne m'appartiennent pas. Elles sont extérieures à moi. Venues de l'intérieur pour manifester leur soutien au corps.

Mon corps, redressé, prêt à bondir, semble en avoir gros sur le cœur, gros sur le corps. En plus de tous ces kilos en trop. Avec eux. Malgré eux. Tous ces kilos pour masquer ce qui se vit à l'intérieur. Mais aujourd'hui, mon corps désire se dire. Je le sens, il patine, il contourne. J'ai peur. Je suis bloquée. Je ferme mes yeux et entre à l'intérieur. Je n'y reste pas longtemps. Vite, je suis prise par différentes pensées, l'écriture, mon clavier. Tout pour me tenir à l'extérieur de mon corps. J'y retourne donc. Je ferme mes yeux. J'opère ce mouvement d'entrée en moi. Je me laisse descendre, glisser dans ma bulle intérieure.

J'ai peur de cette vérité qui est là, qui m'attend. J'ai peur de mettre le doigt dessus, de lui donner un nom, qu'elle DEVIENNE. Tant qu'elle n'a pas de nom, elle n'existe pas. J'ai l'impression que j'ai plus de honte que d'identité. Je suis tellement pleine de honte que ça me transperce, me dépasse, me transcende. Ça prend trop de place. Je l'écris et mon corps se soulage. Comme un chien qui se secoue de son trop-plein d'eau. J'ai besoin de secouer mon corps, de m'en enlever une épaisseur. Cette honte-là me pèse trop, elle me conditionne, oriente ma vie, mes réactions, m'enchaîne. Je me sens enchaînée, car trop pesante de honte, trop imbibée. Je sens l'envie de m'*effouerrer* par terre, de m'abandonner, de me laisser aller, de lâcher-prise. C'est tellement pesant et je suis tellement fatiguée.

Pourtant, au même instant, une petite voix en moi crie : « NON ! Ne te laisse pas aller, n'abandonne pas ». J'ai peur de ce qui pourrait arriver si je me laissais aller, si j'abandonnais. J'ai peur que cette honte puisse encore teinter cette petite flamme en moi qui demeure vive, que j'ai réussi à protéger. « Je ne t'abandonnerai pas ».

J'avais alors conscience d'être profondément touchée par la honte, comme marquée au fer rouge, ou plus précisément complètement imbibée de honte. J'en voyais toutes les sources, l'origine dans ma vie. À la lecture du livre de John Bradshaw (1993, p.26ss) S'affranchir de la honte, j'ai atteint une autre dimension. Il affirme que la honte chronique est si forte qu'elle coupe l'individu de son véritable ressenti. Je n'ai donc plus accès à moi-même, à mon être, à mon ressenti. Je me suis distanciée de mon être, car trop de douleur et de honte m'habitent. Cette distance, je la ressens. Ce vide, il est là et rien ne parvient à le remplir. J'ai besoin de me délester de la honte.

La honte a longtemps été vécue comme une deuxième peau, celle qui avait poussé au fil des ans et du regard des autres sur ma vie. Elle ne m'appartient pas totalement, j'ai souvent l'impression de l'avoir héritée. J'ai l'impression de m'en libérer lorsque je m'éloigne de mon milieu d'origine. Mais elle me rattrape au détour et me surprend alors par son intensité. Ce souvenir d'adolescence est encore très présent à ma mémoire et très agissant dans ma vie. Il se déroule comme suit :

*Je me souviens, c'est la fin de l'été, le ciel est bleu, il fait encore chaud. Je porte un gilet à manches longues, mes cheveux flottent au vent. Je suis assise sur le voyage de bois que mon père ramène de la cabane à sucre jusqu'à notre maison. Ce n'est pas confortable. Je sens l'écorce râper ma peau à travers mon jeans. Le bois bouge à chaque bosse rencontrée sur la route. Nous roulons à vive allure pour le type de chargement tiré par un tracteur, mais ce n'est pas assez rapide à mon goût. On doit traverser complètement le village sur la route principale. Les voitures derrière nous sont limitées dans leur dépassement et j'imagine l'impatience des conducteurs. Mon père est au volant du tracteur et moi, assise sur le chargement. Cette position m'est très inconfortable, tant physiquement qu'émotionnellement. Des planches maintenues par des piquets retiennent en place le bois sommairement cordé. Je doute de la solidité de l'installation quoi que nous transportions le bois de cette façon sans problème depuis déjà un bon bout de temps. Mais j'imagine toujours le pire : un piquet qui se brise et le bois qui tombe au milieu de la chaussée, arrêtant complètement le trafic. Dans ma tête repassent en boucle les pires scénarios. J'imagine le regard des gens, leur jugement, leur pitié. Je me sens impuissante.*

*J'aimerais débarquer de là, marcher, faire du pouce, me distancier physiquement et intérieurement de ce chargement. Je me dis que j'ai deux choix : soit je vis la honte de la pauvreté, d'un père sans éducation et sans futur ou encore je redresse la tête et je me dis que cette expérience de vie me permet de connaître la vie plus difficile, mais que je ne suis pas, comme être humain, réduite à cette vie, je suis plus que ça, je vaud plus que ça et je m'en sortirai. Même si je choisis la deuxième option ; même si je bombe le torse et relève la tête ; même si je traverse le village la tête haute d'une fausse fierté, je ressens en moi les relents de la honte, de la peur du jugement des autres qu'on m'identifie à cette pauvreté, qu'on m'y condamne. Traverser le village m'apparait interminable.*

À ce moment précis, j'ai pris conscience de deux possibilités, de deux angles pour regarder cette situation, d'un point de vue à choisir et qui influencera le reste de ma vie : celui de ressentir la honte de mes origines ou celui de m'en protéger et de me fermer complètement à son senti. J'ai choisi : je me redresse. Ce mouvement se répète dans ma vie à chaque fois que j'ai besoin de reprendre le contrôle, d'imposer une décision. Je me redresse, je me durcis, je me coupe de mon ressenti et de mes émotions, je reprends le contrôle et j'avance. Je deviens une machine, complètement coupée de mes sentiments.

C'est donc sous l'égide de la honte que j'ai appris la vie. Je n'ai pas seulement appris à taire ou à dissimuler mes sentiments, désirs et besoins, j'ai appris à ne plus les ressentir, à ne plus être en contact, à ne plus les laisser me guider, me parler de moi. J'ai fait connaissance avec le vide intérieur, le non-sens, l'insatisfaction.

Obsédée par la volonté d'être à la hauteur, j'ai exercé un contrôle tant sur ma personne et sur ma vie que sur mon entourage afin de juguler les angoisses m'assaillant ainsi que les sentiments de honte, de culpabilité et d'inadéquation. Le contrôle implique toujours deux éléments déterminants : la volonté de parvenir à quelque chose et la crainte de ne pas y parvenir. C'est donc dans un état de perpétuelle tension entre un mouvement me poussant vers l'avant, vers la réussite et le contrôle et un mouvement me tirant vers l'arrière, la peur et le repli défensif que j'oscille constamment. L'état d'hypervigilance créé par le désir de parvenir à l'idéal et le contrôle exercé sur ma vie exigent une énergie telle que, lorsqu'il y a une distance avec l'idéal (consciente ou inconsciente), le premier réflexe doit être l'abandon total, un relâchement complet, voire excessif. Comme l'effet du balancier, allant trop loin du

côté de la perfection, je me retrouve à aller beaucoup trop loin du côté de l'imperfection, dépassant régulièrement mes propres valeurs profondes.

Pour témoigner concrètement de cet effet du contrôle sur ma vie, dans mon journal de bord en décembre 2020 j'écris :

Lorsque Bradshaw (1993, p.134 ss) parle de honte, il exprime qu'une tendance pour l'éviter est le contrôle, ce que j'applique rigoureusement. Je me contrôle fermement, je me tiens serrée, j'entre ma vie dans un cadre normatif extrême et je m'y tiens religieusement. Je réussis un certain temps, puis subitement, quelque chose se passe et tout relâche, je perds complètement le contrôle, j'abandonne tout et j'entre dans la phase de relâchement extrême. Je suis exactement de l'autre côté dans la balance. C'est le retour du pendule. Je me plains de ne pas avoir de milieu, d'être « toute ou pantoute ». C'est la débandade. Je suis ainsi dans le sport, dans la bouffe, dans mes relations, mais aussi dans le ménage, dans ma gestion familiale, dans l'éducation des enfants. Ça ressemble presque aux résolutions de début d'année. Mais ça ne marche jamais. Et ça mine de plus en plus mon image de moi. Je ne suis plus capable de me croire capable. Je n'ai pas encore repris le contrôle que je m'autosabote. Je sais déjà que je ne réussirai pas, que quelque chose m'empêchera, en plein milieu de processus et que je foutrai tout en l'air.

En plus de cela, Bradshaw (1993, p. 133) démontre bien la relation entre le contrôle et la honte. Le perfectionniste a un impérieux besoin de tout contrôler afin de ne pas démontrer et être en contact avec sa vulnérabilité. Sa peur d'être humilié l'oblige à un contrôle de tout instant. Ce contrôle parfait étant insoutenable, l'expérimentation d'une vulnérabilité acérée me ramène au cœur de ma souffrance, de tout ce que je désire fuir par la construction d'un idéal. Un cercle vicieux bien installé alimente ainsi mon insatisfaction face à ma vie, influençant du même coup mon image de moi.

### **1.3.2 J'existe par le regard des autres**

Pour écrire ceci, j'ai besoin de me poser aux abords du gouffre qui m'habite, prête à y basculer. Entrer dans le regard de l'autre pour y toucher mon infini besoin, le sentir, m'en laisser transpercer. Être dans le regard de l'autre. Être par le regard de l'autre. Être... Être

par moi-même me semble impossible. Je recherche ce regard qui me justifiera, me donnera ma place dans la vie, me rendra la vie ; ce regard qui me permettra d'être aimée, d'exister, d'avoir de la valeur; celui qui me confirmera dans mon individualité et m'attribuera une place sociale. Je deviens « Je » à travers le regard de l'autre, il est constituant de mon identité. Comme si, en l'absence du regard de l'autre, je n'étais plus rien, je n'existais tout simplement plus.

Je m'attache à ce regard élevant qui reconnaît en moi toute ma beauté, ma richesse, ma potentialité, mon humanité. Je me laisse détruire par ce regard annihilant qui me juge, me condamne et me pend sans même me laisser me défendre. L'importance du regard d'autrui témoigne de mon manque d'enracinement intérieur. Mes repères ne sont plus en moi, mais bien à l'extérieur de moi et changent selon mon environnement.

Me questionner sur ce que les autres vont penser c'est déjà me condamner, peu importe leur réponse. Me condamner moi-même. Utiliser ce que j'interprète du regard des autres pour me condamner, me culpabiliser, m'inférioriser. C'est remettre entre les mains de l'autre ce que je ressens et vis déjà face à moi-même. C'est à travers le regard des autres, mais surtout l'interprétation et l'introjection que j'en fais que réside le cœur du problème. C'est à travers ce que je crois que l'autre va penser de moi que j'ai honte, que je me culpabilise, que j'ai peur du jugement ou que je me sens indigne. C'est aussi à travers ce que j'interprète de son regard que je me sens être quelqu'une, digne, reconnue.

### **1.3.3 Je me conforme**

Lors de mon arrivée dans le groupe-classe en 2019, j'ai pris le temps d'observer les individus le composant, de voir les dynamiques qui semblaient vouloir se créer puis j'ai tenté quelques initiatives afin de voir ce qu'il était possible ou non de vivre dans ce groupe. J'y suis allée progressivement, un peu à tâtons, m'affirmant parfois et m'effaçant d'autres fois, toujours attentive aux réactions et mouvements créés par mon action. Cette insertion

progressive est vécue sensiblement de la même manière dans chacun des groupes auquel je participe. Je la trouve normale et saine. Toutefois, elle ne s'arrête pas là. Je me retrouve régulièrement à jouer divers rôles sociaux derrière lesquels je me dissimule, cache ma véritable identité et en viens à perdre de vue ma propre originalité. Je me confonds avec les rôles joués, je me perds de vue et deviens autre, parfois allant presque jusqu'à l'opposé de qui je suis vraiment. J'ai peine à assumer ma différence tout en me voulant différente, unique.

Que dois-je être ? Qui dois-je être ?

Comme modèle de comportement socialement partagé, les normes sociales visent le bien-vivre ensemble. Pour une personne soucieuse du regard des autres et de leur approbation, adopter le comportement normé n'est pas seulement une possibilité, il se transforme en exigence. L'éventualité du rejet et du jugement des autres face à la transgression desdites normes n'étant nullement envisageable pour moi, je me dois donc de m'y conformer.

Dans ma vie, je dois avoir de bonnes habitudes alimentaires et un mode de vie sain, ce qui implique d'être physiquement active ; me marier (et réussir mon mariage !), avoir des enfants, être une bonne mère, ni trop sévère, ni trop indulgente, qui stimule son enfant et le corrige avec amour ; vivre heureuse jusqu'à la fin des temps ; avoir un bon emploi, c'est-à-dire honorable, payant, que j'aime et qui offre de bons avantages sociaux, avoir un bon fonds de retraite, aller dans le Sud chaque année ; posséder une maison, un chien, des vêtements à la mode qui me siéent à merveille ; avoir, avoir, avoir... C'est sans compter avec les normes morales qui me demandent de m'habiller avant de sortir de chez moi, de traiter les autres comme je veux être traitée, de prendre soin de mes parents dans leur vieillesse, de faire preuve de savoir-vivre dans mes relations avec les autres, d'attendre mon tour, de céder ma place aux femmes enceintes et aux personnes âgées, d'aller voter, de payer mes impôts et de respecter la loi. Ceci n'est qu'une liste non exhaustive qui peut sembler loufoque à toute personne n'étant pas aux prises avec la peur du rejet, toutefois, pour moi, me conformer aux normes sociales étant une injonction, ceci est une question de survie. C'est lorsque je suis la norme que je me sens correct, acceptable, donc possiblement aimable.

L'exigence interne de respecter ces normes sociales est si forte qu'elle m'en fait perdre ma liberté. Je suis en état de sujétion, agenouillée, sans possibilité de résistance. Je n'entends plus ce qui se passe en moi, je n'ai plus accès à mon ressenti, je me sens conditionnée, soumise à un comportement involontaire, imposé par d'autres. J'ai l'impression de ne plus être moi, de ne plus être.

Afin d'être aimée, je me conforme aussi aux attentes des autres contrairement à mes aspirations profondes. Ces attentes, parfois superficielles, peuvent ne pas avoir beaucoup d'impact sur ma vie, mais dans certains cas, elles creusent un écart en moi si profond que je me sens désalignée.

*Je me souviens, nous dormons ce soir à Thurso, où se trouve la statue de Guy Lafleur. Nous sortons du restaurant et je n'ai qu'une envie, rentrer à l'auberge pour me reposer. Les filles avec qui j'effectue la marche veulent prendre des photos avec la statue. Je les salue et me dirige vers l'hébergement, mais elles me rattrapent : elles veulent aller prendre des photos avec la statue et AVEC MOI ! Je n'en ai pas envie, mais, dans le but d'acheter la paix, je choisis tout de même de les accompagner. Une à la suite de l'autre, elles passent, prennent une pose puis une autre avec le hockeyeur. Je suis physiquement à l'écart du groupe, un peu en retrait de la statue. Nataly me propose d'utiliser mon cellulaire afin de prendre une photo de moi. Je lui réponds que ce n'est pas nécessaire, que ça ne m'intéresse pas vraiment. En fait, ça ne m'intéresse pas du tout. Je suis fatiguée et je n'ai qu'une seule idée, rentrer dormir. De toute façon, je n'aime pas prendre ce type de photo. Elle insiste, une fois puis une autre. Elle me dit que je serai la seule à ne pas en avoir. Elle me revient avec sa phrase thème « On le fait AVEC LA FAMILLE ». Cette phrase me perturbe, elle parle directement à ma peur du rejet. En l'entendant, je me sens hors du groupe lorsque je n'agis pas comme elles. Une tension se fait sentir dans mon ventre, mon estomac se resserre. Je sens l'impatience me gagner. Ma collègue insiste, de plus, elle veut une photo de groupe. Déchirée intérieurement, interpellée par mon désir de faire partie, par leur désir de m'avoir avec elle, mais aussi par ce besoin viscéral de me tenir à l'écart, de ne pas être avalée par le groupe, je finis par aller m'asseoir sur les genoux du démon blond. Tout en me prêtant patiemment au jeu, je ressens une déception, voire une tristesse m'envahir. Je ne suis pas fière de moi. J'ai l'impression de m'être abandonnée tout en regardant la joie de mes collègues à la vue de leurs photos.*

Trouver l'équilibre entre l'écoute de mes besoins et la réponse aux attentes des autres m'était jadis impossible. Je n'avais même pas conscience de mes besoins. Je ressentais

seulement la colère ou la déception qui en résultait sans pour autant savoir ce qui les avait causés. Me conformer aux attentes des autres était tout aussi vital que de me conformer aux normes sociales. Ce qui ne voulait pas pour autant dire que je ne faisais rien qui n'aille en sens inverse. Bien au contraire ! J'ai souvent opposé une résistance aux exigences extérieures en posant des actions que j'espérais conformes à mon désir profond. Néanmoins, je vivais un tel sentiment de peur et de culpabilité par la suite que j'étais continuellement obligée de me construire des scénarios irréalistes afin de préserver l'équilibre interne de ma personne. Vivre à contre-courant était devenu une nécessité qui entraînait avec elle la construction d'un monde parallèle répondant aux exigences sociales. C'était une question de survie interne.

#### **1.3.4 Les fausses croyances me paralysent**

De nombreuses fausses croyances ont une emprise sur ma vie et dirigent bien souvent mes actions. J'y ai parfois accès lorsque j'observe ce qu'il y a derrière ce que je dis, derrière ce que je pense, derrière l'histoire que je me raconte sur moi-même depuis déjà si longtemps. Dans mon récit autobiographique produit pour le cours du même nom, j'écris : « Je sais maintenant que je ne suis pas fiable, je ne peux pas avoir confiance en mes promesses, comme des résolutions du Nouvel An qu'on a tôt fait de laisser tomber. J'ai intériorisé ces multiples croyances en mon incompetence, en ma lâcheté reliée à la honte. J'ai du chemin à faire pour m'en libérer. » De nombreuses phrases comme celle-ci parcourent mon journal de bord et mes différents travaux et laissent entrevoir de fausses croyances dont la dureté me frappe toujours de plein fouet. Celles-ci expriment que :

- je n'ai pas le droit au bonheur
- la vie est une lutte et l'amour une conquête que je dois mériter
- je n'ai pas la capacité de rendre un homme heureux
- je suis incapable de tenir mes décisions

- je ne serai jamais assez parfaite pour mériter l'amour
- les hommes n'aiment pas les grosses, je dois donc maigrir pour être aimée
- je ne suis bonne à rien.

Dans mon journal de bord en date du 15 avril 2020, j'écris :

Quelles sont mes croyances face à ma capacité à prendre ma vie et mon bonheur en main ? Je suis une *croseuse*, je manque d'honnêteté envers moi-même. Je me raconte des histoires. Je me suis déjà trompée moi-même tant de fois. Je ne suis pas à la hauteur du bonheur et dès que j'y accède, je m'autosabote. Mon principal obstacle est l'importance démesurée que je donne à mes échecs. [...] Ça ne me sert à rien de tenter de m'améliorer, ça serait plus rentable de m'accepter comme je suis.

Ces propos forts ne favorisent en rien l'estime et l'amour de moi, bien au contraire. Ils m'entraînent vers le fond et m'obligent à tant de violence envers moi-même pour me maintenir la tête hors de l'eau qu'ils n'ont de cesse d'alimenter ce sentiment d'insatisfaction chronique qui me tenaille. Ces croyances et la vision de moi qui en résulte deviennent limitantes, me privant de liberté intérieure.

Bien souvent, je m'enferme moi-même dans une vision de moi. Vision positive visant à me redonner un semblant d'estime de moi ; vision négative, reflétant la déception que je ressens envers moi, ne laissant aucune ouverture vers la possibilité d'être autrement, me figeant dans un corset trop petit. Je me compare, me juge sévèrement, me condamne sans possibilité d'appel. J'écris dans mon journal de bord :

Il y a quelque chose de très enfantin dans mes comportements, comme si je refusais de vieillir et de me responsabiliser. J'aime mieux me voir comme victime d'une force plus grande que moi que comme créatrice de ma propre vie. Je n'ai donc pas à me responsabiliser de mes choix et actions. [...] Je crois que dès que j'enfreins une règle que je me suis donnée, celle-ci n'a plus de valeur. Je n'ai pas seulement bifurqué de ma route, j'ai enfreint une règle, j'ai lâché, abandonné. Je suis très sévère envers moi.

### 1.3.5 Un désir de perfection dicté par un juge intérieur sévère

Dans mon journal de bord, le mois de juillet 2020 porte de nombreuses traces de mon expérience d'imperfection et des réflexions qui l'entourent :

J'ai beaucoup de difficulté à *dealer* avec mon imperfection passée, mais aussi présente. J'aimerais tellement être une bonne mère, une bonne soignante, une bonne étudiante, une bonne amie, une bonne personne, belle, mince, avec un savoir-vivre impeccable, de la compassion à revendre, de l'humour. J'aimerais tellement autre chose que ce que je suis. [...] Cette imperfection dépose sur ma vie une exigence continue, car le juge offre rarement sa clémence. Il est fou de dire que mon imperfection me pèse plus lourd que mon désir de perfection. Car ce dernier porte en lui une espérance, la possibilité d'y accéder un jour. Ce désir est la motivation intrinsèque propulsant chacune de mes actions, de mes engagements, donnant du même coup toute sa couleur à mes relations. Désirer la perfection, désirer la sainteté, aspirer à l'éveil intégral : pour moi, ces trois états vont ensemble, ils portent la même semence originelle, ils sont le même moteur, mais aussi, malheureusement, ils ont le même regard critique. Ils portent en eux ce même élan de vie tourné vers l'humanité, dans le désir de la rendre meilleure à travers ma propre perfection. Ils portent aussi ce même poids de l'échec, de ma désespérance d'être seulement humaine, donc imparfaite. Ils portent en eux toute possibilité, toute espérance de vie en abondance en même temps que s'ouvre la trappe sous mes pieds pour m'enfoncer dans les abîmes, les ténèbres de mon humanité. Paradoxe enivrant et déroutant, je ne me sens plus capable aujourd'hui de l'assumer dans toute son intensité. La douleur de l'échec, de la déception, de la honte et le tourment causés par ma faiblesse humaine m'empêchent aujourd'hui d'embrasser avec intensité ce désir de perfection. Une réserve retient mon pas, une douleur ravive ma mémoire. Non, je ne peux plus y croire, j'ai perdu de mon innocence. La déception s'empare de moi, elle me tord les entrailles, remplit mes yeux de larmes. Sur quoi reposera dorénavant ma vie ? Quel axe en vaut vraiment le coût ? De quelle énergie s'alimentera mon moteur ?

Il semble qu'un juge en moi ait posé les jalons de mon idéal à un niveau si haut que je suis incapable d'y parvenir. Ce n'est que lorsque je sors de cette dynamique d'exigences, de contraintes et de normes que peut intervenir en moi une autre dimension, plus intuitive, qui semble connaître une autre route. C'est grâce à ma communauté-apprenante que j'ai pu un jour voir pointer une vérité nouvelle. Lors d'un échange, ma collègue de classe Ginette m'aide à prendre conscience que, lorsque j'affirme « j'ai envie de prendre soin de moi », cette seule affirmation contient le germe de l'acceptation de mon imperfection. Puisque ce

qui se retrouve dans un état de perfection n'a pas besoin de soin, il semble que cette expression soit, selon ses dires, « une tentative de reconnaître l'imperfection, pas seulement dans l'écrit ou la pensée, mais dans des gestes concrets. Comme si tu proposais de donner de l'amour à ce qui est imparfait en toi. » Son commentaire à lui seul ouvrira une porte, sèmera un doute, une possibilité.

Ce juge intérieur, je l'ai introjecté au point de l'acter sans même m'en rendre compte. Il s'est fait connaître à moi par cette voix interne me dictant ma conduite, me critiquant sans cesse, soulignant le moindre faux pas, condamnant chaque initiative créatrice. Réel instrument de torture, il élève continuellement les standards afin de s'assurer que j'atteigne mon idéal. Ses voix limitantes pèsent lourd sur mon image de moi. Je crains ses reproches, cette voix qui accuse, ce doigt qui me pointe, m'incrimine. J'avance sur la pointe des pieds, crispée, craignant sans cesse l'inculpation et la honte qui s'en suit.

Dans mon récit autobiographique, j'écris : « Sous l'emprise de la honte, je deviens hyper vigilante et douloureusement consciente. Je suis un objet perpétuel d'auto-évaluation, et d'autodénigrement qui exerce un jugement clair, sévère et définitif. Je suis essentiellement coupable et méritoire de cette honte qui m'assène. N'étant jamais ni assez bonne, ni assez parfaite, je pose sur moi un regard accusateur, déçu d'avance. » Que de raison d'être insatisfaite de ma vie et continuellement déçue de moi-même.

### **1.3.6 Création d'un cadre sécurisant, mais limitant**

Lorsque je sens de l'insatisfaction face à une dimension de ma vie, j'ai tendance à rapidement en identifier la source et à créer un cadre me permettant d'opérer une transformation visant à résoudre cette insatisfaction. Cette solution semble être la seule que je connaisse, m'amenant continuellement à revivre le même échec. Lorsque pense à me défaire de ma dépendance alimentaire, je pense automatiquement à me bâtir un cadre de vie auquel je devrai me conformer : lever tôt, exercice physique, méditation, prière, saine

alimentation, calme, silence, peu de stimuli, beaucoup de conscience et un lien avec mon corps. Toutefois, cette façon de procéder a, à plusieurs reprises, démontré son inefficacité. Créer un cadre auquel je dois me conformer fonctionne une ou deux semaines, puis je me rebelle, j'abandonne et je retombe dans les excès. Tel un schéma répétitif, je revis constamment la même réaction, peu importe dans quelle dimension de ma personne ce cadre est imposé : je prends conscience d'une insatisfaction, je tente de me reprendre en main en imposant un cadre rigide, je l'expérimente durant un certain temps (semaines ou mois), quelque chose se passe, je chute, je laisse tomber le cadre, je souffre à nouveau de cette situation insatisfaisante et tente de la résoudre en y imposant un cadre encore plus rigide. Ce cycle est une réelle prison qui, tôt ou tard, se remet en fonction.

Lorsque je m'impose un cadre, je le reçois en moi comme un modèle préfabriqué, une boîte dans laquelle je tente de me faire entrer. Je me sens à l'étroit, tout mon corps résiste à cette violence. Ce cadre est un ramassis d'idées que j'ai entendues, lues, crues et admises et que je m'impose ayant force de loi. Tout mon être résiste, tente de s'adapter, tape du pied, tente d'étirer les contours de la boîte, rendre le cadre plus fluide puis soudainement se dégage de la boîte, sort du cadre, abandonne tout et revient à la case départ. Ce que j'entends ici par cadre, ce sont toutes ces propositions faites dans les livres, les revues où suggérées par différents spécialistes psychologues, psychothérapeutes et autres : développe une routine quotidienne, médite chaque matin, fais de l'exercice quotidiennement, révise ta journée avant d'aller dormir, change ton alimentation et abandonne le sucre, etc. J'apprécie avoir un cadre, car il m'apporte du soutien dans mes engagements envers moi-même, il précise la marche à suivre pour parvenir à l'objectif fixé et, en ce sens, est sécurisant. De plus, je me dis que puisque tant d'autres avant moi l'ont pris et ont réussi, il devrait en être de même pour moi. Cependant, la vie m'a depuis longtemps montré que je suis incapable de m'y conformer. Je me sens rapidement étouffée, limitée et j'en arrive à me perdre complètement de vue. L'absence de cadre, quant à lui, m'offre une liberté et une flexibilité qui me sont chères. Je sens qu'ainsi, je peux répondre spontanément et créativement à ce que la vie me présente dans le moment présent. Il m'oblige toutefois à une structure intérieure stable que je ne

semble pas avoir ou ne pas encore savoir comment manœuvrer avec celle-ci afin de me sentir en sécurité et entrevoir l'atteinte de mes objectifs.

### **1.3.7 Valorisation de l'extérieur au détriment de moi**

J'expérimente un manque d'enracinement intérieur important. Face à toute situation rencontrée, mon premier réflexe est de regarder à l'extérieur de moi ce qui se propose pour y répondre. Je cherche à reproduire ce qui se fait déjà autour de moi au lieu de laisser monter en moi une réponse créative et inusitée. Lire, demander conseil, voir ce qui se fait déjà sont toutes des façons de tourner mon regard vers l'externe au détriment des réponses se trouvant en moi. Les choses extérieures, êtres ou circonstances décident régulièrement de ce qui est important pour moi, en voici trois exemples : au lieu de me questionner sur ce que je veux vivre afin de trouver ma place professionnelle en fonction de mes besoins et envies, je me vois effectuer un choix en fonction de ce que la vie me présente pour ensuite devoir m'y adapter. Même au restaurant, je ne me questionne pas sur ce dont j'ai envie, je me questionne sur ce qui est offert ou sur ce que les autres vont prendre pour faire mon choix. Au lieu de laisser monter en moi une pratique spirituelle répondant à mes aspirations, je choisis parmi ce qui s'offre autour de moi, tel un objet de consommation. Ces exemples sont anodins, mais lorsqu'il est question d'éléments plus fondamentaux et pouvant générer en moi une réelle satisfaction, mon *modus operandi* est analogue.

Même si je sais pertinemment que ce n'est pas de l'extérieur qu'arrivera le sens, mon regard se tourne automatiquement vers le dehors pour trouver réponse à mon besoin. Je n'envisage jamais qu'une sagesse intrinsèque pourrait me donner une réponse tout aussi valable. Il me semble que cette quête extérieure cache un sentiment plus profond. Je cherche mes réponses à l'extérieur, car je ne suis pas digne de valeur pour que celles-ci résident en moi.

De la même façon, j'adhère aux valeurs sociales de performances : je deviens compétitive, efficace, hyperactive, organisée, déshumanisée, entièrement coupée de mes émotions. Je suis tout à fait fonctionnelle dans notre monde de performance, mais totalement détachée de moi-même. Pour survivre, je me déconnecte complètement de mon ressenti.

Cet état de coupure de mes émotions me rend d'une dureté envers les autres qui me surprend toujours et me fait frissonner : comme si, par moment, je cessais d'avoir du cœur, d'avoir un cœur. Cette impression se répercute aussi dans ma relation avec moi-même. Je peux être d'une dureté implacable me laissant sans droit d'appel. Il me semble que bien souvent, j'expérimente cette différence en moi, comme une porte qui se ferme sur mon cœur. Une expression physique qui rejoint celle ressentie sur le voyage de bois lorsque je traversais le village : je bombe le torse et relève la tête. Contrairement à une position introspective, tête et dos légèrement courbés vers l'intérieur, le fais de relever la tête, redresser les épaules et bomber le torse me sort de moi, du monde du senti et des émotions pour me ramener au niveau de ma tête, des décisions et du passage à l'action. Une enceinte protège alors mon cœur, ma tête n'a plus accès aux émotions ni aux ressentis. Je suis alors dans mon vouloir, dans les exigences, dans le devoir. Cet héritage me rend très peu consciente de mes besoins auxquels je n'ai pas appris à donner d'importance. Je prends maintenant conscience que je n'ai pas appris à me connecter à moi-même, à donner de la valeur à mes émotions et à toute cette vie interne qui me compose. Cette division intérieure m'empêche d'être une, unie, unique.

## **1.4 UNE RECHERCHE, TELLE UNE QUETE**

### **1.4.1 Naissance d'une question et objectifs de recherche**

Qu'en était-il de ma réelle intention, qu'est-ce que je voulais obtenir de cette démarche de recherche ? Telle était ma première interrogation au départ de mon parcours pour poser la question la plus juste possible. Une fois établi le terrain de recherche, mon désir d'explorer

cette insatisfaction chronique qui m'afflige, comment allais-je m'interroger ? Sous quel angle avais-je envie de prendre cette question ?

Je me suis beaucoup questionnée et j'ai porté cette interrogation jusqu'au dernier moment, celui de rédiger ce mémoire. J'ai choisi de formuler ainsi ma question et mes objectifs de recherche :

**Comment effectuer le passage d'un mode d'être insatisfaisant vers un mode d'être vivifiant d'où émerge un agir cohérent et significatif ?**

- **Identifier** les fondements de mon sentiment d'insatisfaction et y poser un regard nouveau
- **Découvrir** les attitudes à privilégier afin de favoriser la connexion et la fidélité à mon être
- **Élaborer** une voie d'apaisement me permettant de prendre contact avec mon être et de m'assurer de la cohérence de mes choix et de mes actions

Cette recherche est avant tout une quête existentielle, quête de ma vérité afin de parvenir à vivre pleinement satisfaite et en cohérence entre mon être et mon agir. C'est un désir d'être moi intégralement, une posture assumée dans toutes les dimensions de ma vie, enracinée au plus profond de mon être. « Être en quête vers soi-même, c'est plutôt être dans un mouvement de la vie permettant de retrouver notre unité intérieure d'abord, puis notre appartenance au tout, au monde dont nous ne sommes plus séparés lorsque notre conscience individuelle se relie à la conscience cosmique. » (Maurel, 2013, p. 132)

Ma recherche a tout à voir avec le passage de ma condition d'objet normé, conditionné, produit d'une société à une condition de sujet libre face à son devenir. Passage d'un idéal où *il faut* faire et vivre et *je dois* m'y conformer, à une vie intuitive basée sur l'écoute de soi invitant à une réponse créative et cohérente face aux défis que la vie présente. Passer d'un

état de survie où j'évite la vie elle-même à un état de conscience, de vivante, en lien avec mes émotions et ressentis.

#### **1.4.2 Pertinence de la recherche**

Cette recherche débute donc par un malaise, une insatisfaction, plus ou moins consciente, encore imprécise, mais ô combien mobilisatrice. Toute ma quête se situait au cœur de cet écart, au creux de cette insatisfaction face à ma vie et de ce désir de m'abreuver à ma source, goûter au bonheur, vivre une vie satisfaisante. Déjà, je croyais que cette aspiration à vivre alignée avec mon être en cohérence avec mon désir profond pouvait aussi résonner chez mes contemporains.

D'ailleurs, nous n'avons qu'à nous promener dans les rayons d'une bibliothèque afin de noter la panoplie de livres et de techniques de toutes sortes visant à nous aider à approfondir notre quête, à retrouver du sens, à accompagner notre recherche de cohérence. De nombreux ouvrages participent à la fuite en mettant de l'avant différentes initiatives rappelant l'hyperactive en moi. Il est si facile de fuir le questionnement en consommant chaque jour plus de livres et de formations, cela nous permettant de poursuivre à la surface du vécu sans jamais plonger directement à la rencontre des ténèbres de l'être. Demeurer un chercheur de surface empêche l'accès aux trésors contenus dans les profondeurs de l'âme.

Certains philosophes, écrivains et scientifiques ont aussi exploré le sujet de la quête de sens et du désir d'alignement. Je me suis inspirée de plusieurs d'entre eux, dont Viktor Frankl (2013), Boris Cyrulnik (1998), André Comte Sponville (2017), Frédéric Lenoir (2012), Albert Jacquart (2000), Thierry Janssen (2019), Vincent de Gaulejac (2012), pour ne nommer que ceux-là. La renommée de leurs différentes approches prouve une fois de plus le besoin présent dans le monde, bien au-delà des frontières québécoises. Dans le milieu de la recherche en étude des pratiques psychosociales, Sophie de la Brosse, Claude V. Lacasse, Lise Gauvreau, Joëlle Maurel et bien d'autres m'ont déjà précédée sur le sujet. Cette dernière

va même jusqu'à construire un *modèle théorique de l'autorisation noétique* (Maurel, 2013) où je reconnais la pertinence sociale et scientifique de ma recherche.

Pour devenir un homme conscient, il faut qu'il y ait interrogation, éveil à un questionnement menant vers une quête de connaissance de soi, de déconditionnement et de discernement, durant laquelle l'homme est seul avec sa souffrance. Durant ce moment de son cheminement, l'individu s'ouvre à l'inconscient, à l'inconnu en lui-même, rompt avec les habitudes, s'autorise à transgresser les idées reçues, les « ça va de soi » et se rebelle contre l'autorité, l'aliénation des conditionnements... (Maurel, 2013, p. 284)

Ma recherche ne manque donc pas de pertinence puisqu'elle témoigne d'un besoin tellement humain de donner sens à sa vie et vivre en cohérence avec son être profond. Elle n'apportera aucun mode d'emploi précis ni recette miracle, mais témoignera d'une démarche consciente, intelligente et validable pouvant servir de repère à d'autres. C'est, du moins, l'espoir que je porte : qu'elle soit ma petite contribution à un vaste univers de profondeurs humaines.

## CHAPITRE 2

### PRODUIRE DU SAVOIR À PARTIR DE MA VIE

*La marche symbolise le déplacement, l'aller vers.  
« Va » pour ne pas s'enfermer ni s'arrêter à ce qui nous fascine ou nous aliène.  
J.Y. Leloup*

Lors de mon inscription au parcours de *Maîtrise en étude des pratiques psychosociales* de l'UQAR, je désirais vivre une démarche d'étude de ma pratique existentielle : comprendre qui je suis, ce que je vis, comment je le vis et comment je comprends ce que je vis. J'avais besoin d'augmenter mon degré de conscience, de présence à moi-même et aux autres.<sup>1</sup> Dans le premier cours du programme, « Le renouvellement des savoirs d'action », la professeure explique l'importance d'une démarche structurée pour parvenir à renouveler sa pratique. Je note alors qu'en m'inscrivant dans un parcours universitaire avec production d'un mémoire, j'acceptais d'emblée d'inscrire ma démarche dans une tradition dont l'objectif était de permettre à la personne intervenant dans un espace humain de faire une démarche de réflexion structurée, rigoureuse, scientifique et critique sur son expérience personnelle et sa pratique professionnelle en vue d'améliorer la qualité de ses interventions et par le fait même de renouveler sa pratique tout en contribuant au développement des connaissances dans le domaine des pratiques psychosociales. De plus, le type de recherche pouvant y être réalisé permettait à l'étudiante-chercheuse de faire état de son vécu, de son savoir et de ses questionnements afin de porter le tout un peu plus loin, menant à un renouvellement interne. « Or le postulat fondateur de cette maîtrise consiste justement à miser sur celui qui sait, mais qui ne sait pas qu'il sait... miser sur celui qui porte la cohérence interne de ses pratiques et

---

<sup>1</sup> C'est ce que je nommerai dorénavant une pratique de soi. Je choisis de reprendre cette expression de Michel Foucault développé dans son livre *Le souci de soi*, où il démontre l'importance de l'usage de différentes pratiques afin d'avoir accès à la vérité de soi. Cette expression, le choix des mots qui la compose, colle à mon expérience, sans pour autant que je n'aie pris le temps d'en étudier la teneur pour Foucault.

de son chemin... Alors, il faut s'asseoir et rester tranquille pour l'entendre, l'écouter, lui donner la parole. » (Léger, 2016, p. 103)

Dès le premier cours, les professeurs ont eu à cœur de poser les assises de cette démarche formative dans un cadre universitaire beaucoup plus large invitant à participer à la création de savoir nouveau. Ils nous ont initiés aux différents types de recherches et de paradigmes à l'intérieur desquels sera produite cette connaissance. C'est ce que je présenterai dans ce chapitre.

## **2.1 UN PARADIGME COMPREHENSIF ET INTERPRETATIF : COMPRENDRE MA VIE DE FAÇON GLOBALE**

Sous le grand chapeau du constructivisme qui postule que le savoir se construit, que la connaissance n'arrive pas à nous instantanément, il est intéressant de se questionner : comment le savoir qui a pris forme tout au long de cette recherche m'est-il advenu ? Le paradigme interprétatif stipule que les données empiriques sont tirées du vécu de la personne, qu'elles laissent ainsi place à la réflexivité et à la subjectivité de la chercheuse et que leur validité repose à la fois sur la crédibilité de la démarche et des outils de productions de données que sur la clarté des résultats, permettant que ceux-ci forment un tout cohérent et compréhensible. Quant à lui, le paradigme compréhensif permet d'appréhender le problème sous différents points de vue permettant une vision globale de la situation. « Comprendre signifie étymologiquement " embrasser dans un ensemble " : le paradigme compréhensif s'engage à reconnaître un phénomène social en toute sa complexité, à le considérer en son ensemble en tant que système dynamique, dans une perspective holistique et systémique. » (Grassi, 2005, p. 61)

Dès le départ de ma recherche, j'ai compris que je devais me garder de réduire le problème que je vivais à une relation de cause à effet en particulier. Il me semblait que tant d'éléments affectaient directement ou indirectement ma vie qu'il m'était impossible de n'en cerner qu'un seul. Mon insatisfaction avait de multiples origines et s'enracinait dans toutes

les dimensions de mon être, elle se manifestait dans chaque secteur de ma vie et demandait à être considérée dans sa totalité comme une difficulté systémique. Pour avancer, j'avais besoin d'approcher cette réalité, à petits pas, par de multiples angles, afin de la saisir de l'intérieur... et d'en être saisie tout autant. Ancrer ma recherche sous les paradigmes compréhensifs et interprétatifs me permettait de comprendre mon vécu à l'aide d'outils efficaces en assurant la validité de ma démarche, de mes résultats, de la cohérence et la transférabilité de ceux-ci.

## **2.2 UNE RECHERCHE-ACTION EXISTENTIELLE : RENOUVELER MA RELATION A MOI-MEME**

La recherche-action existentielle (RAE) est utilisée par la chercheuse lorsque celle-ci est son propre sujet de recherche. Elle vise à apporter un changement intérieur dans le rapport du sujet à son thème tel que l'affirme Gabriot lorsqu'elle dit que « la RAE est une aventure humaine dont le chercheur collectif doit sortir changé » (1996, p. 7). Ce type de recherche donne accès à toute la richesse du potentiel transformateur contenu en l'humain et lui permet d'envisager l'actualisation de ses potentialités intérieures. De plus, elle permet de générer une adaptation progressive des nouvelles compréhensions de soi au monde. Cet art nous permet d'avoir accès aux domaines de l'intuition, de l'imagination, de la sensibilité, de l'ambivalence, des paradoxes, etc. auxquels nous n'aurions qu'un accès limité dans tout autre type de recherche. Ce format d'étude exige tout de même une rigueur de la part de la chercheuse pour en conserver toute la validité tout en lui permettant une ouverture à d'autres champs de l'expérience humaine (spirituel, poétique, philosophique, etc.) pouvant permettre un approfondissement du thème.

Consciente de porter en moi ma question de recherche depuis tellement d'années, l'inscrire dans le cadre d'une recherche-action existentielle à vocation émancipatrice, visant un changement, une transformation humaine en profondeur était dynamisant. J'avais besoin, pour mener ce type d'étude, d'être moi-même participante de l'action, lieu de l'action et

bénéficiaire de la transformation et du renouvellement de savoir. Je postulais alors que c'était à travers l'observation et la compréhension de mon agir, de ma « pratique de soi » et de mon vécu interne que je retrouverais mon chemin. Commençait donc l'aventure d'une recherche dont la destination m'était inconnue, me permettant de trouver au fur et à mesure que je cherchais ce que je ne pouvais prévoir. Faire/être, m'observer faire/être, me laisser transformer par mes prises de conscience et les connaissances que j'acquerais sur moi-même, tel était mon chemin de recherche, tel était le mouvement réflexif d'introspection proposé. Je pouvais ainsi compter sur la force de cette démarche pour opérer en moi les changements nécessaires afin de voir jaillir la nouveauté.

### **2.3 UNE RECHERCHE QUALITATIVE QUI PART DE MOI ET S'EXPRIME A LA PREMIERE PERSONNE DU SINGULIER**

Le vécu profond et l'expérience subjective échappent complètement aux recherches de type quantitatives, reposant sur des données comptabilisables, mais dépourvues des subtilités propres à la vie, vivante et dynamique. D'où l'importance des recherches qualitatives permettant l'accès à l'expérience vécue dans toutes ses nuances. En y conjuguant une écriture au « JE », nous nous assurons d'une part de la subjectivité de la chercheuse et d'autre part de l'accès à des données sensibles comme les émotions et les ressentis. Ce type de recherche permet donc d'entrer au cœur même du vécu et de l'expérience pour ensuite le coucher sur papier et progressivement voir ressortir un apprentissage s'expérimentant concrètement dans la vie de la chercheuse, la renouvelant au quotidien. « Elle étudie cette conscience qui prend conscience d'elle-même. Elle se tourne vers ce corps encore sans je pour se dire lui-même. Elle verbalise le déjà là, le pressenti, le perçu, le mémorisé, l'implicite, l'obscur, bref la recherche en première personne s'intéresse au préréfléchi de l'expérience. » (Morais, 2010, p. 2) La recherche qualitative est ainsi vue comme un processus humain personnel, singulier, intellectualisé et renouvelé afin de pouvoir être utile à tous ceux expérimentant un questionnement similaire.

Par l'autoréflexivité qu'elle exige, cette posture de recherche en première personne est si particulière que je suis portée à la considérer comme un type de recherche à part entière : elle appartient certes au domaine de la recherche qualitative et au paradigme compréhensif, mais elle est tellement radicale dans le geste à la fois intellectuel et existentiel qu'elle entraîne, qu'à mes yeux elle s'en distingue d'une manière décisive. (Boutet, 2016, p. 60)

C'est un besoin profond, un « état de tension » intérieur, comme en parle Boutet (2016), qui amène l'être en recherche jusqu'à son sujet et lui donne envie d'aller plus loin.

Un tel questionnement s'enracine dans l'espace obscur de ce qui n'est pas encore né en nous ; c'est plus un appel, un genre de signe de ponctuation – point d'interrogation, d'exclamation ou de suspension – qui semble s'être posé de lui-même sur un certain vécu à un moment donné. La recherche, alors, commence lorsqu'on décide d'agir sur cet état de questionnement. (Boutet, 2016, p. 63)

Consciente que seule moi-même pouvais aller au cœur de cette expérience d'insatisfaction dans toute sa singularité, j'ai vécu et écrit ce mémoire à la première personne du singulier. Cette approche me permettait d'avoir une compréhension du sujet de l'intérieur et de pouvoir en explorer librement toutes les facettes. Sujet et objet de recherche, j'étais mon propre laboratoire, celle qui m'observait, recueillait les données, investiguait, analysait jusqu'à en être profondément transformée. J'étais appelée à développer la conscience dans l'acte, à utiliser mon senti pour parvenir au cœur de mon être et ma raison pour réfléchir et comprendre ce que je découvrais. « Cependant [le chercheur] est aussi ignorant, car ces connaissances restent trop souvent implicites et " employées " sous le poids de représentations trop étroites et statiques et sont ainsi à découvrir davantage. » (Léger, 2016, p. 90) J'avais donc besoin de quitter la superficie de ce que je découvrais pour aller à la rencontre de l'être profond, porteur des médiateurs pouvant permettre la transformation intérieure désirée.

Agrandie par les résultats de cette démarche, je me vois aujourd'hui appelée à les communiquer d'une façon accessible et intelligible. Je suis celle par qui, dans ma singularité, le thème de recherche s'est fait connaître, voir et vivre ; par qui le retour réflexif sur ma propre vie et l'analyse ont pris forme et se sont transformés ; par qui le renouvellement de pratiques et de savoirs s'est clairement manifesté.

## **2.4 LA RECHERCHE DE TYPE HEURISTIQUE : POUR CREER PROGRESSIVEMENT DE LA CONNAISSANCE**

La recherche de type heuristique est « une approche méthodologique pouvant orienter une recherche qui ne peut pas tout savoir sur elle-même avant de commencer, une recherche qui se définit toujours plus précisément à mesure qu'elle progresse et qui peut même changer de direction, le cas échéant. Or une telle série de recentrages à chaque fois nécessaires est typique de ce qu'on appelle une démarche heuristique. » (Boutet, 2016, p. 56) Ces essentiels arrêts permettent de nombreuses prises de conscience donnant plus de tonus et d'intensité à la réorientation opérée. Selon Craig (1978), la recherche de type heuristique invite à toucher du doigt le problème présent au cœur de notre vie, cette inquiétude nous empêchant de dormir, et à s'y laisser submerger totalement afin de s'en imbiber complètement, de pouvoir l'observer sous tous ses angles et en ressortir avec une compréhension nouvelle, que nous sommes, par la suite, invités à mettre en mots. « La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine. » (Craig, 1978, p. 159)

Craig (1978) parle d'alternance dans la recherche, alternance entre le particulier et le général, entre discussion et réflexion, entre illumination et doute, passant d'un état à un autre permettant l'expérimentation et l'introspection, produisant le mouvement de recherche et celui de production. Sous forme de boucles itératives répétées plusieurs fois, la chercheuse expérimente un retour sur soi avec et malgré les avancées, suivies d'une poussée significative vers l'avant, riche en prises de conscience, en avancées, en production de savoir.

Le processus heuristique a tendance à passer de la totalité aux parties puis de nouveau à la totalité, du général au particulier et du particulier au général. Il oscille entre le concret et l'abstrait, entre le sentiment et les mots, entre l'expérience et la conceptualisation [...] la phénoménologie heuristique commence et se termine avec ce qui est personnel, singulièrement humain. (Craig, 1978, p. 191-192)

Démarche intime et solitaire, ma recherche m'amenait au cœur de moi-même, attentive à découvrir des réalités cachées, à l'écoute de ce qui désirait se révéler progressivement.

C'est ainsi qu'elle se créait, se re-créait à partir d'une information connue, re-connue mais dont mon esprit saisissait progressivement le sens dans l'expérience. Le pas de côté donné lors du refus du mémoire a été un de ces moments de recadrage nécessaires pour permettre le recentrage et la poursuite plus en profondeur. Par l'élan de questionnement qu'il a provoqué, le retour vers moi-même dans la découverte de mes mécanismes de survie me gardant à la superficie de ma vie et le plongeon dans les profondeurs de mon être et de sa dynamique de protection qui en suivit, ce moment clé permit l'éclosion d'un savoir expérientiel qui n'aurait pas pu avoir lieu dans une démarche linéaire. De multiples autres mouvements de repli ont été l'occasion d'approfondissement, de précision, d'exploration, de reformulation d'un vécu interne appelé à se révéler, à se faire connaître, à s'apprendre lui-même. Cette marche intuitive impliquait un constant retour en arrière afin de préciser, de ré-aligner, de reprendre appui, d'entrevoir cette route encore méconnue permettant l'approfondissement nécessaire à la réalisation d'une telle recherche. Ce processus de découverte, étape par étape, comportait une dimension évolutive : plus j'avais, plus je découvrais et plus je découvrais, plus j'avais en conscience, donc sans fin.

## **2.5 LA PHENOMENOLOGIE : PRODUIRE DES DONNEES A PARTIR DE MES VECUS DE CONSCIENCE**

Pour avoir accès à cette richesse d'informations contenues en moi-même, la phénoménologie m'a été d'un grand secours. À travers différentes méthodes d'écriture, elle m'a permis d'entrer au cœur de mon être, de m'y poser, d'observer ce qui s'y vit bien avant de chercher à comprendre et à analyser ce que j'y découvre. La phénoménologie « propose de commencer par suspendre notre interprétation et notre rationalisation du monde pour regarder non pas une explication de notre expérience, mais comment cette expérience est vécue par nous. » (Boutet, 2016, p. 65) Elle vise donc à aller au cœur même de l'expérience vécue rencontrer ce qui s'y joue et de l'amener à la pleine conscience du moment, sans jugement, en toute objectivité. « On dit de la phénoménologie qu'elle est l'étude des "vécus de conscience" ou dans une définition de Mucchielli "l'investigation systématique de la

subjectivité, c'est-à-dire des contenus de conscience". » (Boutet, 2016, p. 65) La chercheuse est ainsi invitée à devenir guetteuse de son vécu, scribe de son expérience, exégète de ses écrits. Devenir artiste de la description, maître des mots, exige le plus de précision possible dans l'expression du vécu et nous amène au cœur de l'expérience dans toute son intensité.

Cette suspension des représentations implique directement une perte d'une certaine identité, d'une façon de se voir et de se raconter la vie, sa vie. « L'enjeu ici consiste donc à accepter ou non que ce que je pense à propos de ma pratique n'est peut-être pas parfaitement ajusté à la réalité, pas totalement complet, voire même erroné ! » (Léger, 2016, p. 104) De ce fait, la phénoménologie permet de regarder le vécu sans a priori, et d'avoir accès au cœur de l'expérience, dépourvu de conceptualisation.

Dans une description phénoménologique on doit trouver les perceptions, les gestes et actions, les émotions vécues dans l'instant et les réflexions dans l'action. Alors que l'on devra éviter d'y ajouter les réflexions à posteriori, les jugements et autres éléments qui n'étaient pas vécus lors de l'expérience elle-même dans le vécu de référence. » (Galvani, 2016, p. 130)

En prenant une distance face aux jugements et autres éléments n'appartenant pas à l'expérience comme telle, il devient alors plus aisé de décrire avec précision l'évènement pour ensuite s'en servir comme donnée afin d'augmenter notre compréhension du sujet.

Il va sans dire qu'une telle recherche a le pouvoir de déstabiliser toute chercheuse, de la troubler profondément, remettant en cause tant la représentation qu'elle se fait de sa pratique que ses assises identitaires. Partir à la rencontre de celle qui appelle à être entraîne parfois de faire le deuil d'une image de soi erronée, d'une histoire « fabulatrice » (Huston, 2008). « Arrive alors la tentation de forcer ces nouvelles données à entrer dans des systèmes de représentation, des cadres de référence et d'interprétation étriqués ou obsolètes, ou encore, n'y arrivant pas, le chercheur sera tenté d'invalider ou de rejeter ces nouvelles données. » (Léger, 2016, p. 105) D'où l'importance d'une communauté accueillante, attentive et perspicace qui accompagne, qui permet l'accueil du don qui se fait comme une nouveauté ouvrant sur un infini de possibilités.

[Ce type de recherche] permet de prendre conscience des torsions de son regard sur le Réel et de l'étroitesse de ses cadres de référence pour l'interpréter. En acceptant de suspendre nos compréhensions préalables, nous sommes souvent surpris et déstabilisés par ce qui émerge. À ce moment-là, non seulement nous rapprochons-nous de plus en plus de ce que nous cherchons véritablement, mais nous entrons aussi dans une réelle possibilité de production de connaissances nouvelles, de renouvellement des pratiques et de transformation identitaire. (Léger, 2016, p. 102)

Certains principes guidèrent la chercheuse en devenir que je suis, dans cette démarche de conscientisation du vécu. D'une part, j'ai dû consentir à entrer profondément en moi-même, à m'identifier à l'objet de mon malaise, de ma souffrance pour ensuite entrer en dialogue avec moi-même. Conversation ciblée, connectée au ressenti tant physique qu'émotif généré par le contact de proximité avec ma douleur, mon insatisfaction, j'étais témoin d'une connaissance déjà à l'œuvre en moi, savoir insu que je me donnais le défi de verbaliser. Cette capacité à témoigner de ce qui se vivait en moi dans toute sa subtilité, à adopter une position motivée par la perspicacité me permettait de capter ce qui se distinguait dans mon vécu et de voir poindre la nouveauté, le changement intérieur. La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique demande donc « du temps et des conditions spécifiques pour que s'effritent les couches de défense empêchant de mieux accéder à sa propre expérience. C'est la perspicacité du chercheur, son engagement, sa rigueur et sa capacité de veiller sur les conditions d'accès à son expérience qui lui permettront de découvrir ce qui est souvent voilé par son regard naturaliste premier. » (Gauthier, 2016, p. 146)

## **2.6 LA COMMUNAUTE-APPRENANTE, UN SOUTIEN INESTIMABLE**

Lors du cours « Analyse praxéologique », j'ai inscrit dans mes notes de cours la phrase suivante dont je ne saurais dire l'auteur : « L'autre, celui qui nous sort de là où on est pris. » Cet énoncé témoigne pleinement de l'action de la communauté-apprenante. Dès le début de notre parcours, nos formateurs ont pris soin de favoriser la naissance de liens significatifs entre chacun afin que la communauté puisse progressivement naître et prendre forme. Celle-ci visait directement la création d'un lieu sécuritaire propice aux relations de type horizontal

où se vivrait le partage du vécu de chacun, l'écoute et la rétroaction dans un cadre rassurant et bienveillant. Le vase ainsi créé par nos attitudes d'accueil et d'ouverture mutuelles permettait à chacune de se déployer de l'intérieur et de porter ses propres questions en toute sécurité. En ce sens, les mots de Rugira viennent faire écho à mon vécu :

À la suite de Snoeckx (2011), je peux témoigner que cette pratique formative, en visant l'auto-compréhension, participe à faire évoluer le noyau identitaire qui sert d'axe organisateur des nouvelles valeurs et de socle initiateur de gestes, d'habitudes et de comportements inédits. Elle favorise alors un processus de transformation identitaire qui ne peut cependant pas se déployer en vase clos, car il s'initie et s'accompagne forcément en relation avec les autres. (Rugira, 2016, p. 19)

Pouvoir compter sur mes collègues de communauté apprenante pour qu'ils accueillent mon processus de recherche et le fassent avancer me rassurait ; envisager de contribuer par mon écoute bienveillante à l'éclosion de l'autre me stimulait profondément. Gabriot dans son compte-rendu du livre de Barbier sur la recherche-action va même plus loin en proposant la nécessaire coexistence du chercheur en recherche-action existentielle avec sa communauté apprenante.

[Selon lui,] le chercheur, totalement impliqué dans l'intégralité de sa vie émotionnelle, sensorielle, imaginative, rationnelle, fait partie du monde et sa recherche ne saurait se mener sans ce monde. Le chercheur agit dans le groupe et est agi par le groupe (chercheur collectif). La recherche est médiation et défi : ces deux aspects ne peuvent concerner qu'une seule personne ! (Gabriot, 1996, p. 7)

Mettre ma propre situation en dialogue avec l'altérité, les laisser venir me déranger, me mettre en péril ; recevoir comme un cadeau le retour de l'autre, le partage de son vécu, sa résonance au mien ; me laisser rejoindre par les échos des autres, les laisser ébranler ma carcasse ont été des étapes essentielles dans l'avancement de ma recherche. En ce sens, j'affectionne particulièrement la manière de penser l'hospitalité de Proust qu'a reprise Rugira en affirmant « qu'il y a des moments où le sujet a besoin de sortir de soi, de ses enfermements habituels et des limites de sa propre vision du monde afin d'apprendre à se regarder soi et à regarder le monde d'une manière inédite ». (Rugira, 2016, p. 35) La pédagogie de l'hospitalité consiste donc à créer un espace, tant en relation avec les autres qu'en relation

avec soi-même qui nous permettra d'aller s'asseoir au plus creux de soi-même pour contempler ce qui s'y vit et ce que l'apport de l'autre fait vibrer.

Selon Rugira, le concept de *tenir conseil* de L'Hotellier permet la construction collective du sens tout en offrant une possibilité d'autonomisation et d'émancipation propre à ce type de communauté. « Tenir conseil est un acte collectif qui vise à créer une posture de veille, d'éveil et de vigilance pour les personnes qui sont en questionnement et qui cherchent à retrouver du pouvoir sur leur vie par une réappropriation de leurs choix et de leurs actions. » (L'Hotellier cité par Rugira, 2016, p. 22) Cet état collectif de veille agit comme une balise importante nous protégeant idéalement de possibles dérives narcissiques. Il peut parfois être exigeant, mais ô combien formateur. Veiller, être vigilante à ce qui se passe en moi et dans les autres ; percevoir, se laisser émouvoir, bercer par ces sensations afin d'y cueillir tout doucement ce qu'elles ont envie de nous révéler individuellement et collectivement est d'une richesse tant expérientielle que formative. Cette posture de veille de nos angles morts, comme le disait Jeanne-Marie, n'eut de cesse de porter ses fruits dans ma vie comme dans celle de mes collègues de classe, dans un esprit profond de respect pour la démarche singulière de chacun et pour le savoir présent intrinsèquement à chaque instant.

Dialoguer comme moyen d'avancer, ensemble dans la réciprocité, vers une plus grande connaissance et sensibilité de soi et de l'autre. Dialoguer afin de « se laisser affecter, voire se laisser métisser » (Rugira, 2016, p. 24), afin que progressivement, la transformation s'opère, le renouvellement advienne. Marcher ensemble nos quêtes individuelles afin d'en percevoir la pertinence et l'universalité.



## CHAPITRE 3

### CADRE MÉTHODOLOGIQUE

*Vous devez être le changement  
que vous souhaitez voir en ce monde  
Gandhi*

Ce chapitre présente la méthodologie utilisée pour réaliser cette recherche. Celle-ci découle directement des paradigmes choisis pour la recherche et assure la qualité de la démarche suivie et les résultats obtenus. Elle était présentée dans les différents cours proposés tout au long du parcours de maîtrise. Nous devions faire trois cours optionnels, j'en ai vécu cinq. Je dis bien *vécu*, car chacun des cours était une aventure en soi. Grâce à ces méthodes, j'ai pu recueillir différentes données qui composent le premier temps de ma recherche. Dans le deuxième temps de celle-ci, *l'Après*, mes données furent principalement produites par l'écriture de mon journal de bord et par la rédaction d'un récit de *kairos* en lien avec la marche pèlerine effectuée en juin 2022, entre Ottawa et Montréal.

#### 3.1 OUTILS DE PRODUCTION DES DONNEES

##### 3.1.1 À la rencontre du vécu quotidien par le journal de bord

« Écrire effiloche lentement le brouillard qui me laisse apparaître à ma vie. Quand j'écris je me fais de l'espace, me mets en projet, c'est par la plume que j'entends. C'est quand je me relis que mon attention s'affine à tout ce que je n'aurais pu percevoir autrement. J'y découvre peu à peu le dialogue qui s'établit entre moi et les mots sur la page. » (Lavoie, 2014, p. 34) Les mots de Lavoie résonnent en moi et je n'hésite pas à les faire miens. Écrire répond au besoin de mettre des mots, d'extérioriser le vécu, de faire de la place en soi : l'utilisation

d'un journal de bord permet cette expression quotidienne, cet accès privilégié à la réflexivité. « Ce dialogue avec soi, comme nous le dit Carrier, " ...ne réfère pas à l'acte de se parler intérieurement, mais à laisser parler la partie de soi qui sait de façon tacite " » (cité par Gauthier, 2016, p. 147). Advenir comme sujet est favorisé par le récit et va se trouver renforcé par un travail d'écriture de soi au quotidien.

René Barbier, professeur-chercheur en science de l'éducation, propose l'utilisation d'un outil efficace d'exploration et de recherche afin de conserver une trace de tout évènement intérieur ou extérieur pouvant faire progresser la recherche : le « journal d'itinérance ». La chercheuse est invitée à y consigner faits, observations et réflexions de son expérience subjective dans le but de s'en souvenir, d'établir d'éventuels liens entre les écrits et de pouvoir avancer dans la compréhension du vécu. « En effet, l'écriture, par le travail descriptif et réflexif qu'elle permet et par le retour à soi qu'elle impose, encourage le déploiement de l'expérience et favorise ainsi sa pleine révélation » (Gauthier, 2016 p. 155).

Pour Jeanne-Marie Rugira, le journal d'itinérance est un « carnet de route dans lequel chacun note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une théorie, d'une conversation, ce qu'il construit pour donner du sens à sa vie » (citée dans Gauthier, 2016 p. 154). C'est à l'intérieur de celui qui écrit que se vit et s'exprime la transversalité propre à tout être humain : nous ne sommes pas faits de dualité. Les multiples dimensions qui nous composent et qui interagissent quotidiennement en nous se présentent clairement dans cet outil et nous offrent la possibilité de constater les connivences et les divergences en acceptant la complexité de notre individualité.

Afin de parvenir à voir plus clair dans tous ces écrits, Gauthier (2016) inspiré par René Barbier (1997) nous propose trois étapes : le journal brouillon, le journal élaboré et le journal commenté. Le journal brouillon est la somme de tous nos écrits consignés librement dans le journal d'itinérance. C'est le lieu privilégié pour relater notre vécu tout en s'observant, pour se questionner en écrivant, pour documenter notre agir afin qu'il nous serve par la suite de données de recherche. Le journal élaboré se veut être la première étape d'interprétation des données du journal d'itinérance. C'est en y posant un regard nouveau, curieux et perspicace

que la chercheuse verra ressortir les points dignes d'être mis en dialogue. Cette étape sera ponctuée de temps de lecture, d'écriture, de relecture et réécriture visant un approfondissement du sujet et une mise en lien avec d'autres dimensions jusque-là inconscientes et qui se révèlent progressivement. L'étape finale, celle du journal commenté « est cruciale dans la mesure où elle assure la condition dialogique et intersubjective à l'ensemble de la démarche de recherche » (Gauthier, 2016 p. 156). C'est à ce moment que la chercheuse donnera à lire certaines parties de son journal commenté à sa communauté-apprenante afin d'en recevoir les échos la portant plus loin dans sa démarche.

Dès le début de mon parcours scolaire, les enseignants recommandèrent de tenir un journal de bord et d'y annoter tout ce qui semblait pertinent pour notre recherche. De manière très soutenue parfois et plutôt irrégulière à d'autres moments, j'ai rédigé, tout au long de ma recherche, un journal de bord. J'y relatais mon vécu, mes réflexions, mes lectures, mes échanges, mes rêves, mes joies et mes peines. Sans censure, j'allais au cœur de ce que je vivais afin de toucher l'essence de chaque moment et l'implication que celui-ci avait dans ma vie. Je tentais toutefois de ne pas analyser mon vécu, mais plutôt, de le laisser s'exprimer, se dire par lui-même. Au bout de quelques mois d'écriture, je reprenais mes cahiers et risquais une synthèse des thèmes abordés en tentant de conserver l'essentiel et en retirant tout ce qui n'avait pas de rapport direct avec ma recherche. Certains thèmes récurrents ressortaient alors et leur mise en commun facilitait l'évolution de ma pensée. Pouvoir ensuite en partager certaines bribes choisies au sein même de ma communauté offrait l'écho propice à la compréhension renouvelée propre à cet outil. Son utilisation a grandement facilité ma recherche sans que j'en aie conscience puisque je le rédigeais régulièrement et sans effort et qu'en lui était conservé le témoignage de toute ma démarche et de tout mon vécu.

### 3.1.2 À la rencontre de mes souvenirs par les récits phénoménologiques « *Je me souviens* »

Dès le premier cours, « Le renouvellement des savoirs d'action », les enseignants ont tenu à introduire une méthode importante de production de données : les récits phénoménologiques appelés *Je me souviens*. Cette approche visait à rédiger un souvenir au plus près de ce qui s'était expérimenté tout en conservant un maximum d'objectivité dans l'expression écrite de celui-ci. Il s'agissait de faire voir, vivre et ressentir l'évènement à l'aide d'un texte évocateur, sans toutefois tomber dans l'interprétation, l'explication ou la justification. « Avec l'écriture de plusieurs "je-me-souviens", à partir de la posture d'évocation de la mémoire sensorimotrice, on accède à une plus grande conscience de soi dans l'action. Les perceptions corporelles subtiles, les gestes décisifs, les intuitions, les situations ressources, qui composent notre intelligence de l'agir commencent à se révéler en se nommant » (Galvani, 2016, p. 132). Cette manière d'aborder le récit s'insère dans le spectre de la phénoménologie en visant l'expression de vécus de conscience tout en offrant la distanciation nécessaire face à l'évènement pour permettre le développement d'une conscience témoin.

La phénoménologie, comme vu plus tôt, a été développée principalement par Husserl (1859-1938), suivi de nombreux autres chercheurs dont Heidegger (1889-1976) et plus récemment Ricœur (1913-2005). Ceux-ci contribuèrent au développement de cette philosophie et de la méthodologie qui en découle.

« D'abord, la pratique phénoménologique implique les efforts intentionnels et attentionnels nécessaires à la suspension de tout jugement à propos de l'existence ou de la nature d'un phénomène, c'est l'"epochè" (du grec épokhê) » (Léger, 2016, p. 92). Passer par la description de l'évènement permet de se prémunir des écueils propres aux représentations et offre un recul sur les possibles interprétations. Dans son cours de « Méthodologie de la recherche en étude des pratiques » PPS63518 suivi à la troisième session de mon parcours, à l'automne 2020, Boutet présente la pensée de Barbaras et Greisch (2020), je note alors que « l'épochè permet de prendre possession de l'intentionnalité, comme caractère essentiel des

vécus : elle désigne cette propriété qu'ont les vécus d'être conscience de quelque chose, de viser une réalité, de sortir d'eux-mêmes. » Cette pratique aide à découvrir l'essence même d'une expérience demeurée inconsciente et à la révéler à son artisanne dans toute sa pureté et son originalité.

Cette façon propre à la phénoménologie d'écrire mon vécu au plus près du ressenti a été très difficile à adopter. Relater un souvenir, le raconter sans jugement ni justification était aisé, mais décrire mes ressentis et émotions demandait d'y avoir accès. En étant complètement bloquée de mon vécu émotif, je n'avais que très peu de possibilités pour exprimer l'entièreté du vécu de conscience. Mes professeurs me demandaient souvent d'aller plus en profondeur, de déplier le moment avec plus de vérité. J'en étais incapable, sans toutefois savoir pourquoi. Tout semblait figé dans ma tête. Dans mon corps, je ne ressentais qu'un immense bloc solide, infranchissable. C'est en faisant connaissance avec mes émotions et mes ressentis suite au refus de l'ébauche de mémoire que j'ai senti qu'une porte s'ouvrait.<sup>2</sup> J'avais enfin la possibilité de déplier les moments choisis pour aller au cœur du vécu en toute conscience. Toutefois, je prenais conscience que mon premier réflexe de raconter était toujours bien présent et que l'intentionnalité et l'attentionnalité dont parlait Léger étaient nécessaires au dépliage en profondeur du moment.

### **3.1.3 À la rencontre de l'insoupçonné par l'écriture performative**

C'est à l'été 2020 que j'ai eu l'occasion de découvrir l'écriture performative et son pouvoir d'accès à des dimensions de l'être insoupçonnées. Comme passionnée de l'écriture, cette méthode me permettait de déjouer le juge intérieur critique et de laisser s'exprimer l'inédit, l'inexprimable. Le cours « Écriture de recherche en première personne » PPS75518 suivi à la troisième session de mon parcours, à l'automne 2020 m'a donc permis d'avoir

---

<sup>2</sup> Le passage vécu entre mon incapacité à ressentir et l'ouverture créée est au cœur même de ce mémoire, elle y sera décrite au cours des prochains chapitres.

accès à des données que je jugeais à ce moment très peu utilisables pour ma démarche de recherche et dont la valeur ne se révélera qu'à la suite du refus de l'ébauche, lorsque j'aurai le courage de plonger au cœur de mes ténèbres.

Décrire l'écriture performative est un défi en soi, car celle-ci porte en elle plus d'images que de mots, plus de ressentis que de termes pour en parler. « Cette écriture équivaut à me découvrir dans mes états de crise, à m'écrire dans mes inaccomplis, à me reconnaître dans mes manques de l'autre ou dans mon manque de reconnaissance de mon trop-plein de l'Autre» (Gomez Gonzalez, 2016, p. 75). Le processus d'écriture performative débute par une écriture à la première personne du singulier, au plus près de l'être qui s'offre, sans préalable et sans protection, dépourvue de détour et sans intermédiaire. C'est une pensée qui se révèle à soi et aux autres dans le tourbillon de l'écriture et qui permet l'émergence des profondeurs de l'être. « C'est une mise en abyme au bord du vertige de moi-même, suspendue au-dessus d'un horizon infini, qui me fait plonger dans l'acte d'écrire sans savoir à l'avance ce qui s'écrira. L'acte conscient n'est plus que celui de la main qui tient la plume ou des doigts qui effleurent les touches du clavier » (Lavoie, 2014, p. 42).

Utilisée en étude des pratiques, cette méthode d'écriture est propice à la production de données sensibles, inaccessibles sans cet espace sécuritaire créé par l'intense proximité à soi et par le mouvement d'étourdissement et de vertige engendré par la position intérieure suggérée. Ce sont les deux pieds posés en équilibre sur le rebord de la faille interne, celle devenant gouffre sans fin, dans l'attente de ce lâcher-prise nécessaire à la chute, au tourbillon, à la perte de repères, à l'abandon total dans ce mouvement de rapprochement à soi qui semblent donner accès à cette profondeur. C'est à cet endroit même où le plongeon se fait au cœur de la souffrance qui m'habite, sans protection, sans filtre, au cœur même de ma vulnérabilité que furent produites les données les plus sensibles, les plus criantes, celles exprimant ma plus profonde douleur et mes plus grands espoirs. Toutefois, lorsque je reprenais pied et tentais d'analyser ces données, rien ne ressortait qu'une immense blessure que je m'empressais de mettre de côté. Ce n'est qu'à la reprise de ma recherche à la suite du refus de l'ébauche que ces données purent être considérées et qu'elles devinrent une porte

d'entrée dans ma souffrance et mon vécu expérientiel. Jusque-là, elles n'avaient été que souffrance exposée, vulnérabilité exprimée à grand coup de crayon. Ce n'est qu'à l'ouverture de mon monde intérieur, à la tombée du mur me protégeant que j'ai eu réellement accès à ce qu'elles contenaient et à l'horizon vers lequel elles me portaient. Cette méthode d'écriture m'a aussi parfois permis de m'approcher de manière plus sentie de ce que je désirais révéler dans ce mémoire sans toutefois que je puisse affirmer avoir écrit l'entièreté de celui-ci à partir de cette approche.

### **3.1.4 À la rencontre de mon histoire par le récit autobiographique**

C'est à l'automne 2020, à la troisième session de mon parcours, que je me suis offert le cadeau du cours « Récit autobiographique » PPS65018. Ayant déjà vécu un cours similaire lors de mon parcours dans le programme court de 2e cycle « Sens et projet de vie » que j'ai suivi à la TELUQ, je ressentais le besoin de reprendre cette démarche et de la pousser un peu plus loin afin d'y voir apparaître de nouveaux enjeux, une réponse différente.

L'approche autobiographique s'inscrit dans le courant des histoires de vie en formation présent principalement dans les sciences de l'éducation. Il semble que l'ouvrage *Produire sa vie : autoformation et autobiographie*, écrit par Gaston Pineau en 1983, marque les débuts de ce courant dans le monde francophone de l'éducation. Cette approche vise à permettre à l'acteur social de réfléchir sur son action et le sens qui s'en dégage à partir de son histoire personnelle. Dans un premier temps, l'étudiant se penche sur son histoire personnelle et sa pratique à partir de la rédaction de son autobiographie. Ce premier « retour réflexif vise à transformer l'expérience par la prise de conscience et la problématisation » (Galvani, 2004, p. 100). Par la suite, la mutualisation de cette réflexion se fait à l'intérieur même de la cohorte, en petits groupes d'étudiants. Une analyse des résonances et questionnements des autres personnes participantes permettra alors un deuxième temps réflexif qui se conclura par une production écrite. « La formation devient alors un lieu d'articulation de l'expérience

personnelle (comme épreuve du monde vécu), de la pratique (comme agir en vue d'une fin), et de la théorisation (comme pratique compréhensive du sujet) » (Galvani, 2004, p. 100).

L'approche autobiographique est utile dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales afin de permettre à la chercheuse en formation de dépasser le voile du moment vécu pour entrer en contact avec l'essentiel des enjeux présents dans cet instant. C'est dans l'expression du vécu passé et la mise en dialogue avec ce que celui-ci suscite que la nouveauté pourra se présenter. La nouveauté dont il est question ici est le fruit de la démarche de distanciation d'un chemin semblant être déjà tout tracé par nos différents déterminismes vers l'accueil de l'inconnu présent dans le chemin qui se trace dorénavant librement. L'objectif d'une telle démarche est d'approcher l'expérience au plus près du vécu, de la réfléchir et de l'interpréter afin de pouvoir conscientiser les enjeux à l'œuvre ainsi que les forces de vie présentes. C'est ensuite par l'écriture et le partage que s'opère la réappropriation nécessaire du parcours de vie menant au passage d'objet à sujet de son histoire.

Les données produites dans mon autobiographie sont venues éclairer les multiples dimensions de mon être agissant dans le blocage de mes émotions. L'origine de la honte, de la culpabilité, du sentiment d'infériorité ou de ne pas faire partie y sont détaillés. Ces données ont pris un sens particulier à la suite du refus de l'ébauche en venant donner sens au système de survie que j'avais mis en place et à la coupure émotionnelle qui avait suivi. Si, lors de la production de mon autobiographie, ces éléments n'étaient que factuels et que ma conscience de leur impact s'avérait limitée, car inaccessible, prisonnière de mon système de protection, c'est en conscientisant l'utilisation de celui-ci que la compréhension de mon histoire a pris sens et force dans ma recherche.

### 3.1.5 À la rencontre des savoirs insus par la méthode de l'entretien d'explicitation

L'entretien d'explicitation est une méthode développée par Pierre Vermersch à partir de 1991, basée sur l'approche Ericksonnienne et celle de la neurolinguistique, visant à soutenir l'individu dans sa description la plus précise possible de son vécu, tant dans ses actions physiques que mentales. « La dimension descriptive est importante, parce que cette technique vise à ne pas encourager les métaverbalisations – comme les commentaires, les opinions, les jugements, les représentations – pour privilégier la dimension factuelle de ce qui a été vécu : les événements intimes, les actes matériels et mentaux, les états... » (Vermersch, 2019, p. 340). Favorisé par la guidance d'une personne accompagnatrice, ce type d'entretien œuvre dans les dimensions de l'écoute et du repérage d'élément fondamental afin de permettre la mise en mots d'un vécu spécifique. Il est ainsi possible de verbaliser l'ensemble des actions procédurales réalisées et du savoir inconscient qui y est rattaché.

En effet, l'entretien d'explicitation grâce à son cadre de questionnement, de repérage et de relance, déjoue le discours des représentations que le praticien a de sa pratique au profit d'une description fine et précise de sa pratique effective. De plus, elle conçoit et permet la démarche d'accompagnement comme une aide à la prise de conscience permettant l'expression pleine de la subjectivité (Léger et al., 2012, p. 191).

Cette méthode vise à rendre un moment plus explicite, plus clair, ce qui répond au *comment* de l'action : ce sont les procédures, le chemin inconscient de l'action qui permet de révéler le savoir sous-jacent, le raisonnement primesautier. Ce n'est pas le souvenir mental chargé de jugement et de considérations qui est sollicité ici, mais bien la mémoire sensorielle. Il est ainsi possible d'acquérir de l'information sur les processus mentaux entourant chacune des étapes menant à l'acte afin d'en saisir le fil et la nouveauté. C'est ainsi qu'explicitier un savoir implicite devient un moyen de s'auto-informer de ce que je faisais au moment où je le faisais et une source de données pour une recherche : qu'est-ce que je sais faire comme je le fais et que moi seule sais le faire ainsi ? Quels sont les gestes ou les attitudes que j'instaure pour que mon être profond se révèle ? Ces questionnements m'invitent à découvrir les

conditions sous-jacentes ainsi que les actions posées permettant à mon être singulier de se manifester et à mettre en place les éléments nécessaires à notre renouvellement.

L'entretien d'explicitation m'a été très utile, particulièrement lors d'un moment charnière ayant créé un intense sentiment de libération. L'explicitation du moment a permis de conscientiser les éléments ayant ouvert le chemin à l'apparition de ce sentiment ; d'ancrer celui-ci dans un vécu précis et bien détaillé ; d'en saisir toute la portée et ainsi pouvoir le faire perdurer et mettre en place des conditions claires à son établissement permanent.

### **3.1.6 À la rencontre des savoirs pratiques par l'analyse praxéologique**

Après plus de quinze ans de recherche et d'intervention visant à former ce que Schön (1983, 1987) appelle des « praticiens réflexifs », les difficultés rencontrées conduisent à la conclusion suivante : certains des concepts introduits par Argyris et Schön (1974) ne peuvent conduire à une amélioration de la pratique professionnelle si l'acteur ne parvient pas à modifier substantiellement les schèmes cognitifs et affectifs, les croyances et les valeurs qui lui servent à appréhender les situations dans lesquelles il intervient (Saint-Arnaud, 2001, p. 17).

En ce sens, l'analyse praxéologique offre un support théorique venant répondre à ce besoin de conscience des concepts qui composent l'acteur et interagissent inconsciemment en lui dans des situations interpersonnelles. Elle ne cherche pas à réfléchir sur l'action après coup dans le but de faire mieux la prochaine fois, elle cherche plutôt à analyser l'action passée dans le but de mettre en place un mécanisme permettant la réflexion dans l'action. Conscient que nous ne faisons bien souvent pas ce que nous aimerions réellement faire, la praxéologie devient l'art de la pratique *conscientisante, autonomisante* et révélatrice (Saint-Arnaud, 2001). « L'objectif ultime de la praxéologie est de former des praticiens capables de s'auto-réguler rapidement dans l'action, ce que signifie l'expression "réflexion dans l'action" » (Saint-Arnaud, 2001, p. 18). L'intention d'un tel travail est d'aider l'acteur à s'assurer de la cohérence entre le but de son action, sa façon de la réaliser et l'effet qu'elle fait chez son interlocuteur. L'attention est portée sur ce qu'il y a de sous-jacent à l'action : les intentions,

les représentations inconscientes, les valeurs et croyances motivant cette action, les émotions générées. Il devient alors possible de se regarder agir avec objectivité et de développer un modèle d'action satisfaisant.

Selon Argyris, deux types de théories interagissent dans l'analyse praxéologique : la théorie professée et la théorie pratiquée (ou d'usage). La première est constituée de tout ce que l'on a appris et qui nous sert à comprendre et à expliquer notre action, alors que la théorie pratiquée est induite à partir de l'action. Cette dernière interagit directement dans l'action, c'est de ce savoir dont on se sert pour mettre en œuvre notre action.

La théorie pratiquée étant implicite, non formulée, souvent inconsciente, a donc préséance. C'est elle qui, en situation de tension, de crise, détermine vraiment l'action, la théorie professée étant reléguée au second plan. Comme, souvent, le praticien ignore son propre modèle d'intervention, il devient très difficile d'effectuer des transformations à une action qui est déterminée par des forces, des valeurs, des conceptions qui lui échappent. D'où l'importance de descendre le plus profondément possible dans l'action afin de saisir les véritables motivations, les véritables modèles (Legault et Paré, 1995, p. 126).

Selon Saint-Arnaud, l'action précède le savoir. C'est donc en choisissant un moment relationnel insatisfaisant travaillé en co-développement avec des tiers que l'on peut s'exercer à l'analyse praxéologique. Une première étape doit être faite en amont du travail d'équipe, soit celle de l'analyse personnelle du moment. Il s'agit alors d'identifier les différentes stratégies utilisées, le vécu ressenti, les intentions motivant le moyen utilisé, les émotions, représentations, interprétations, croyances et valeurs sous-jacentes à chaque micromoment. Il importe ici d'ouvrir la conscience à tout ce qui a pu motiver l'évènement. « Cette phase de réflexion est aussi l'occasion de réfléchir à des solutions permettant de dépasser l'inefficacité et de favoriser le perfectionnement » (Bourassa et al., 1999, p. 99). L'atelier débute alors par la présentation détaillée du moment, la réponse aux questions de clarification des autres et l'écoute des résonances que le partage du vécu fait en eux. Un dernier temps vise l'expérimentation d'un renouvellement de pratique par l'utilisation de différentes techniques comme le jeu de rôle, la fertilisation croisée ou l'accompagnement corporel.

Dans le cours « Analyse praxéologique », j'ai noté : « La praxéologie vise à découvrir l'efficacité de l'agir signifiant, c'est-à-dire l'agir où il y a le moins d'écart entre ce que je veux et ce que je fais. » Dans l'énoncé même de ma recherche, il y a ce désir de l'agir signifiant enraciné dans mon être. L'agir où il y a le moins d'écart entre mon être et ce que je fais, ce que je dis, qui je suis. L'expérience vécue et les données recueillies lors de cet atelier ont apporté un éclairage supplémentaire sur mes différents enjeux. Elles ont été fécondes pour l'avancement de ma conscience des dynamiques internes qui me rendent insatisfaite tout en ouvrant la possibilité d'un renouvellement dans ma relation à moi-même et de moi aux autres. En ce sens, elles viennent renforcer, conscientiser et ouvrir de nouvelles possibilités de compréhension et de changement. Attentive à moi, je me voyais faire, comme un témoin de mon action et des nombreux éléments sous-jacents, autrefois inconscients, émergeaient graduellement et commençaient à apparaître au niveau de ma conscience. Elles ont entraîné des modifications de mon agir et ont donné naissance à de nouvelles pistes de recherches qui seront partagées au chapitre cinq.

### **3.1.7 À la rencontre de mon histoire de vie par les séminaires de sociologie clinique**

Depuis 2018 j'ai le privilège de participer à différents ateliers de sociologie clinique offerts à Montréal. Ce parcours, vécu en parallèle à celui de la maîtrise, me donnait accès à une compréhension différente de mes enjeux, à un regard sociologique porté sur mon vécu personnel.

« Les groupes d'implication et de recherche sur le thème Roman familial et trajectoire sociale, furent initiés par Michel Bonetti, Jean Fraisse et Vincent de Gaulejac à la fin des années 70 en France, pour accompagner le travail de subjectivation » (Gaulejac et Bonetti, 2019, p. 562). Vincent de Gaulejac fut celui qui continua à développer la sociologie clinique, qui elle, « a pour objet l'analyse des processus sociopsychiques qui caractérisent les relations complexes et intimes de *l'être de l'homme et de l'être de la société* » (Gaulejac, 2019, p. 15). Elle vise à rendre visibles les multiples déterminants qui façonnent nos trajectoires en les

mettant en lien avec les phénomènes intrapsychiques et sociopsychiques propres à chacun, qui participent de la construction identitaire de l'individu. Elle tient compte de la subjectivité des acteurs et de leur histoire tout en appréhendant les phénomènes sociaux qui les traversent. C'est à partir des histoires de vie des participants qu'il est possible de saisir l'impact des différents déterminants sociaux et d'apercevoir le travail que le sujet tente de réaliser pour se déprendre de cet enfermement et devenir enfin sujet de son histoire.

Nous sommes ici dans un « entre-deux », entre ce que des sociologues, comme I. Taboada Léonetti, nomment « des réponses stratégiques identitaires » et les « mécanismes de défense » décrits par la psychanalyse. Dans un cas il s'agit de stratégies individuelles et collectives mises en œuvre par des acteurs face à des situations stigmatisantes. Dans l'autre, il s'agit de processus psychiques élaborés par le Moi face à des revendications pulsionnelles ou à tout ce qui peut provoquer de l'angoisse (Gaulejac, 2008, p. 229).

Cette rencontre entre les déterminants sociaux et les processus psychiques individuels agissant inconsciemment sur l'individu crée des situations paradoxantes privant l'individu de jouissance et de réalisation personnelle. La sociologie clinique vise donc à repenser notre rapport à l'histoire et à changer la façon dont l'histoire est agissante en soi.

Cette approche propose l'utilisation de différents supports tels que l'arbre généalogique, la trajectoire de vie ou le sociodrame pour permettre l'expression non verbale des participants, structurant ainsi l'exploration de notre propre histoire. Elle est, de plus, en perpétuel dialogue avec l'histoire de l'autre et l'histoire en général. « Une méthodologie se précise à partir d'une pratique en groupe de récits de vie croisés, dans un mouvement alternatif et réciproque d'implication et d'analyse, de travail sur soi et de production collective d'hypothèses » (Gaulejac, 1997, p. 21). Cette démarche s'expérimente dans le cadre de GIR (groupe d'implication et de recherche) où chaque individu est à la fois en position impliquée de sujet et d'objet de l'investigation tout en étant en position de chercheur à l'écoute du travail de l'autre. Cette méthode favorise le va-et-vient entre l'expérientiel et le théorique, entre le singulier et le collectif. Les participants travaillent ensemble sur les différents supports produits afin de permettre au groupe de voir les dynamiques intérieures paradoxantes causées par la rencontre entre l'humanité de chacune et la vie en société. Cette façon de procéder

permet de sortir du traitement individuel de l'évènement pour comprendre l'enjeu collectif sous-jacent. Selon les dires Gaulejac lors d'un atelier, « au plus près de la singularité, il y a l'universel ». C'est en prenant conscience que notre trajectoire individuelle est marquée par un contexte social historique et que ces déterminants peuvent causer pour certaines personnes une souffrance psychique due à une contradiction que nous parvenons à inverser l'impact des déterminismes sur notre vie. Il s'agit là d'un processus de désidentification, de distanciation. C'est en analysant l'objectivité d'une situation sociale et la subjectivité des réactions psychiques de chacune que nous avons accès à un levier de changement personnel. On ne peut pas changer notre histoire, mais on peut changer le regard que nous portons sur cette histoire qui est la nôtre.

Les récits de vie en groupe conduisent à sortir de soi ce qui a été intériorisé afin de restaurer son image face à un collectif qui n'est ni complice, ni menaçant, ni complaisant. Il s'agit de s'exposer sans risquer d'être à nouveau rejeté, sans revivre une situation humiliante. [...] La mise en perspective des récits individuels avec les réactions du groupe facilite l'analyse des conflits psychiques, familiaux et sociaux et la façon dont ils se combinent, se renforcent ou se neutralisent (Gaulejac, 2008, p. 283).

Ma participation et mon engagement dans les groupes d'implication et de recherche a été à la source de la conscientisation de l'intrication du social et du personnel dans l'origine et l'expérience de l'insatisfaction dans ma vie. Dans le but d'être aimée, d'éviter le rejet et les reproches, j'ai adopté différents comportements sociaux jugés acceptables qui sont venus fortement teinter mon identité. Ils m'offraient un support pour me structurer et agir adéquatement en société, mais ils ont aussi imposé une pression m'éloignant ainsi de moi. Ce système paradoxant était nécessaire pour protéger certaines dimensions de mon individualité me rendant toutefois esclave une fois engagée dans ce cycle en entraînant la négation d'une partie de moi. Le travail socioclinique m'a permis de conscientiser les éléments en cause et d'amorcer un processus de dégagement identitaire. Même si la situation m'ayant amenée à adopter ces comportements socionormés a changé, je demeure subjectivement touchée par la peur de manquer d'amour. J'ai intériorisé les exigences

sociales et je continue encore trop souvent à offrir une réponse conditionnée à un enjeu qui peut s'être modifié dans le temps.

De même, de nombreuses raisons psychiques justifiaient mon insatisfaction, sujet de cette recherche, mais ne trouvaient leur complétude qu'en tenant compte de l'impact des déterminants collectifs sur ma vie.

[C'est] un double mouvement qui conduit l'individu à se définir d'un côté à partir de la façon dont il est désigné par autrui, des comparaisons et des normes qui définissent l'existence sociale, et, de l'autre, à partir d'une volonté personnelle, d'un choix, d'une affirmation de son être propre. Le sujet advient entre deux pôles irréductibles. Le premier renvoie au processus de fabrication sociale des individus, le second à son développement psychique (Gaulejac, 2009, p. 11).

C'est à cet endroit de jonction entre le psychosocial historique et le collectif que cette recherche veut poser son regard et c'est à partir de ce lieu qu'elle espère offrir une réponse.

### **3.1.8 À la rencontre du vécu de pèlerine par le recueil de *kairos***

Le recueil des *kairos*, méthode développée par Galvani à partir de 2011, se veut une variante du journal de bord. Le titre de *kairos* réfère au temps métaphysique en opposition au temps *chronos* (celui que nous mesurons physiquement) et au temps *aiôn* (cyclique). C'est dans une autre dimension du temps dans laquelle s'exprime le qualitatif de l'expérience, l'expression de la sensation ou de l'intensité du moment, celui qui crée la profondeur de l'instant, que nous pouvons reconnaître le temps *kairos*. C'est l'instant de crise, de fulgurance, d'opportunité, de décision. « Le *kairos*, en grec, signifie le moment décisif ou opportun. Les *kairos* sont les moments opportuns de l'action, les interventions pertinentes, les instants où l'on fait "le bon geste au bon moment" (...) Ce sont aussi les activités qui nous ressource au cœur du quotidien de notre pratique » (Galvani, 2016, p. 135). Le recueil de *Kairos* se veut donc être une compilation de moments réussis vécus quotidiennement et exprimés dans les moindres détails émotifs, sensibles, et au plus près de l'agir.

Il vise à :

- Permettre l'accompagnement réflexif de la pratique au plus près de l'agir quotidien
- Favoriser la prise de conscience de l'intelligence pratique (métis), des savoirs tacites, incorporés
- Retrouver le métier intime dans le métier social
- Reconnaître ses propres forces, ses zones de sécurité et ses zones proximales de développement (Galvani, 2016, p. 134).

Au mois de juin 2022, alors que j'avais repris ma recherche et que j'explorais mon système de défense et les émotions qu'il protégeait, j'ai choisi d'aller vivre un pèlerinage de 12 jours de marche entre Ottawa et Montréal. C'est plus de 250 km parcourus en compagnie de quatre autres femmes que je ne connaissais pas, ou très peu. À mon retour, j'ai décidé de consigner par écrit, sous forme de recueil, les moments intenses et significatifs de ce parcours. J'ai choisi chacun des moments en me laissant guider par l'intuition, soit parce qu'ils avaient une place importante dans mon expérience de pèlerine, soit parce qu'ils concentraient une partie importante des prises de conscience réalisées en lien avec ma recherche. J'ai commencé par les rédiger de façon superficielle, comme j'avais l'habitude d'appréhender la vie. C'est en relisant les notes que j'avais prises lorsque ma directrice de recherche m'avait demandé de les rédiger, où elle m'enjoignait d'essayer d'aller plus loin, dans le plus précis possible, de décrire finement que j'ai réalisé qu'encore une fois, j'étais restée à la superficie des choses. J'ai donc repris l'écriture en tentant de m'immerger dans le souvenir au plus près du vécu : actions, sensations physiques, émotions ressenties. J'essayais de revivre le moment au plus près de l'expérimenté et de rédiger le plus finement possible ce que j'avais vécu. Pour certains moments que je trouvais révélateurs, j'ai choisi de les écrire sous forme de *Je me souviens* tandis que d'autres, qui permettaient la compréhension globale de l'expérience, étaient écrits de manière plus factuelle.

Cette façon de rédiger et la relecture avec mes pairs de la communauté apprenante m'a permis de me voir à nouveau à l'œuvre dans mes enjeux personnels et d'avoir ainsi une donnée très actuelle tant de mes dynamiques personnelles que de la conscience que j'en avais et du renouvellement s'opérant en moi progressivement.

### **3.2 OUTILS D'ANALYSE ET D'INTERPRETATION DE MES DONNEES**

Les données recueillies ont été analysées et interprétées en deux moments distincts respectifs aux deux temps de la recherche : l'Avant et l'Après. Durant tout le parcours de maîtrise, j'accumulais des données que j'ai analysées et à partir desquelles j'ai produit ma première ébauche de recherche. À la suite de son refus et de la prise de conscience qui s'en suivit (je vis en superficie, j'évite de plonger en profondeur, je crains la souffrance et, à cause de cela, je bloque le contact possible avec mes émotions et mes ressentis), j'ai repris toutes mes données en recherchant ce qui me parlait de cette incapacité à vivre la souffrance et à être en contact avec ma vulnérabilité. Ce retour aux données chargé d'un nouvel angle d'interprétation et du choix clair d'utiliser l'analyse en mode écriture pour les approfondir provoqua une nouvelle compréhension de celles-ci ainsi que la possibilité d'intensifier certaines pistes intéressantes déjà présentes dans la première ébauche.

En conscientisant ma résistance et mes stratégies d'évitement, j'ai vu que la recherche m'avait offert des moyens de me sécuriser (par la respiration) et des méthodes pour approfondir mon vécu (époque, explicitation, etc.). Je pouvais ainsi retourner à mes données, les accueillir à partir d'un espace paisible et sécuritaire en moi, les analyser à la lumière de mes récentes découvertes et faire sens entre ce que j'avais vécu et ce que je découvrais alors. Cette étape m'a offert une compréhension nouvelle, personnelle et significative face à mon vécu durant l'ensemble de mon parcours de maîtrise. Elle a participé concrètement à la transformation de la praticienne-chercheuse que je suis, ainsi qu'à la production d'un savoir inédit, original et intime.

Raconter mon vécu, faire des liens, des recoupements entre les expériences afin d'en dégager les vécus récurrents, conceptualiser le tout, voir poindre des interprétations que j'ai mises en lien avec certains auteurs ayant abordé ces thèmes ne sont que quelques-unes des étapes franchies afin de donner vie à cette recherche. C'est à travers tout ce processus que se sont vécues les prises de conscience emmenant à la transformation de ma pratique et incidemment la transformation de la praticienne que je suis.

### **3.2.1 Analyse en mode écriture**

Il n'y a pas meilleure façon d'introduire l'analyse en mode écriture qu'en utilisant les mots de Foucault paraphrasés par Boutet (2016, p. 69) : « Si je devais écrire un livre pour communiquer ce que je pense déjà, avant d'avoir commencé à écrire, je n'aurais jamais le courage de l'entreprendre. Je ne l'écris que parce que je ne sais pas encore exactement quoi penser de cette chose que je voudrais tant penser. De sorte que le livre me transforme et transforme ce que je pense. Je suis un expérimentateur en ce sens que j'écris pour me changer moi-même et ne plus penser la même chose qu'auparavant. »

Écrire pour révéler à soi-même ce savoir nouveau, cette compréhension qui se précise au moment même de l'écriture. De la même façon qu'en s'exprimant oralement aide à mettre de l'ordre dans ses idées, écrire permet de voir plus loin, de saisir une subtilité qui nous échappait, de voir apparaître une compréhension nouvelle, d'entrevoir la structuration du thème. S'asseoir pour écrire, ordonner ses idées puis laisser l'inspiration nous guider afin de formuler le savoir intrinsèque résultant du travail de recherche relève de l'analyse en mode écriture. Écrire un premier jet, relire et reformuler permet de consolider la vérité (ou de l'invalider) qui s'est offerte dans ce mouvement de va-et-vient entre écriture et analyse. Cette méthode amène la chercheuse en moi vers plus de précision et de clarté dans la pensée et dans l'écrit.

Dès le départ, une recherche à la première personne implique de recueillir des données écrites comme celles ayant servi pour cette recherche : journal de bord, travaux réalisés dans le cadre des cours, rédaction d'un récit autobiographique, etc. Vient ensuite l'effort de relecture et d'examen de toutes les données recueillies en les regroupant et en les articulant entre elles.

Dans la mesure où l'on poursuit une visée analytique allant au-delà de la stricte prise en compte phénoménologique ou descriptive des données, s'opère ensuite une déconstruction du matériau, sous la forme d'une sélection de données pertinentes, qui sont fonctions essentiellement de l'orientation de l'investigation en cours. On pourrait parler, à la suite de Tesch (1990), d'une décontextualisation du matériau, dans le sens où certaines informations, considérées comme plus significatives, sont retenues pour elles-mêmes en dehors de leurs divers contextes d'origine (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 191).

À cette étape, il est intéressant de produire un compte-rendu de la nouvelle compréhension émergeant des données. Ce compte-rendu sera maintes fois relu et enrichi afin de bien s'imprégner du nouveau matériel à l'étude. Progressivement, une compréhension originale émerge, des liens apparaissent, de nouveaux constats surgissent qu'il est important de réécrire. « Il est probable que plusieurs séries de notes analytiques et de textes seront nécessaires pour épuiser les veines de la compréhension émergente » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 195). Vient ensuite l'étape de l'élaboration de la table des matières. C'est en construisant le plan du récit qu'un autre niveau d'analyse se révèle : pourquoi mettre ceci devant cela ? Comment construire le fil rouge d'une recherche qui s'expérimente toujours ? C'est ensuite en tentant de coucher sur papier les différents thèmes qu'apparaissent des recoupements, des constats, de la nouveauté. C'est parfois aussi lors de la relecture que s'immisce une impression d'inédit, de découvrir un savoir insu, une originalité dans les liens, les répétitions, les ressentis. C'est en se laissant guider par cette nouveauté, en la poussant un peu plus loin, que certaines découvertes intéressantes ont eu lieu. « Le texte est l'expérience par excellence de l'articulation de la pensée. Il offre tout l'espace voulu à l'élaboration analytique et au raffinement théorique. Là où l'utilisation de mots-clés, de codes ou de catégories, et même de constats, apparaît limitative, le texte s'avère une ressource inépuisable » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 130).

Tout au long du processus de recherche, les chercheurs sont invités à fournir des travaux témoignant de l'avancée du travail en eux et des nouvelles questions générées par les différentes méthodes proposées. Une première analyse a toujours lieu lors de la rédaction de ces travaux. De plus, il arrive régulièrement que des recoupements se fassent d'un outil de collecte de données à un autre et qu'il soit alors nécessaire de consigner l'analyse produite par cette rencontre et la nouveauté qu'elle fait naître. Vient ensuite la production comme telle du mémoire de recherche. C'est en écrivant, en se relisant, en cherchant toujours à préciser, à approfondir le sens qu'une nouvelle compréhension s'offre à voir. Il est alors possible de la saisir, s'en emparer pour aller plus loin, ailleurs, là où personne ne s'y attend. Tout ce processus d'écriture, de réécriture, tout en favorisant un mouvement d'entonnoir des mots, de précision et d'élimination, favorise du même coup un mouvement d'ouverture de possibilité et d'explosion de sens.

Réaliser une recherche à la première personne du singulier comporte son lot de difficultés, principalement lorsque vient le temps de l'analyse et de l'interprétation. D'une part parce que, en se référant à soi-même, il devient primordial d'effectuer une démarche de distanciation et de dégageant en s'assurant de suspendre tout jugement en lien avec l'expérience. D'autre part, puisque l'information traitée fait référence à un fait passé, ce qui implique en ce sens de se tourner vers une expérience antérieure terminée provoquant un souvenir, il devient alors important de ne pas s'arrêter aux premières conclusions qui se présentent à nous au premier examen des données, mais bien de s'assurer de pousser un peu plus loin la démarche d'analyse. Dans son article intitulé « Faire de la recherche et de la recherche-crédation *en* première personne », Sylvie Morais évoque trois niveaux d'exigence, ou couches de compréhension liées au « préréfléchi de l'expérience ». Elle cite alors Petitmengin :

Le préréfléchi est cette part de l'expérience vécue qui n'est pas consciente d'elle-même au moment où elle est vécue, mais qui est susceptible de le devenir moyennant un travail cognitif particulier constitué de "gestes intérieurs" précis qui se travaillent et qui s'apprennent. Ce travail de réfléchissement [qui ne doit pas être confondu avec une "réflexion" au sens banal du terme] permet de passer d'une conscience

préréfléchie non réflexivement consciente, directe, “en acte”, à une conscience réfléchie (Petitmengin, cité dans Morais, S., 2010, p. 3).

Véritable acte créateur, l'écriture, la ré-écriture, la ré-réécriture permet le dépassement de ces couches de compréhension jusqu'à une compréhension sensible, c'est-à-dire, trouvant son origine au cœur des sens. Les mots ne sont plus seulement des mots, ils deviennent canaux de compréhension, de dépassement. C'est, du moins, ce que j'ai expérimenté lorsqu'à la lecture de mes journaux de bord, de mes différents travaux portant sur un même sujet, je me risquais à faire un pas de plus, à réécrire ce qui se donnait alors à moi à ce moment, à me réécrire. « L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se dépose et s'expose. L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens » (Paillé et Muchielli, 2008. p. 127).

C'est aussi cette méthode qui me fut utile lors de l'étape de compréhension de mes données. L'expérience de collecte de cette donnée venait souvent faire écran devant la compréhension qui tentait d'émerger. Je sentais alors que je m'enlisais, revivant en boucle l'expérience sans être capable d'y trouver la nouveauté. L'analyse en mode écriture me permettait de prendre un pas de recul, d'extraire certaines données importantes, de les mettre en dialogue avec d'autres et de voir progressivement une connaissance nouvelle prendre forme. Comme si, en écrivant à nouveau, avec des mots encore inédits, ma compréhension prenait forme, l'analyse s'effectuait, des liens neufs amenaient une compréhension nouvelle. C'est de l'ensemble de ces constats qu'est né le chapitre de compréhension (interprétation) des données. Paillé et Mucchielli (2008) proposent que « l'écriture, sous la forme de phrases complètes et de texte suivi, puisse tenir lieu de stratégie d'analyse suffisante en soi, dès le tout début du processus, et tout au long de l'activité d'analyse » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 123).

Dans ce contexte, ce qui en valide l'efficacité propre relève de la distance qu'octroie le travail d'écriture permettant de se situer en surplomb et d'être ainsi dégagé de la contrainte des codifications ; de la forme du récit comme mode d'expression d'une pensée en

mouvement, en évolution ; des conditions propices à la révélation du sens ; de la possibilité de développer sa pensée au fur et à mesure que celle-ci s'écrit et se révèle.

### **3.2.2 L'examen phénoménologique de mes données d'entretien**

Cette méthode fut principalement utile dans le cas des récits phénoménologiques de style *Je me souviens* ainsi que lors de l'explicitation. « La phénoménologie a ceci de particulier qu'elle concerne nommément l'expérience du monde à partir de l'expérience qu'en font les sujets. Or, cette expérience n'est accessible que par l'entremise des entretiens (ou des auto-entretiens, self-report, autobiographies) » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 145). L'examen de ces données comporte un double défi : celui de trouver du nouveau dans une histoire déjà bien connue, de se lire comme si nous lisions un texte inconnu que nous découvrons et celui de prendre du recul sur l'histoire pour en saisir les enjeux, bien souvent non-dits, non exprimés.

Cet examen, réalisé en 3 étapes permet l'élaboration d'un texte synthèse de l'expérience phénoménologique. Il convient donc de débiter par plusieurs relectures des entretiens dans l'optique de bien saisir l'expérience et ses subtilités. Il est possible, à cette étape, de réaliser certaines annotations utiles dans les prochaines étapes. Par la suite, dans un désir de préciser l'essentiel de ce qui se donne, on procède à l'écriture de phrases résumées en synthétisant, « en marge du texte l'essence du témoignage livré à partir de questions simples telles : "Qu'est-ce qui est avancé, exprimé, mis en avant ?", "Quel est le vécu explicité à travers ces propos ?" » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 150). L'important, dans cette étape, est de porter notre attention sur le sens, la signification de ce qui est exprimé et que nous transcrivons sous forme d'énoncé phénoménologique. Ceux-ci représentent le premier niveau d'analyse servant éventuellement de référence. La rédaction d'un nouveau récit phénoménologique reprenant les éléments fondamentaux de la narration initiale sera de mise en ayant à cœur de ne rien perdre d'essentiel tout en prenant une certaine distance émotionnelle du premier texte. La logique exprimée lors du premier récit doit être présentée le plus

fidèlement possible. On doit, à la lecture de ce nouveau récit, être capable de faire l'expérience intime de la personne l'ayant vécu.

L'idée présente derrière cet effort de réécriture est de donner forme à l'expression libre et entière de la perspective de l'acteur en lui fournissant les ressorts du récit. Dans ce sens, le récit concrétise l'engagement phénoménologique envers la parole reçue. Il pousse à la prise en compte complète et détaillée de la perspective mise en avant (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 153).

Cet outil d'analyse et d'interprétation de mes données m'a été particulièrement utile pour faire ressortir l'essentiel du moment signifiant vécu dans mon cours « Méthode de l'explicitation » que j'ai alors nommé « Libération ». Il y avait au départ une expérience marquante, un vécu inconscient du passage d'un état de tension interne à un état de paix et d'unification de mon être. Cette expérience était sensible, sensitive et corporelle. J'ai eu besoin de la décortiquer pour pouvoir la comprendre. Nous avons donc réalisé un entretien d'explicitation duquel j'ai réalisé un verbatim. Données brutes, sensations, émotions, ce texte a eu besoin d'être analysé afin d'en ressortir une synthèse de l'expérience et ainsi voir apparaître les différents mouvements ayant opéré dans l'action et les constats ayant permis le passage renouvelant.

### **3.2.3 L'art de l'interprétation : l'herméneutique instaurative**

L'art d'interpréter son vécu sera, d'une part, tout intuitif et expérientiel et, d'autre part, création d'un savoir qui se donne par l'élaboration d'une réflexion soutenue. Interpréter ses données passe donc par la re-connaissance d'un savoir interne, par la création d'un sens nouveau et par l'édification d'une compréhension originale, inédite et personnelle. Permettre au sens d'émerger, de se laisser voir et saisir dans mon expérience singulière et dans ma démarche de compréhension et transformation identitaire est un art, celui de l'herméneutique instaurative. Elle est contraire à la posture déductive qui vise à déduire des hypothèses, elle cherche plutôt le sens qu'un texte instaure en son auteur.

L'herméneutique ne cherche pas à expliquer le symbole en le réduisant à une cause, elle cherche au contraire à le comprendre en explorant les significations que le symbole fait jaillir (instaure) dans la conscience de l'interprète. L'herméneutique instaurative est une attention aux résonances symboliques que l'expérience produit dans notre esprit. Alors ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience, mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui (Galvani, 2004, p. 102).

La richesse de l'herméneutique, c'est qu'elle n'est jamais finale, acquise une fois pour toutes. Dans l'expérience vécue, une compréhension est offerte; dans la mise en mots de cette expérience, une nouvelle connaissance se fait voir ; dans l'effort d'interprétation que j'exerce sur ce vécu, un devenir nouveau se crée que je serai aussi invitée à re-connaître, à comprendre, à situer dans ma recherche. L'herméneutique devient alors un art au quotidien de l'expérience et de l'effet de celle-ci en soi. Sa difficulté réside dans la nécessité de dépasser la première couche de sens évidente pour atteindre les couches inférieures souvent cachées ou latentes. La chercheuse est alors invitée à développer des qualités d'attention, de perspicacité, d'acuité afin d'atteindre les significations complexes qui se cachent derrière les premiers niveaux de généralité du texte.

La valeur de cette compréhension ne se mesure pas à la logique de la conclusion, mais à l'effet d'agrandissement intérieur et de transformation des agirs qu'elle induit en nous et chez les personnes qui suivent le développement de notre recherche et liront notre mémoire (Boutet, 2016, p. 67).

Cette méthode s'est d'une part vécue d'elle-même, inconsciemment, dans le mouvement propre à la relecture et à la précision de chaque écrit. Elle s'est aussi faite de manière plus volontaire lorsqu'intuitivement, il me semblait qu'un lien pouvait se faire ou que, sur résonance d'un collègue, un questionnement amenait la réflexion un pas de plus en profondeur. C'est aussi, bien souvent, par une lecture ou une discussion, qu'une compréhension supplémentaire s'offrait à moi.

## **CHAPITRE 4**

### **RAPATRIER LA SOUFFRANCE DANS UN PROJET DE COHÉRENCE IDENTITAIRE**

*« L'essentiel n'est pas ce que l'on fait de l'homme,  
mais ce qu'il fait de lui-même à partir de ce qu'on lui a donné. »*  
Sartre

C'est en prenant un pas de recul sur mon expérience de recherche que je peux voir apparaître différentes étapes importantes ayant jalonné mon parcours, ayant permis un pas de plus dans la conscience de ma problématique et dans l'accueil du vécu offrant un possible renouvellement. Raconter ces étapes, c'est partager le chemin que j'ai pris, à travers les différents cours offerts à la maîtrise en y conscientisant le changement qui s'opérait progressivement. Raconter ces étapes, c'est faire connaître les outils que j'avais mis en place dans ma vie pour expérimenter consciemment le changement s'opérant en moi. Je tenterai donc, dans ce chapitre, de parcourir pas à pas ce qui a pris forme et sens par les différentes méthodes utilisées pour rapatrier la souffrance dans ma vie.

C'est la somme de toutes ces expériences qui produit le renouvellement, tout autant que l'expérimentation en profondeur et la relecture de chacune. Même si je les exprime ici une à la suite de l'autre, elles ne se sont pas vécues ainsi. Bien souvent, elles se vivent entrelacées l'une à l'autre, se chevauchant, s'influençant, agissant en interdépendance l'une de l'autre. Je me dois tout de même de les exprimer l'une à la suite de l'autre en précisant l'ouverture qu'elles créent en moi, la nouveauté, le possible qu'elles apportent avec elles.

#### 4.1 UN ESPACE NON SOUILLE

C'est une expression de Christiane Singer reprise par notre professeur, Jean-Philippe Gauthier, qui vient me happer et retentit en moi dès le premier cours<sup>1</sup>. Il mentionne « [qu'] en soi réside un espace que rien ne pourra souiller. » Je suis abasourdie et, en même temps, profondément attirée vers cet espace en moi, non souillé par la honte et par tout mon vécu. Le témoignage de Jean-Philippe est senti, grâce à lui, je suis persuadée qu'existe en moi cet espace. Un désir monte : partir à sa rencontre.

Au gré des moments d'intériorisation et de contemplation que je me donne, j'ai de plus en plus accès à cet espace où je goûte la paix, la réconciliation. Je profite de mes marches sur le bord du fleuve pour contacter cet espace. Devant l'immensité du fleuve, un espace se creuse en moi, vide, libre, paisible qui appelle la vastitude de mon être.

*Je me souviens, je suis à Trois-Pistoles et je marche sur le quai en direction du fleuve. C'est la fin de la journée, le soleil est couchant, le ciel immense prend des teintes de rose et de mauve. J'ai hâte de me retrouver tout au bout du quai, là où le fleuve s'étend, telle une mer sans fin. Je presse le pas, attentive aux autos qui passent tout près de moi. M'approchant du bord du quai, je lève la tête et observe l'horizon. Devant l'immensité, tout s'arrête en moi. Le moment, cette fraction de seconde, s'étend en moi en durée et en intensité. J'ai l'impression que mon thorax s'ouvre, s'agrandit, s'étend sur tout ce territoire. Je n'ai plus de frontière, plus de précision, je suis cette vastitude. Tout mon être prend alors le large. Le temps s'arrête. Je me laisse porter par l'intensité de ce moment jusqu'à ce que, progressivement, la sensation de vastitude se dissipe. L'air est frais sur ma peau. Je me sens fortifiée, ranimée. J'ai l'impression d'avoir ouvert mon être, d'être allée en toucher le cœur, d'en avoir pris soin tout doucement, d'avoir bien refermé son coffre et de me sentir prête à poursuivre ma vie. Ce que je fais spontanément en reprenant ma marche.*

Quelques mois plus tard, lors d'une marche, je contacte à nouveau cet espace de pureté originelle.

---

<sup>1</sup> Notes de cours prises durant le cours *Le renouvellement des savoirs d'action* PPS 61518 suivi à la première session de mon parcours, à l'automne 2019

*Je me souviens, je marche dans la ville en faisant mon tour habituel. C'est une fin de journée d'hiver froide et ensoleillée. Le ciel est bleu, le soleil descend doucement à l'horizon. Je viens de tourner sur la rue Des Grandes Orgues. Il n'y a plus de maison sur cette partie, juste un grand champ enneigé, baigné par le soleil qui fait briller la neige. L'éclat du soleil et l'amplitude de mon champ de vision dû au fait qu'il n'y a plus de maison provoquent en moi une impression d'espace, de vastitude. L'impact de cette sensation s'imprime en moi fortement. Mon pas se ralentit, mon regard s'aigüise. Il est attentif à ce qui se passe à l'intérieur. Je contemple l'espace, le soleil et la neige. Je prends contact avec un espace en moi, carré, pas trop grand, où je vais me déposer, m'asseoir et contempler. Je me sens infiniment présente à ce moment. Tout s'arrête en moi. Il me semble que cette fraction de seconde s'étend en moi et prend de l'intensité. Je ressens fortement cet espace en moi, distinctement. Je me sens ailleurs, dans une autre dimension. Je ressens l'infini de temps et d'espace dans lequel je suis. Je me découvre dépourvue d'identité, de cadre, de forme, d'aujourd'hui, de demain. Je suis. Je suis partie intégrante de cette vastitude. Je suis un point, juste un point, tout un point, rien qu'un point dans cette vastitude. Mon senti est stable et stagnant, mais mon corps poursuit sa marche, au ralenti. J'avance doucement et dépasse l'espace physique en lien avec mon senti. Le champ se termine, le soleil se cache derrière un édifice. Mon senti prend fin.*

Je découvre alors que cet espace pur, non souillé par mon histoire ou mes déterminants, est vaste et paisible. De plus, j'ai la possibilité de m'y connecter et d'en ressentir la paix. J'ai alors l'intuition que c'est de cet espace dont peut naître l'agir cohérent et engagé que je désire vivre. Je découvre une façon de m'y rendre ainsi que la régénération qu'il opère en moi. Il devient invitation au délestage de tous mes empêchements, mes esclavages, mes encombrements.

Cette expérience, vécue au tout début de mon parcours scolaire, est marquante pour de multiples raisons : c'est la première fois que j'expérimente concrètement, dans mon corps, le lien entre toutes les dimensions de ma personne ; je découvre qu'il y a un lieu pur en moi, hors du temps et de l'espace, dépourvu de toute interférence, de toute souillure ; je prends conscience que je suis capable d'aller m'y déposer et qu'il est régénérateur et intégrateur.

## **4.2 EXPLICITATION D'UN MOMENT CHARNIERE : LIBERATION**

Mon cours « Méthode de l'explicitation » suivi à l'hiver 2021, marque ma deuxième année d'étude. Ma recherche avance alors grâce à des lectures, méditations et l'écriture de mon journal de bord. Je tâtonne. J'ai jusqu'alors vécu les cours « Récit autobiographique » PPS65018 et « Écriture de recherche en première personne » PPS75518 à la troisième session de mon parcours, à l'automne 2020 sans toutefois avoir l'impression que des données importantes en ressortent. Je cherche. J'ai alors l'impression d'avoir beaucoup de données sans fil conducteur, sans axe. L'expérience vécue lors de ce cours devient déterminante dans ma recherche, car elle vient donner sens et axe au vécu antérieur. J'ai donc utilisé la méthode de l'explicitation pour déplier mon vécu afin d'en saisir le sens et la portée sur ma vie. Comme proposé par Paillé et Muchielli (2008) dans leur livre *Analyse qualitative en science humaine et sociale*, je tenterai ici de constituer un récit phénoménologique de mon expérience d'explicitation du moment en classe. C'est à partir du verbatim de ce moment et des notes de cours prises à ce sujet tout de suite après l'évènement que je réalise cette reconstitution. Ce moment est, selon moi, un moment pivot dans la compréhension des tensions se vivant en moi et l'ouverture possible au changement de mode d'être. Il était d'ailleurs fondamental dans la transformation qui s'était opérée en moi justifiant l'écriture de ma première ébauche.

### **4.2.1 Récit phénoménologique du moment**

Lors du premier cours de « Méthode de l'explicitation » , la professeure demanda à chaque étudiant d'aller se présenter en avant et de présenter où en était leur recherche respective puisque nous ne nous connaissions pas tous personnellement. Je me suis donc levée à mon tour pour faire ma présentation. J'exprime alors me sentir dans un mode d'être insatisfaisant et désirer le mode d'être satisfaisant que je sens tout près, juste à côté de moi. À ce moment-là, je précise que je me sens physiquement dans l'insatisfaction, en pointant un espace restreint autour de moi, mais que le mode d'être auquel j'aspire est là, à côté de moi

(en pointant un espace invisible à ma gauche). Je sens alors qu'il est vraiment à côté et que moi, je ne suis pas dedans. Cet espace est à l'extérieur de moi et je n'en fais pas partie. Je sens que là où je me situe, l'espace est fermé, je peux tracer un cercle autour de moi, tandis qu'à côté, c'est ouvert. J'ai l'impression de devoir me déplacer, d'avoir besoin d'aller vers cet autre mode d'être, mais sans savoir comment opérer ce déplacement. J'identifie alors ce qui est à côté de moi comme étant l'état d'être dans lequel j'ai le goût de vivre, celui en contact avec mon être profond. Cet état, je le ressens et le décris comme étant paisible, spacieux, lumineux, un endroit où je peux me déposer en toute sécurité. Je peux y être en confiance, sans avoir besoin de me protéger.

J'exprime alors sentir en moi une tension, un énervement, une énergie circulant de façon disharmonieuse, s'entrechoquant, provoquant de l'excitation. J'exprime alors : « J'ai l'impression que je dois projeter quelque chose vers l'extérieur. Je fais des gestes vers le dehors de mon cercle avec l'impression de devoir me battre avec l'extérieur, d'être en mode défensif. J'ai l'impression de devoir maintenir une distance entre l'extérieur et ce qui m'habite de précieux à l'intérieur. » Il me semble alors que plus je vais apparaître, être visible à grand renfort de gestes, de mots, d'agitation, moins ce qui est en moi ne sera menacé, moins les gens s'intéresseront à la possibilité qu'il y ait quelque chose à l'intérieur. Je montre alors avec ma main une bulle invisible, quelque chose qui protège ce qu'il y a en moi. J'affirme alors : « Lorsque j'arrive à maintenir les autres éloignés de mon intérieur, je me sens protégée, mais le sentiment de protection est proportionnel à mon agitation. Tant que je bouge et parle fort, je suis protégée, mais je ne dois pas m'arrêter. » Puisque je m'agite toujours, une partie de moi se calme, se rassure, tout en demeurant alerte. Ce qui est calme et rassuré prend alors de plus en plus de place et a le goût de s'en aller dans l'espace que j'identifiais auparavant comme paisible, spacieux, lumineux. Alors débute une tension, un tiraillement en moi. La partie calme tire et exige le mouvement alors que le reste continue de bouger extérieurement pour garder l'attention de mes collègues. La tension entre le besoin de protéger l'intérieur et ce même intérieur qui a besoin de se vivre, d'expansion, augmente en moi. Une agitation, un tel état de tension interne et externe me maintient en alerte et devient difficilement soutenable. Je vis la lutte en moi.

Au même moment où tout ceci se vit en moi, j'exprime à mes collègues que j'ai l'impression de devoir apprendre à me déplacer vers l'autre mode d'être (celui vaste et lumineux), lorsqu'une collègue me questionne : est-ce qu'au lieu de me déplacer, ne pourrais-je pas simplement accueillir ce nouveau mode d'être ? Question bien anodine, imagée, mais qui déclenche en moi un torrent de larmes, une baisse de toute la tension ressentie à l'intérieur, suivie d'une paix immense envahissant tout mon être. La bulle protectrice m'entourant n'est plus là. Il ne reste que ce qui avait besoin d'espace, la partie calme en moi. Elle prend alors tout l'espace, toute la classe. Il me semble qu'elle prend le fleuve, qu'elle prend le large.

À ce moment-là, mes épaules s'affaissent, j'ai fini de me battre. Je suis enfin dans l'espace vaste et lumineux où je désirais être ou plutôt, c'est lui qui a pris place en moi, nous ne faisons qu'un. Il n'y a plus toutes les séparations ni les délimitations. Je sens qu'enfin, je suis rentrée chez moi. Déposée.

De retour à ma place, je me sens dans un état second. Quelque chose s'est produit dont je n'ai pas pleinement conscience, mais le sentiment de paix et de sérénité que j'expérimente alors m'interpelle profondément. Que vient-il de se passer ? J'ai besoin de comprendre, car cet instant recèle un savoir dont j'ai l'intuition d'avoir besoin pour poursuivre ma route. À la suite de son explicitation, j'entreprends alors de mieux le comprendre.

#### **4.2.2 Force de conservation, force de renouvellement**

À différentes reprises dans le récit phénoménologique de l'évènement, je nomme ressentir une tension interne, je me sens menacée, prisonnière, j'ai peur, je me débats. Je constate l'existence et l'action d'une énergie, d'une excitation et j'exprime que celles-ci me protègent des autres comme une force de conservation. Cette force désire me maintenir dans ce même état connu, plein d'habitude et rassurant. Parallèlement, alors que ma lumière intérieure grandit et manque d'espace, une force de renouvellement se fait sentir, prenant de

l'ampleur jusqu'à prendre toute la place. Cette force semble porter la nouveauté, la vie. C'est ce questionnement, reçu d'une collègue de classe, qui provoque le virage : ne pourrais-je pas simplement accueillir ce nouveau mode d'être ? Cette question, pourtant si simple crée diversion et provoque l'abandon du combat, le lâcher-prise. « Accueillir », je ressens l'impact de ce mot profondément. Touchée au cœur de mon être, les larmes s'écoulent de mes yeux. Leur arrivée sonne le glas. La force de conservation vient de s'éteindre après un dur combat. Quelque chose de neuf, d'inusité vient d'être expérimenté. Une paix profonde s'est installée.

#### **4.2.3 Me protéger du regard de l'autre**

Je me suis vue me protéger du regard des autres, comme si celui-ci était une menace à mon intégrité. Je me défends et je protège mon centre de l'extérieur, du regard des autres. Je mets en place une façade, une apparence, un personnage qu'ils verront et auquel ils se laisseront prendre. J'oriente le regard des autres pour qu'il me protège. Je l'utilise. Je l'oriente sur quelque chose d'artificiel afin qu'ils ne voient pas le vrai, le pur qui se trouve au centre. C'est comme si j'avais un diamant entre les mains. Personne ne doit le voir, il est trop précieux. J'attire donc leur attention sur autre chose afin de préserver mon diamant.

Je sens alors, à grand renfort de gestes brusques, de voix forte, d'éclat, devoir attirer l'attention des gens à l'extérieur de moi, comme si mon intérieur était menacé. Ce sont mes larmes qui, comme un volcan, en commençant à s'écouler, ont perforé la bulle et se sont répandues comme de la lave sur la bulle qui elle, s'est rapidement dégonflée. Je n'avais alors plus de protection, plus de masque, rien pour attirer l'attention des gens hors de moi. J'étais vulnérable, nue, mais profondément paisible. La tension avait disparu. J'apparaissais devant les autres et j'étais bien. Cette paix goûte encore bon en moi.

Il est intéressant ici de faire un parallèle avec la notion de personnage ou de masque dont il sera question plus loin (voir 4.11), cet artifice visant à échapper au rejet, au jugement,

donc à la souffrance. Exister à la face du monde pour qui je suis réellement, exposer au grand jour la vulnérabilité de ma vérité, voilà l'axe traversant toute cette recherche, vécu ici dans ce moment charnière.

#### **4.2.4 Expérimentation d'un espace**

Cet événement charnière pour mon parcours débute par le désir d'expérimenter un état satisfaisant que j'identifie à un espace tout près de moi. De nouveau, la notion de l'espace fait irruption dans ma recherche par la porte du symbolique et de l'expérientiel. Il est là, à côté de moi. Je suis alors capable de l'imaginer, le circonscrire. Il m'attire, je désire y être sans en être capable. Cet espace est décrit comme étant paisible, spacieux, lumineux, un endroit où je peux me déposer en toute sécurité. Il est toutefois à côté de moi et toute l'action vise à me permettre d'y avoir accès. Néanmoins, un revirement inattendu dans l'action transforme l'expérience. L'espace n'est plus à côté de moi, il est en moi et la partie calme qui le générerait prend alors toute la place, toute la classe. Il me semble qu'elle prend le fleuve, qu'elle prend le large. Je suis enfin dans l'espace vaste et lumineux où je désirais être ou plutôt, c'est lui qui a pris place en moi, nous ne faisons qu'un. Il n'y a plus toutes les séparations ni les délimitations. Je sens qu'enfin, je suis rentrée chez moi. Déposée.

Cette expérience confirme le fait qu'il est possible d'être et de vivre à partir de cet espace non souillé en moi, d'y expérimenter ma vulnérabilité sans être obligée de la protéger, de m'hyperactiver, de m'agiter. Le calme et la paix sont à la fois inhérents à cet espace de pureté et résultat du lâcher-prise manifesté par l'arrivée des larmes. Cette expérience est charnière par les prises de conscience de l'importance du regard de l'autre dans mes fonctionnements de conservation et de renouvellement, mais aussi dans l'expérimentation en moi de cet espace vaste, lumineux où je peux risquer le vide, le silence et la lenteur. Il y a donc un espace sécuritaire en moi où la rencontre de l'autre est possible sans masque ni personnage, dans ma vulnérabilité et ma vérité, en toute cohérence et alignement intérieur.

### 4.3 PRAXEOLOGIE D'UN MOMENT D'INSATISFACTION

Lors de mon cours « Analyse praxéologique », j'ai choisi d'analyser un moment d'insatisfaction faisant référence à ma dépendance alimentaire. J'ai le côlon irritable, j'ai 50 livres en trop, j'ai des douleurs au dos qui disparaissent lorsque je cesse de manger du sucre, je flirte avec le diabète régulièrement. Je sais très bien comment m'alimenter sainement, je prends régulièrement la décision de bien m'alimenter, mais après un mois, cinq livres de perdues, je passe devant un dépanneur, je m'arrête volontairement et m'achète un sac de croustilles et une boisson gazeuse. Ce cycle se répète régulièrement dans ma vie. Il représente aussi le passage d'une situation insatisfaisante vers un état jugé plus satisfaisant, mais que je suis incapable de conserver à long terme. J'ai donc choisi d'analyser un moment précis afin d'en constater tous les rouages. Je trouve important de partager l'intégralité du moment, car il servira ensuite de base à l'analyse et à la compréhension.

*Je me souviens, l'été dernier, par une belle journée ensoleillée, mes sœurs et moi décidons de dîner ensemble chez l'une d'elles. Nous convenons d'amener chacune notre lunch, car nous avons peu de temps pour dîner, nous devons toutes les trois retourner travailler dès 13h. Depuis plus d'un mois déjà, j'ai fait le choix de bien m'alimenter, de couper complètement le sucre de mon alimentation. J'en ressens déjà les bénéfices, car je n'ai plus aucune douleur au dos et au ventre et je me sens chaque jour plus énergique. Je prends le temps de me remémorer chacun des gains reliés à ma nouvelle alimentation, car je sais que lorsque je serai chez ma sœur, que je les verrai manger différemment de moi, je ressentirai le désir de manger comme elles. De plus, comme je sais que ma sœur aînée profite toujours de ces moments de rassemblement pour exercer sa générosité et nous amener plein de gourmandises, je prends d'abord le temps de dîner avant d'y aller pour ne pas être tentée. J'arrive chez ma sœur un peu en retard. Elles sont déjà installées sur le patio à dévorer leur dîner. Je suis contente de les voir. Leur discussion étant déjà commencée, j'y prête attention et entre rapidement dans la ronde des échanges. Mon regard parcourt l'espace où nous sommes installées. Je constate que ma sœur aînée est passée chez Tim Hortons pour nous prendre des Timbits et des limonades. Ma sœur se prend un TimBit, et me présente la boîte pour m'en offrir. Mes papilles s'affolent, ça a tellement l'air bon ! J'ai envie de me laisser tenter. Juste un ! Il y a si longtemps que j'y ai goûté. Je salive déjà. Je me lève, je me prends trois Timbits en me disant que ce n'est que pour ne plus avoir à me relever. Je mords dans le premier à pleines dents. Je le savoure à peine et engouffre le suivant. C'est bon, mais je reste un peu sur mon appétit. J'ai tellement envie de sucre. Je mange le troisième et constate que je ne l'ai pas vraiment savouré. Il me semble que mes papilles gustatives ne*

*s'activent plus autant qu'avant. Je me lève à nouveau et me dirige vers la boîte. Tout en les regardant, je me questionne à savoir lequel serait le plus sucré, lequel pourrait me contenter le plus. J'en choisis trois différents, le cœur plein d'espoir. Je retourne me rasseoir. J'ai conscience d'être pleinement concentrée sur ce que je mange afin de pouvoir sentir le goût du sucre. Je ne porte même plus attention à ce que disent mes sœurs, celle-ci étant toute dirigée sur ce que je goûte. C'est bon, mais... Une pointe de déception est tout de même là. C'est bon, mais j'avais vraiment envie de « plus cochon que ça ». Je sens alors un point au niveau de mon foie, comme si cette arrivée massive de sucre le déconcertait. Je reçois cette douleur comme un rappel que ce que je suis en train de faire n'est pas bien reçu par mon corps, comme si celui-ci m'exprimait son mécontentement. Je ne veux pas en tenir compte. J'aperçois alors, sur la table, une limonade pleine de glace qui semble abandonnée. Je demande à ma sœur « Hey, y'a une limonade-là, c'est-tu pour moi ? » Je prends alors conscience que je commence à avoir soif. J'ai ma bouteille d'eau à côté de ma chaise, mais je me dis « tant qu'à faire... Un peu plus de sucre ou moins... » Ma sœur me répond, tout sourire : « Ben oui ! » « Tu penses toujours à tout ! » Que je lui réponde, tout heureuse de pouvoir en profiter. Mon bonheur est complet. Je suis avec mes sœurs, dehors, par une belle journée chaude, et je mange du sucre.*

Au sortir du cours « Analyse praxéologique », avec l'aide de mes collègues de classe, déjà plusieurs aspects de compréhension nouvelle apparaissent et s'ajoutent à ce que j'ai vécu lors de l'explicitation du moment appelé *Libération*.

#### **4.3.1 Le cycle de la violence**

À la suite de ma lecture du récit, mes collègues de classe ont nommé la douleur ressentie à l'écoute de mes propos sur moi-même, tout au long de ma présentation. J'y exprime différentes formes de violence que je me fais, explicitement ou implicitement. Sous-jacent au désir de cesser de manger du sucre pour des raisons de santé se trouvent aussi des exigences envers mon apparence ; de la non-acceptation de qui je suis; de l'obligation que je me donne d'être autrement; de l'acceptation de cette croyance que je ne vauds rien puisque je suis incapable d'arrêter de manger du sucre de façon permanente; de la négation de l'espoir d'avoir un pouvoir d'agir sur et dans ma vie ainsi que de la maltraitance que mes petites voix me font vivre. Lorsque je dis que je dois changer, c'est une façon de dire qu'il y a quelque

chose en moi qui ne fonctionne pas bien, qui a besoin d'être modifiée pour mon mieux-être, que ma façon de vivre n'en est pas une bonne. Je porte un jugement fort, violent, comme s'il y a quelque chose d'intrinsèquement erroné en moi ayant besoin d'être réparé. Au-delà de la norme sociale déjà violente en elle-même, me l'imposer et y ajouter un jugement sur ma personne est brutal. Lors de ma présentation, face à tout ce que j'exprimais et tous ces non-dits sous-jacents, mes collègues reconnaissaient le cycle de la violence propre aux services d'aide aux femmes victimes de violence conjugale. Dans ce cas-ci, j'étais à la fois la victime et l'agresseur.

À ce moment, leur analyse de mes propos m'a profondément bouleversé. J'étais violente envers moi-même me disaient-elles. Je n'en avais jamais pris conscience et cette révélation pris plusieurs jours avant de prendre forme en moi et que je puisse me l'approprier. Je la savais vraie, je ne la ressentais pas. Toute ma vie, cette violence acceptée avait été là, provenant des autres, provenant de moi-même. Je n'en avais même pas conscience. S'ouvrait alors pour moi une nouvelle grille d'analyse pour me regarder agir, m'observer être en relation avec moi-même, me soucier de moi.

#### **4.3.2 Enjeu de sécurité**

Lors des différentes présentations de mes collègues durant le cours « Analyse praxéologique », une constante est revenue : l'importance de respirer. Toutes les participantes sans exception ont expérimenté le fait qu'à certains moments de notre exposé, nous retenions notre respiration et respirions ensuite seulement de la partie la plus haute de la cage thoracique. Ce type de respiration est appelé apicale et est associé aux respirations courtes et superficielles qui avisent notre cerveau d'une situation d'urgence. Toutes les participantes ont ensuite pris conscience que lors de l'évènement personnel que chacune relatait, elles avaient toute utilisé ce type de respiration, moi y compris. Par notre respiration, nous avons avisé notre cerveau que nous vivions une situation d'urgence. Au moment même d'en prendre conscience ensemble, nous avons choisi de prendre délibérément de grandes

respirations abdominales. Nous avons toutes expérimenté l'arrivée progressive d'un sentiment de calme et de paix. Nous avons alors constaté comment, dans l'accélération de la respiration se jouait aussi l'accélération de ce qui se vit à l'intérieur. Nous venions de prendre conscience que lorsque nous respirons à partir du haut de la cage thoracique, nous sommes dans la vitesse : nous informons notre cerveau que nous fuyons quelque chose qui peut s'avérer incommode intérieurement. D'où l'importance de la respiration abdominale pour informer mon cerveau que je suis en sécurité.

Tout au long de cette recherche, je parle de peur, de système de protection, de mode de survie. Je l'expérimente dans mon corps, le nomme de multiples façons sans jamais m'arrêter au fait que, si je suis continuellement dans un mode de survie, la peur au ventre, inquiète quant à ma vie, je ne peux en aucun cas me disposer au contact de mon être et vivre à partir de là. Selon la pyramide des besoins de Maslow (1943), si je suis aux prises avec des préoccupations de sécurité, comment puis-je être disponible à répondre à mes besoins d'autoréalisation ? Créer en moi et autour de moi un climat de sécurité devient une exigence afin de me distancier de mon système de défense et d'évitement.

Le commentaire de mes collègues concernant la violence que je m'impose s'étant révélé pertinent, je me dois de prendre conscience de son implication dans mon enjeu de sécurité. Comment me sentir en sécurité si je suis à la fois celle qui est menacée et celle qui menace ? La violence que je me fais vivre est créatrice d'insécurité. J'ai donc à cœur de créer en moi et autour de moi un espace sécuritaire, une façon de me vivre paisible et dépourvue de violence qui permettra à mon être de se développer en toute sécurité.

### **4.3.3 Lien à mon corps**

Alors que j'effectuais la lecture de mon récit devant mes collègues de classe, j'ai expérimenté pour la première fois de ma vie le sentiment d'habiter mon corps, qu'en moi, à travers mon corps et de manière sensible pouvait s'exprimer une parole inédite, un geste

nouveau, un possible jamais imaginé. Debout, au centre de la classe, je me revois ressentir le passage intérieur qui s'était vécu et qui maintenant s'exprimait corporellement. Je ressens à nouveau dans mes jambes le mot « ancrage », dans mon ventre le mot « respiration », dans mes bras les mots « déplacement » et « ouverture », dans mon plexus l'existence d'un espace. Je lisais mon récit et en moi prenait naissance une danse exprimant mon vécu. J'ai eu besoin de me lever, de me voir agir, de me sentir dans mon corps pour expérimenter l'espace en moi et l'alignement progressif qui s'opérait. Ma danse m'est venue dans un accompagnement corporel. Retrouver cet espace de cohérence et d'alignement intérieur s'offrait à moi dorénavant par mon corps. Je pouvais, à ce moment précis, dire d'où ça criait en moi : du bas du ventre. J'ai même expérimenté que, de cet espace au bas de ma colonne où se pose mon corps lorsque je suis assise, où il s'équilibre lorsque je suis debout, existe un lieu, un espace où mon âme semble avoir élue résidence. Cet espace est situé tout près d'où j'ai donné la vie, où j'ai reçu l'amour.

#### **4.3.4 Lien avec mon expérience de libération**

Lors de ma présentation, au moment où j'exprimais que j'expérimentais le déplacement du moule connu vers l'inconnu, je me voyais faire exactement les mêmes gestes vécus lors de mon cours « Méthode de l'explicitation » devant la classe (voir 4.2). En conscientisant le mouvement de mes bras démontrant un espace devant moi puis un espace à côté de moi, j'ai fait le lien entre ce que j'expérimentais corporellement à ce moment et ce que j'avais expérimenté dans la classe du cours « Méthode de l'explicitation » quelques mois auparavant. Cette prise de conscience m'a aidée à faire le lien entre mon sentiment d'insatisfaction à la base de cette recherche et les deux expérimentations faites lors de ces deux formations. Je parlais de la même chose dans des mots différents, dans des situations différentes et sous des angles différents et mon corps me le révélait dans des gestes similaires.

#### **4.4 LES ENJEUX D'ALIMENTATION, D'EXERCICE ET DE MEDITATION : DES ESPACES POUR ME VOIR A L'ŒUVRE**

Tout le long de ma recherche, les enjeux d'alimentation, d'exercice et de méditation ont agi comme baromètre de mon vécu intérieur. Lorsque j'arrivais à ralentir, à stabiliser ma vie, je me voyais capable d'intégrer la méditation dans ma routine. J'accédais en moi à un espace calme et paisible et j'arrivais à m'y maintenir. Progressivement, je constatais que mon alimentation changeait, j'étais de plus en plus capable de ne pas manger de sucre et de m'en tenir à une alimentation saine. Je faisais de l'exercice quotidiennement, soit de la marche, du jogging ou de l'entraînement en salle.

Comme il fut déjà noté dans le cycle de l'insatisfaction (voir 1.1.1), dès qu'il se passait quelque chose qui venait perturber cet espace paisible, je perdais pied et cessais de bien m'alimenter, de faire de l'exercice et de méditer. S'ensuivait une période plus ou moins longue durant laquelle j'avais l'impression de ne plus prendre soin de moi, d'être retournée du côté de la souffrance. Puis soudain, une invitation intérieure se faisait sentir. Je retournais à ces pratiques jusqu'à la prochaine difficulté.

Lorsque j'ai vécu l'atelier de praxéologie et que j'ai analysé la situation qui me rendait insatisfaite, j'ai cessé de faire un régime, ce que je n'ai plus repris par la suite. J'ai toutefois poursuivi la méditation et l'exercice. La dynamique s'est toutefois avérée la même. Je commence, ça me fait du bien, j'y trouve du sens ; un incident vient déstabiliser mon vécu ; j'arrête tout et trouve difficile de reprendre ensuite. D'une fois à l'autre, la reprise devient de plus en plus difficile et dure de moins en moins longtemps. Prendre conscience que ces enjeux sont pour moi des lieux privilégiés pour me regarder progresser a été important dans mon processus de recherche. Ils témoignaient ensemble du cycle infernal dans lequel j'étais prise : une progression encourageante puis un retour en arrière brutal ou rien ne va plus. Malgré ces éternels va-et-vient, un sentiment de croissance et d'expansion intérieure les accompagnait, me laissant croire à une possible résolution. Toutefois, au soir de cette recherche, je prends conscience qu'ils ne seront pas vaincus. Ils demeureront pour moi des jauges de ma santé globale et de ma sérénité.

#### 4.5 DEVENIR SUJET DE MON HISTOIRE, UNE EXPERIENCE PROGRESSIVE

Les séminaires de sociologie clinique m'ont apporté une meilleure connaissance et conscience de l'impact des multiples déterminismes sociaux sur ma vie et comment je peux progressivement parvenir à m'en dégager pour devenir sujet de mon histoire. Certains éléments de mon histoire y ont été travaillés et m'ont permis une avancée dans la compréhension de mes mécanismes identitaires.

J'écris dans mon journal de bord le 11 décembre 2019 :

Et si tout ne venait pas seulement de moi ? Et si cette insatisfaction, cette incapacité à *fit*, ce besoin, cette quête ne venait pas juste de moi ? Et si, quelque part, l'individualisme de notre société m'atteignait inconsciemment ? Et si je n'avais plus à réussir ma vie : être une bonne mère, avoir un fonds de pension, savoir de quoi sera fait demain ? Et si j'enlevais de sur moi le poids du regard des autres, des déterminants sociaux, des exigences sociales ? Et si je commençais juste par en prendre conscience ? Ça me perturbe profondément. Ça me pèse solidement sur le corps. J'ai envie de m'endormir. Mes épaules sont courbées, la vie est pesante. Cette prise de conscience m'amène un poids sur les épaules. Poids de la société dans laquelle je vis, qui s'additionne au poids déjà existant du regard des autres et de mes exigences personnelles. J'ai besoin de libération.

Comprendre que les conditionnements sociaux imposent sur ma vie un poids, une obligation qui m'aliène a été nécessaire à ma progression. « Quand le sujet cherche à se définir, il peut commencer par lui-même, mais il découvre que son existence est déjà inscrite dans une temporalité sociale qui est au fondement même de ses capacités de narration » (Gaulejac, 2009, p. 41). Prendre une distance et observer certains éléments de ma vie, les regarder sous l'angle beaucoup plus large et englobant d'un phénomène social, en observer les incidences sur ma vie et m'en libérer progressivement a été nécessaire et s'est expérimenté dans les dimensions de ma personne suivantes :

#### 4.5.1 L'impact des déterminants sociaux et familiaux sur l'identité

*Je me souviens, j'ai 47 ans, j'entre dans la salle de classe pour entamer ce nouveau parcours scolaire en Sens et Projet de vie avec la Teluq. Déjà plusieurs personnes sont arrivées, toutes plus vieilles que moi. Il y a peu d'hommes. Je m'avance jusqu'à une chaise libre et y dépose mon sac à dos. Je relève la tête lentement pour observer le groupe. La plupart des personnes sont assises en silence, jouant sur leur cellulaire ou feuilletant les documents préalablement déposés sur chaque bureau. Un sentiment angoissant d'infériorité se présente alors à moi et me pousse à m'asseoir discrètement. Je dépose mon sac par terre sans l'ouvrir, portant toute mon attention sur les personnes qui m'entourent. Je remarque la qualité de leur vêtement, leur façon de s'asseoir ou de déambuler, le type d'objets qu'elles déposent sur la table et la qualité de ceux-ci. Je ressens un décalage entre elles et moi, elles semblent toutes plus éduquées, plus fortunées. Soudain, un doute s'immisce en moi. Que suis-je venue faire ici ? Aurais-je la capacité d'effectuer un parcours universitaire de deuxième cycle ? J'hésite à me lever, subitement submergée de honte et de doute.*

J'ai grandi dans un milieu pauvre et, quoique j'en sois sortie, ses fantômes m'habitent toujours. J'ai des études universitaires incomplètes dans différents domaines, ce qui me laisse sans diplôme. J'ai un surplus de poids qui me gêne dans mes mouvements et rend visible mon mal-être intérieur. Je vis une situation de couple et familiale qui ne me satisfait pas et j'ai l'impression que toute ma déception face à ma vie est visible sur mon visage. Lorsque j'entre en relation avec des gens, c'est ce bagage d'images de moi en réponse aux déterminants sociaux et familiaux que j'amène avec moi et qui conditionnent mes premiers instants relationnels.

Les déterminants sociaux et familiaux ont un impact direct sur mon identité dans la mesure où ils sont un barème d'évaluation pour me comparer aux autres et me juger conforme ou non. Je me suis emparée de ces normes en réponse à mon besoin d'amour, comme si, en m'y conformant, j'avais plus de chance d'être aimée. De plus, j'avais inconsciemment l'impression qu'en adoptant la norme, j'évitais la honte et ses ravages intérieurs. J'ai aujourd'hui besoin de retourner à l'origine même de mon individualité, à la découverte de qui je suis afin de pouvoir choisir ma vie en fonction de mon être plutôt qu'en fonction des normes sociales.

#### **4.5.2 La honte, un sentiment éminemment social**

Si la honte naît sous le regard des autres, le dégagement de la honte provient du même lieu : ceci est l'expérience que j'ai vécue lors d'un séminaire de sociologie clinique. Invitée à parler de ma généalogie, j'affirme alors publiquement que mon père s'identifiait comme personne transgenre les dernières années précédant son décès. Questionnée par le groupe, j'ai pu exprimer toute la honte ressentie face à mon père. Son mal-être, son alcoolisme, son attitude de victime face à la vie, la pauvreté dans laquelle sa maladie nous maintenait avaient eu un impact important sur ce sentiment de honte qui m'accablait. Le regard que je posais sur lui à ce moment était en manque de fierté, blessé dans son amour filial. J'aurais tant voulu être fière de lui.

Dans le groupe se trouve alors un homme du même âge que mon père. Bouleversé, il se leva, le lendemain, pour rendre hommage à mon père. Il prend alors le temps pour replacer le contexte sociologique dans lequel celui-ci avait porté son identité de genre, de remettre en perspective la réalité historique du Québec, de resituer l'expérience vécue dans un contexte beaucoup plus large. Son geste fait alors monter en moi, comme une bouffée de chaleur, un intense sentiment de fierté. Son éloge public de mon père me redonne la capacité d'être fière de lui, malgré tout ce que son mal-être identitaire avait pu me causer. Je suis ainsi capable, pour la première fois, de reconnaître le courage de mon père, qui, avec et malgré ce contexte social dans lequel il vivait, avait finalement choisi de se vivre dans son identité différente.

C'est lors de cet hommage à mon père que j'ai saisi, dans tout mon être, que la honte est un phénomène social. Si c'est à travers le regard des autres sur mon père et sur ma vie qu'était né le sentiment de honte, c'est aussi à travers ce même regard que pouvait enfin prendre naissance un sentiment de fierté et de justesse sociale. C'est dans la conscience de notre humanité commune, offerte par le regard de ce collègue, que je reçus en cadeau la fierté de mon père nécessaire à mon cœur d'enfant blessé.

### **4.5.3 La poursuite du bonheur : exigence sociale liée au bien-être et à la réalisation personnelle**

J'ai toujours aimé développer l'introspection, la connaissance de moi-même, me sentir en cheminement et être témoin de ma propre évolution. Mon choix de recherche témoigne de cette passion que j'ai de l'évolution du devenir humain. J'ai longtemps cru avoir quelque chose d'erroné, quelque chose qui demandait d'être modifié, d'être changé. Je m'exprime ainsi au point 1.1.1 : « lorsque je prends conscience qu'il y a quelque chose de moi qui ne fonctionne pas bien, qui ne me satisfait pas, qui a besoin d'être changé pour mon mieux-être [...] ».

Ma participation aux séminaires de sociologie clinique m'a progressivement fait voir le poids de cette exigence sur ma vie, l'impression d'échec et d'inadéquation qui demeurait toujours à la suite d'une période de cheminement personnel plus intense : j'aurais pourtant dû réussir à être heureuse, je croyais avoir trouvé le problème. De plus, cet étonnant « piège du bonheur »<sup>2</sup> m'invitait à désirer une solution unique, réalisable rapidement, amenant à un changement permanent dans le sens de la perfection. Je serais alors transformée de manière fulgurante et ce nouveau moi ne souffrirait plus de variations extérieures et de l'usure du temps : j'atteindrais la perfection et celle-ci m'accompagnerait à perpétuité. Cette image, quoique caricaturale, représente assez fidèlement ce que j'espérais secrètement, tout en ayant conscience qu'une telle modification n'était pas souhaitable.

L'exigence sociale liée au bien-être me rend responsable d'atteindre le bonheur et la pleine satisfaction sous menace d'avoir raté ma vie. La société de l'abondance où plus rien n'est impossible et le discours ambiant des gourous du développement de soi nous incitant aux pensées positives, à la maîtrise de soi et de ses objectifs, font ressentir l'insatisfaction comme un échec, la dépression ou le burn-out comme une déficience. L'impression de ne pas être à la hauteur dans ma propre quête du bonheur, de risquer de ne pas réussir fait partie de mon lot quotidien. L'injonction sociale du bonheur me ramène continuellement à ma

---

<sup>2</sup> Expression tirée du livre du même nom : (Harris, R., 2021)

difficulté d'y parvenir. Je suis donc une incompetente qui ne merite pas d'être heureuse. Cette injonction perpetue ainsi l'image negative de moi qui en resulte et la facade que je cree pour ne pas être vue ainsi.

#### **4.5.4 L'idéal**

Mon idéal de perfection, de sainteté, était grand, tout de rose vêtu. Le choc a été important lorsque, lors d'un séminaire de sociologie clinique, le facilitateur, que je questionnais sur l'atteinte possible de mon idéal, me retourna la question : « quelle serait ta vie sans idéal ? » L'angoisse face à cette question fut instantanée : à quoi bon vivre si plus rien ne donne sens. Si je n'ai plus cet idéal, que me reste-t-il ? En poursuivant avec moi la réflexion, le facilitateur m'amena à voir que l'idéalisation répond chez moi à un besoin. J'ai besoin de placer l'idéalité entre moi et le réel. Cette prise de conscience ne me parlait donc plus vraiment de l'idéal, mais bien du réel, de ma difficulté à vivre la réalité.

J'étais devant une constatation : la course à l'atteinte de l'idéal m'avait épuisée. Je sentais que mon être n'avait plus d'énergie à trop tenter d'atteindre cet idéal. Il s'était consumé. Entre l'idéal et la réalité, le fossé était trop grand. Je n'arrivais pourtant pas encore à m'imaginer sans lui. Lui qui avait tenu ma vie entre ses mains depuis si longtemps, bouée de sauvetage à laquelle je m'étais accrochée et à laquelle j'avais cru tellement fort. Comment m'envisager sans cette illusion ? L'imaginaire créé par cet idéal structurait presque entièrement mon rapport à la réalité. Mon idéal intériorisé, malgré son irréalisme, entretenait ma flamme, mon désir et mon plaisir à vivre.

#### **4.5.5 La relation au travail et à la réussite**

Le travail tel qu'il se vit présentement ne me satisfait pas. La pandémie a créé une brèche permettant plus de flexibilité et démontrant aux dirigeants qu'il est possible de

travailler autrement et d'être rentable, productif et de faire fonctionner la machine. Je profite présentement de cette brèche : elle m'a aussi permis de voir qu'il y a d'autres possibilités répondant à mon besoin de flexibilité. Le cadre du 9 à 5, lundi au vendredi et l'organisation du temps que cela impose sur ma vie me rend tellement insatisfaite, j'ai bien souvent l'impression de ne pas avoir d'espace pour me vivre. De façon régulière dans mon journal de bord, je note mon insatisfaction de cette vie que j'appelle « métro-boulot-dodo », pour reprendre l'expression française exprimant le rythme quotidien lié au monde du travail en insistant sur son caractère routinier.

Je m'intéresse toujours à des emplois du domaine social où j'ai l'impression de mettre mon expérience professionnelle et ma personnalité au service, mais où il est aussi possible de dissimuler les forts enjeux qui me tenaillent en les utilisant pour me propulser. Mon emploi dans un organisme prônant des valeurs de justice sociale et d'éducation populaire en est un exemple : quoique ces valeurs viennent rejoindre clairement les miennes, elles cachent un enjeu de lutte des places (Gaulejac, 2016).

Comme individu d'abord déterminé par le projet parental sur ma vie, puis par leurs différentes couches d'injonctions (de réussite, sans toutefois les dépasser, de devenir quelqu'un sans toutefois me différencier d'eux), il n'est pas surprenant de me sentir tiraillée, perpétuellement insatisfaite et toujours en quête de quelque chose de plus, de mieux. Trouver ma place devient alors un enjeu identitaire, professionnel, affectif et même parfois idéologique. Ma capacité à m'adapter et à ajuster mon identité à la place occupée m'amène un sentiment de satisfaction temporaire et illusoire qui culmine toujours par une profonde déception, l'impression de manque d'authenticité et d'honnêteté face à moi-même et le sentiment d'inadéquation permanent. Ne me sentant jamais « située » en moi-même, je suis toujours à la recherche de changement, de repositionnement, d'élévation, d'abaissement que je transpose dans mon désir de me vivre ailleurs, sur un autre continent, dans une autre réalité.

Dans mon désir de « parvenir » réside le besoin de me distancier de la honte, de l'image d'échec, de la misère humaine. Me différencier socialement de mes parents dans mes habits, tant au niveau relationnel, financier, que professionnel devient alors une exigence intérieure

forte et quasi insurmontable. Mon besoin de différenciation rencontre alors mon besoin de faire partie, de ne pas abandonner, de ne pas être mise à l'écart, car devenue trop différente. S'affrontent alors en moi deux paradoxes irréconciliables : m'identifier (par peur d'abandon) et me distancer (par peur d'humiliation). Une façon de résoudre ce paradoxe demeurera, durant plusieurs années, de travailler auprès des classes les plus démunies, solidairement, utilisant mon expérience personnelle et ma capacité d'empathie. Conserver une proximité sans pour autant faire partie permettra l'identification tout en conservant une distanciation nécessaire à garder la honte à l'écart.

L'image de la réussite véhiculée au Québec ne me correspond nullement, mais demeure toutefois agissante en moi. Une maison, un conjoint, des enfants, un bon emploi, un fonds de retraite, un chien et des *posts* sur Facebook des dernières vacances dans le sud ont un poids sur ma vie. Comme femme divorcée, je me prends souvent à rêver de rencontrer un conjoint qui a tout cela. Réussir par personne interposée. Je ne me l'impose plus, mais cette injonction sociale garde sa force agissante en moi, J'apprends progressivement à reprendre les guides.

#### **4.6 RALENTIR – EXPERIMENTER LA LENTEUR**

Ralentir est apparu tôt dans mon processus de recherche et de multiples manières. Le rythme des cours, la nécessaire écoute de soi, des autres m'invitaient à ralentir. Toutefois, la lenteur s'est aussi présentée à moi comme une invitation, un encouragement à changer de rythme puis une exhortation à m'arrêter. Il me semblait que c'est dans l'absence de geste volontaire que je pourrais pleinement ressentir le mouvement intérieur croissant s'exprimant en moi. L'imperceptible avancée de l'être s'offrait à voir et à ressentir dans l'expérimentation de la lenteur.

La lenteur semble une alliée incontournable dans mon désir de rapatrier la souffrance et de vivre en contact avec mon être profond. Aller rapidement me sert bien souvent à ne pas vivre l'inconnu qui réside dans le temps. Prendre le temps, c'est prendre le risque de la

rencontre avec soi-même et avec l'autre. J'ai donc besoin de ralentir ma vie pour la rendre consciente et c'est ce que j'ai expérimenté, bien progressivement, tout au long de ma recherche. Le changement de rythme s'est fait graduellement, en profitant d'espaces hors temps comme les vacances ou comme un temps de retraite spirituelle pour instaurer un nouveau rythme plus lent et tenter par la suite de le faire perdurer.

Le vécu de la lenteur était aussi expérientiel et s'exprimait de manière imagée. Cet extrait d'un document synthèse que j'ai écrit en 2021 en témoigne :

Lorsque je prends contact en moi avec cet espace non souillé, le temps ralentit, l'espace en moi s'agrandit. Mes référents vitaux s'amenuisent tout en se précisant. Ils prennent une autre densité et deviennent intuitifs. J'aimerais me ralentir intérieurement au point de ne plus avoir de gestes brusques, d'intensité dans la voix, de dynamisme dans le corps. J'aimerais que la vie coule en moi doucement, perpétuellement. Il semble que cette vie qui m'anime, me dynamise, me rend extérieure à moi-même, est la vie visible pour les autres, paravent de cette vie immobile, silencieuse et dense qui bouge en moi. Elle est le chemin de rencontre avec le monde, dans un souci de protéger cette vie intérieure qui, elle, tente de s'approfondir, de se densifier, de s'enraciner tout en s'étendant.

La lenteur devient donc le canal pour atteindre cette vie intérieure et s'y enraciner tout en étant aussi l'état permettant à mon être de s'exprimer pleinement.

#### **4.7 DANS MON CORPS**

Développer une conscience et une proximité à mon corps était une des pistes proposées par mon collègue de communauté-apprenante pour atteindre les profondeurs de mon être. Il m'invitait à plus de conscience de mon ressenti physique comme indicateur fidèle de ce qui se vit en moi. M'arrêter et prendre conscience de ce que je vois, goûte, sens, touche et entends me permet d'être plus ancrée dans mon corps, plus présente et attentive à ce qui s'y passe.

Lors du cours « Analyse praxéologique », je décrivais à mes collègues mon ressenti lorsque soudainement, j'ai eu besoin de me lever et d'exprimer corporellement ce que je

vivais et leur partageais. Des mouvements ont alors pris forme d'eux-mêmes : j'ai eu besoin de me lever, de me voir agir, de me sentir dans mon corps pour expérimenter l'alignement progressif qui s'opérait en moi. Cette expérience d'accompagnement corporel du vécu était nouvelle et trouvait son origine dans les profondeurs de mon être, comme une intuition s'offrant à moi, me permettant d'éprouver le lien entre mon corps et mon âme dans le mouvement. Durant le mois suivant, j'ai tenté de répéter ces mouvements dans l'espoir de revivre ce lien intérieur d'enracinement. J'ai alors pris conscience que, plus que la répétition de mouvements, ce qui importait vraiment était de l'ordre de la disposition intérieure dans laquelle je me plaçais. J'avais besoin de parvenir à un état d'apaisement et d'alignement intérieurs, en pleine conscience de tout ce qui se vivait en moi. La respiration est alors devenue un élément fondamental pour me permettre de me centrer, de m'ancrer en moi et d'amener le calme et la sécurité nécessaire à l'expression de qui je suis. La première grande prise de conscience de ce vécu était que le rapport à mon corps passe avant tout par la respiration, celle-ci agissant comme porte d'entrée pour amener le calme en moi.

En janvier 2021, alors que je partage un vécu à mes collègues de classe durant un cours, je leur demande de m'aider à comprendre et à dépasser mon ressenti corporel. J'exprime alors ressentir un blocage au niveau du plexus solaire, comme si je n'avais plus accès à mes jambes, les parties supérieures et inférieures de mon corps n'étant plus connectées. Ma collègue Lola se propose alors de me faire découvrir cet espace physique et suggère dès lors une théorie concernant le blocage ressenti. Il semble que le diaphragme se situant juste en bas des côtes régule, tel une méduse, le mouvement de mon bassin. Ainsi, puisque je garde ma respiration seulement à la hauteur de mes poumons, cette méduse ne bouge pas et devient figée. L'objectif est donc de la remettre en mouvement.

Son explication physique me semble tout à fait plausible, mais elle ne s'arrête pas là. Il semble que lorsque la peur nous tenaille, le diaphragme se contracte pour permettre à l'énergie de se mobiliser exclusivement dans le haut du corps et dans les jambes afin de permettre la fuite si le danger l'oblige. Fuir ou se battre, tels sont les choix. Fuir ou se battre.

Ce que j'entends de l'explication de Lola en lien avec ce que j'expérimente m'amène à prendre conscience que je respire presque exclusivement dans mes poumons et qu'ainsi, j'envoie un signal à mon cerveau témoignant de la peur : je suis en mode de survie. Je ne me détends que très rarement, je demeure aux aguets. De ce fait, je n'aurais que très rarement accès à mon bas-ventre. J'écris alors dans mon journal de bord du 27 janvier 2021 :

L'objectif est donc d'apprendre à respirer afin de détendre mon diaphragme. Apprendre à tout mon être que je ne suis pas en danger. M'offrir de la sécurité. Sécurité affective, sécurité physique, sécurité financière, sécurité d'être. Lorsque je nomme la sécurité, quelque chose en moi bouge, s'anime dans mon bas-ventre. J'ai besoin de sécurité. Il me semble que je suis tellement envahie par la peur que j'en ai oublié mon besoin de sécurité. J'ai appris à vivre avec la peur. [...] Cette piste physique m'amène sur le chemin de ma peur et de mon besoin de sécurité, de me bâtir un espace intérieur de confiance et de paix.

Dès le lendemain, je m'étends sur le dos, je pose une main sur mon ventre et l'autre dans le bas de ma gorge. Je ferme mes yeux et tente de porter toute mon attention sur ma respiration. Dans un effort de volonté, je tente de faire entrer l'air jusqu'à mon ventre. Je sens de la résistance, comme si mon corps avait oublié qu'il pouvait respirer ainsi. Je tente à nouveau une respiration et ressens un serrement au niveau du diaphragme, un tremblement se fait sentir, accompagné d'un sentiment de crainte irrationnelle. Je persiste tout de même tout en tentant de calmer mon être. Par la suite, j'écris dans mon journal de bord :

C'est impressionnant de sentir qu'à chaque grande respiration ventrale, je ressens la peur en moi, mon diaphragme se resserre, se contracte et un état d'alerte se fait sentir dans tout mon corps. Je suis sur le qui-vive. En alerte, prête à bondir, à courir, à fuir. Je suis obligée de me rassurer, de me répéter que je n'ai rien à craindre. Je ressens l'état d'hypervigilance se desserrer un peu et être aux aguets pour des signes de sécurité, de confort. Ma peur est tellement grande et vaste que je n'arrive même plus à la sentir au quotidien.

Il est intéressant de constater comment, dans l'accélération de la respiration se joue aussi l'accélération de ce qui se vit à l'intérieur. Lorsque je suis dans la vitesse, je fuis quelque chose qui m'incommoder intérieurement. D'où l'importance de la respiration pour prendre le temps, me déposer, me mettre en contact avec ce qui se vit à l'intérieur de moi, prendre un pas de recul afin de ne pas être dans la réaction, mais bien dans l'agir significatif. Il est très

intéressant pour moi de voir cette dynamique à l'œuvre, car, désirant un agir signifiant, je prends conscience que le temps est mon allié. Ralentir pour respirer et écouter en moi ce qui se dit, prendre un pas de recul sur ce qui se vit d'intense me permettra une réponse connectée à mon être plutôt qu'une réaction motivée par mes peurs. Respirer me permet donc de me sentir plus ancrée dans mon corps et plus solide dans mon être.

## **4.8 À LA RENCONTRE DE MES EMOTIONS ET SENTIMENTS**

À la suite du rejet de ma première ébauche, je me suis tournée vers mes collègues de communauté apprenante pour trouver une piste d'accès à mes profondeurs. C'est à la suggestion de mon collègue Yvan que j'ai commencé à écouter ce qui se passait en moi et à prendre contact avec l'émotion présente. L'expérience n'a pas été un succès instantané : après quelques minutes d'attente, je le regardais un peu déçue, je ne ressentais rien. Encourageant, il m'a dit que j'affinerais progressivement ma perception et que j'y arriverais. Avec le temps, je parviendrais à déjouer mon système de protection et à ressentir l'émotion présente à ce moment.

### **4.8.1 La tristesse et la déception**

La tristesse est la première émotion à laquelle j'ai eu accès. Comme une nappe phréatique, elle semblait immense et sous-jacente à plein de choses. J'écris dans mon journal de bord du 17 avril 2022 :

Je ressens une vive peine qui a envie de m'envahir, de prendre toute la place. Je sens une résistance, comme si je ne veux pas me laisser aller dans cette peine-là, je ne veux pas embarquer dans ça. Il y a un combat intérieur qui n'a pas envie d'aller là. Comme si ça fait peur, comme si c'est trop noir. Une peine qui m'enlève le goût de bouger, de me mobiliser. Qui me donne envie de manger. Il me semble que c'est ce que je ferais, je mangerais. Ou j'irais dormir. J'aimerais aussi m'activer, mais plus

j'y pense, plus je me connecte à cette peine et moins j'ai le gout de m'activer. Cette peine-là est immense. C'est comme un gouffre.

Malgré la peur de me perdre dans son gouffre, j'ai eu envie de ressentir ma peine, de la nommer, de l'accueillir, de lui donner le droit d'être ; envie de suivre son fil et d'aller entendre ce qui me cause tant de chagrin ; envie de l'écouter se dire, se raconter, retourner en arrière ; envie de la consoler, d'apporter amour et réconfort à mon être.

Lorsque je la contacte, c'est une baisse d'énergie qui se fait sentir automatiquement. Je n'ai plus envie de rien faire. J'ai envie d'abandonner, de laisser la tristesse m'envahir. C'est fort. C'est vertigineux. On dirait que ça m'enfoncé. L'image de gouffre est excellente. Ça m'entraîne dans le bas du gouffre. C'est comme si je perdais pied. Ça ne semble pas avoir de fond. Je m'enfoncé, je m'enfoncé, je m'enfoncé, je crains de ne plus arriver à en sortir, à me remettre debout.

Le 22 avril suivant, un lien se fait entre l'expérience que je fais de mes émotions et mon besoin de manger à outrance ainsi que le passage de la tristesse à la déception.

J'ai un pas de plus de fait. Je contacte mon émotion. Je ne sais pas ce qui la compose, ni quoi faire avec, mais je la contacte. Elle est là et je la ressens. La première fois où s'est apparu, mon émotion de tristesse, une rage alimentaire m'a poussée jusqu'au frigo. Ce que je mangerais m'importait peu, je devais manger. Maintenant, j'ai plus de capacité de la ressentir sans courir au frigo. Elle est moins associée à la bouffe. Lorsque je suis le fil de ma tristesse, je rencontre une immense déception de ce que je suis par rapport à ce que j'aurais voulu être, à ce que je crois encore pouvoir être. Je me dis « tu es juste ça » et là, la honte embarque, la mésestime. Je retombe tellement bas, que j'ai l'impression de ne pas avoir de chemin de fait. Comme si toute ma recherche était construite sur du sable. Je suis déçue de ne pas avoir été capable de vivre la vie que je voulais, de ne pas m'être choisie, d'être entrée dans les rangs pour acheter la paix et l'amour.

Ces deux émotions vont de pair, elles marchent ensemble. Elles se sont présentées à moi les premières et ont ouvert le bal. J'ai appris à les accueillir dans leur intensité et progressivement, j'ai perdu la peur de me laisser envahir, de me perdre en elle. J'apprenais que l'émotion vient puis repart et que mon rôle à moi, c'est de l'accueillir et d'écouter ce qu'elle me dit de moi. Jusque-là toutefois, la tristesse et la déception étaient les deux seules

émotions que je ressentais réellement. À chaque fois que je m'arrêtais pour prendre conscience de mes émotions, j'étais prise de vertige face à l'ampleur de ma tristesse. Il semblait que seule cette dernière existait. C'est lors d'un échange avec une amie que je pris conscience que je pouvais vivre au même moment plusieurs émotions, et que celles-ci se présentaient à moi à des degrés d'intensité différents. Mon amie m'aida à ressentir la joie que j'avais d'être avec elle, la préoccupation liée au fait de laisser mes enfants seuls ainsi que l'appréhension face à ce que nous allions vivre dans la prochaine heure, et tout cela au même moment. Nous étions alors sur la route et ce que je découvrais en moi me fascinait. Une tempête faisait rage autour de nous sans que je n'en ressentisse le danger : j'étais hypnotisée par ce que je découvrais en moi. Subitement, un poteau d'électricité se brisa et tomba devant notre voiture. D'un geste brusque, nous faisons demi-tour et assistions, dans le rétroviseur, à la tombée de plusieurs autres poteaux entraînés dans un mouvement de dominos à s'écraser sur la route. L'intensité de cette peur vint clore l'enseignement de cette journée : plusieurs émotions peuvent exister en moi en même temps, à des degrés variables.

#### **4.8.2 La peur et l'anticipation**

J'ai de nombreuses peurs qui limitent ma vie : le non-sens me fait peur ; peur qu'avec une vie dépourvue de sens, je n'aie plus envie de la vivre ; peur aussi de dériver, de me perdre, de devenir folle ; peur de désirer mourir ; peur de ne plus jamais goûter au bonheur ; j'ai aussi peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas réussir ; le célibat me fait peur, mais la vie de couple aussi ; j'ai peur du reproche, de ce petit juge qui n'est jamais bien loin, de cette voix qui condamne si gratuitement, qui accuse, qui pointe du doigt ; peur d'être en contact avec des parties de moi qui souffrent, qui ont plein de choses à me dire, qui sont demandantes ; j'ai aussi peur de mourir affectivement, comme s'il y avait un risque de ne plus être aimée.

La peur semble immense, plus grande que mon amour de moi, gravée au fer rouge sur mon être, m'empêchant de l'oublier, de la dépasser, de passer par-dessus. Puisque je ne peux la contourner, peut-être vaudrait-il mieux l'embrasser ? Prendre ma peur à bras le corps,

comme un bébé qui pleure et a besoin d'être rassuré. La coller sur moi, que ma peau la réchauffe, qu'elle sente mon cœur battre, la force de mon corps, la sécurité de ma présence. Prendre ma peur à bras le corps, comme j'ai toujours pris la vie, comme j'ai fait face à toutes mes difficultés, avec la force, la rage de vivre. Prendre ma peur à bras le corps, la regarder, lui donner le droit d'être, d'avoir besoin d'être rassurée. Aimer ma peur comme on aime un enfant vulnérable, sans défense. Cette peur qui ne se souvient même plus de quoi elle a peur. Aimer ma peur parce qu'elle m'a déjà sauvé la vie, parce qu'elle a bien travaillé, parce qu'elle m'a protégée. Aimer ma peur et lui redire ma gratitude pour ce qu'elle a fait dans ma vie, pour la défense de mon être, pour la protection qu'elle a instauré dans ma vie. Aimer ma peur et l'inviter à se reposer dorénavant dans les bras de la confiance, de la foi, du devenir. Aimer ma peur et la laisser se déposer en moi, baisser la garde, trouver sa place, son confort, faire son nid et s'y détendre. Il est terminé le temps de vivre en alerte, en réaction, dans l'attente du pire. S'ouvre aujourd'hui une ère de paix, de repos, de calme. Je ne réagis plus, je vis.

Cette découverte est directement reliée à l'expérience de la respiration : c'est en respirant à partir de ma région abdominale que j'ai pu expérimenter concrètement le passage de la peur à la confiance tel que décrit au point 4.3.2. Aujourd'hui, lorsque je prends conscience que je ne suis pas bien intérieurement, que quelque chose tremble en moi, que j'ai peur, j'observe ma respiration. Elle est habituellement rapide et provient de ma cage thoracique. À la suite de cette constatation, je choisis consciemment de prendre le temps de respirer à partir du ventre, trois grandes respirations. Ce temps d'arrêt ne dure que quelques secondes, mais, vécu consciemment, me permet de conscientiser ma peur et de choisir de respirer profondément. C'est ma façon de dire à mon corps que je suis en sécurité, de faire savoir à mon cerveau que je peux réfléchir et trouver une issue convenable à ce qui se passe et à mon cœur qu'il peut rester calme, que la situation est sans danger.

La peur, c'est elle qui était en action lors du moment charnière vécu dans le cours « Méthode de l'explicitation » et que j'ai appelé Libération. J'avais peur et devais me protéger. De quoi avais-je peur ? Qu'est-ce que j'avais à protéger ? Je crains de ne pas être à la hauteur, de ne pas être aimée, de ne pas être aimable. J'ai peur de cette solitude profonde, de

l'isolement, parce que non aimable. J'appréhende. J'appréhende le futur, l'isolement, parce qu'inadéquate, le rejet. J'appréhende une vie dépourvue de lien, la folie que cette carence pourrait provoquer.

Lorsque j'utilise les mots *j'appréhende* plutôt que *j'ai peur*, ça me donne du recul face à l'émotion, elle devient moins envahissante. On dirait que je prends conscience que l'appréhension n'est pas ancrée dans le présent, elle appartient au futur. L'anticipation de ce que j'aurai à vivre me fait plus souffrir que ce qu'il y a à se vivre réellement. Ma tête me raconte que ça va être souffrant. Je ne le sais pas vraiment, j'ai idée que ça va être souffrant, que lorsque je vivrai ce que j'appréhende, ça va être douloureux, mais dans les faits, je n'en sais rien. J'apprends progressivement à faire la différence entre la peur et l'appréhension. Je sens avoir plus de maîtrise sur cette dernière, car elle résulte de pensées erronées et non pas d'un vécu réel.

Mais la peur ne disparaît toutefois pas. C'est donc qu'elle cache quelque chose de plus profond, de plus actuel, lié à mon présent. De quoi ai-je peur ici et maintenant ? De ne pas être adéquate, de ne pas être aimable, de ne pas avoir de valeur. Quand j'écris ça, je m'isolerais, je me couperais du reste du monde et j'évitais les contacts. J'ai honte d'être insuffisante, imparfaite. Je ne veux pas que les autres se rendent compte de ce qui se vit en moi, de ce vide, de cet ordinaire, de la déception que je suis. C'est du regard de l'autre que j'ai peur, de son jugement, de sa désapprobation, de sa déception. Qu'ils s'aperçoivent de mon insignifiance et soient déçus. Qu'ils m'abandonnent.

Lorsque j'utilise un personnage comme lors du moment de Libération, je protège le vide du regard de l'autre. Je ne veux pas qu'ils voient mon insignifiance, mon imperfection, le ridicule de mon être. Pour ça, je *front*, je mets en place un personnage, qui a des idées, des croyances, des valeurs et qui met ça en avant. Et c'est ce que les gens voient : une façade. Pour éviter de ressentir la honte, la culpabilité et la déception de moi-même qui en résulte, je construis tout autour de moi une cuirasse, un personnage, j'adopte un mode de vie que je crois socialement acceptable, je me conforme à une vision traditionnelle du travail, de la parentalité et des différents rôles sociaux à tenir. Je m'éloigne tellement de moi que je ne me

reconnais plus, je me sens perdue, j'ai l'impression que ma vie n'a plus de sens. Lorsque la façade tombe, que reste-t-il ? Un immense vide, un trou béant, une blessure, une déchirure. Une immense faille. Je peux y perdre pied et ne jamais en revenir. C'est vide, noir, souffrant.

### **4.8.3 Le sentiment d'inadéquation, le rejet et l'envie**

Le sentiment d'inadéquation, le rejet et l'envie vont de pair, ils me parlent de mon sentiment d'infériorité, de ma piètre image de moi-même, de ma capacité à me dénigrer. Ils sont au cœur même de cette recherche puisqu'ils témoignent de mon manque de connaissance de moi-même et de mon piètre lien avec l'être merveilleux que je suis ainsi que de ma difficulté à rester centrée en moi, fidèle à qui je suis. Ils se présentent rarement seuls et se nourrissent mutuellement. Lors de mon pèlerinage sur le chemin des Outaouais vécu en juin 2022, ces enjeux ont été plus criant tant à cause du vécu intense de groupe durant 12 jours que de ma conscience aiguisée de ce qui se vivait en moi alors. J'avais pourtant fait le choix de vivre cette expérience au plus près de moi, dans le silence et l'écoute de ce que je vivais, mais je me retrouvais constamment face à mon incapacité à m'écouter, à répondre à mes besoins et à me respecter. Je me sentais inadéquate tout autant face à mes collègues que face à moi-même.

Lors d'un échange difficile avec une compagne de marche décrit dans mon journal de kaïros, je relate : « Je n'ai pas envie de lui parler, pas envie de marcher avec elle. Comme si rien d'intéressant n'aurait pu sortir d'elle. Après 2-3 minutes de silence, elle ralentit son pas et se retrouve derrière moi, seule. Je n'ai qu'une seule envie, que cette marche se termine et que je ne la revoie plus. En moi, un sentiment d'inadéquation, de petite fille pas correcte, pas aimable, qui n'a pas été à la hauteur de ce qu'on attendait d'elle, vient prendre place. » Le sentiment d'inadéquation apporte avec lui la sensation de ne pas être une « bonne petite fille », de ne pas être à la hauteur, voire décevante. Quoique je sois, quoi que je fasse, ça ne sera jamais suffisant, jamais approprié.

C'est aussi le moment de redonner du pouvoir au regard de l'autre. En étant prise entre faire la bonne petite fille qui respecte l'autorité et écouter ce qui se dit à l'intérieur de moi, je me retrouve souvent à remettre le pouvoir à l'autre en me soumettant, en étant la bonne petite fille, puis en perdant ma liberté. La peur du rejet, de ne pas « faire partie » prend beaucoup de place dans ma vie. Elle me fait baisser la tête, accepter l'inacceptable, me renier pour ne pas être exclue.

J'avais 8 ans lorsque je l'ai vécu consciemment pour la première fois.

*Je me souviens, j'ai huit ans, je viens d'arriver dans une nouvelle école et je ne suis pas encore familière avec les activités de mes collègues de classe. Nous sommes en pause, dans la cour de récréation et je cherche mes collègues. Je n'en vois aucun lorsque soudain, j'aperçois Isabelle dans la côte juxtaposant la cour d'école. Je me dirige vers elle. À mon arrivée sur les lieux, j'aperçois tous mes autres collègues étendus dans les herbes hautes un carton de cigarette vide entre les jambes. Je leur demande à qu'est-ce qu'ils jouent. Isabelle me répond en se penchant pour replacer le carton de cigarettes dans l'entre-jambes de Martin : « On joue au médecin. » Elle m'invite gentiment à me joindre à eux. Je hoche la tête vigoureusement. J'hésite à me joindre à eux. Je lui dis que je ne veux rien mettre entre mes jambes et encore moins que quelqu'un me touche à cet endroit. Elle me précise que je n'ai pas le choix : c'est elle le médecin et elle doit s'assurer que tout le monde a le bon traitement. Tous me regardent en riant, ils me trouvent peureuse. Isabelle me dit de m'en aller et me prévient : « Va pas bavasser parce que ça va aller mal. »*

Le désir « de faire partie » n'a plus jamais cessé de m'habiter. Encore actif aujourd'hui, il me pousse à me conformer aux règles familiales tacites, à taire ma différence et à m'adapter à mes groupes d'amis. L'éventualité du rejet est un enjeu majeur de ma recherche. L'importance donnée aux regards des autres, au besoin de faire partie, à l'acceptation et la reconnaissance jouent constamment dans mes relations.

Mon sentiment d'infériorité se présente régulièrement à moi, tant dans des situations professionnelles comme celle décrite dans le *Je me souviens* qui suit, que dans des relations interpersonnelles. Je suis continuellement en comparaison avec l'autre, me dévalorisant jusqu'à m'annihiler. Sous le coup de la comparaison, il me semble que rien en moi n'est suffisamment solide pour que je puisse m'y appuyer, je perds alors pied et m'effondre devant l'autre.

*Je me souviens, je suis assise dans l'immense salon qui sert de salle de réunion pour cet organisme travaillant auprès des jeunes à risque d'itinérance. Je suis accompagnée d'une dame plus âgée et plus expérimentée que moi. Nous animons ensemble une journée de ressourcement. Alors que l'activité bat son plein et que tout se passe à merveille, je me rends compte que je suis tendue, préoccupée par l'heure et par le cadre de notre rencontre. Mes yeux passent de l'écran de mon ordinateur à l'horloge accrochée au mur, je scrute les visages des jeunes et celui des responsables désirant déceler le moindre problème, le moindre inconfort. Je me sens aux aguets, comme si ma vie en dépendait. Cet état de tension me surprend : la journée se déroule si bien et toutes ont l'air satisfaites et heureuses. Les échanges se poursuivent et, tout en y étant attentive, je m'observe agir lorsque, subitement, je me vois cachée derrière l'autre animatrice. Ce n'est qu'une image fugace passée rapidement dans ma tête : je suis cachée derrière elle et derrière mon ordinateur. Je tente de rester attentive à mon ressenti accompagnant cette image et je me vois agir depuis le début de cette journée : je suis effectivement cachée derrière elle, derrière la cadre de notre rencontre. Je suis surprise de cette découverte, car j'ai des années d'expérience d'animation et je possède bien le thème de cette journée, j'aime ce que je fais. Cependant, je porte un doute concernant mes capacités cognitives, j'ai plus de difficulté qu'avant à faire des liens ou à me souvenir, j'ai peur de ne pas être à la hauteur et que ça se voie. L'atelier se poursuivant, je me concentre sur le partage des jeunes sans pour autant oublier cette impression d'être cachée. Une participante partage alors son histoire. Je m'observe, attentive à ce qu'elle dit, à l'écoute de ce que cela produit en moi. Je me vois la questionner, l'aider à aller plus loin, à découvrir ce qui motive son sentiment. Je m'observe avancer avec elle de manière intuitive, en me laissant guider par ce qui surgit en moi jusqu'à ce qu'elle touche l'essentiel de ce qu'elle désire partager et se rassoie satisfaite. Je sais à ce moment que ce que j'ai permis en elle m'est unique et a de la valeur. Je prends le temps de reconnaître mon apport au dénouement de ce moment. Quoique pleinement consciente de ce qui vient de se vivre et de la contribution unique que j'ai dans cette rencontre, je ressens tout de même en moi le besoin de me cacher derrière quelque chose ou quelqu'un, de ne pas apparaître dans ma vulnérabilité. L'image fugace revient : je me vois cachée derrière le fauteuil et j'ose me lever lorsque l'intuitif est au menu, là est ma force. Tout le reste du temps, je suis cachée. Je touche ma peur de ne pas être adéquate, pas assez intelligente. Quoique je reconnaisse mon apport sur ce moment, je me sens moins que rien, incapable d'être à la hauteur de ce qui se vit à ce moment-là. J'ai besoin de me cacher.*

Voici la définition offerte par Schoeck et reprise par Gaulejac : « Le mot envie désigne un sentiment qui ronge l'âme et la remplit de fiel en lui faisant éprouver du déplaisir à la vue de la prospérité et des qualités d'autrui. Et en lui inspirant le plus souvent le regret de voir l'autre les posséder et le souhait de les réduire à néant » (Gaulejac, 1997, p. 112). Elle me

ramène à ce sentiment que l'autre, peu importe qui il est, semble avoir un avantage sur moi, être soudainement plus grand, plus accompli, avoir obtenu de la vie plus que ce que j'ai reçu. C'est dans ce perpétuel mouvement de comparaison basé seulement sur mon évaluation de l'autre et non sur des faits concrets, que je m'invente des raisons de me sentir lésée, moins que l'autre, désavantagée par la vie elle-même. Incapable de reconnaître en moi tout ce que la vie m'a offert de privilège, de don, de beauté, je passe mon temps à regarder chez l'autre ce que je désire et que je n'ai pas. D'ailleurs, en ce sens, je me prends souvent au jeu d'essayer, juste pour voir, de vivre ce que j'envie chez l'autre. Ce petit jeu bien simple permet régulièrement de désamorcer la jalousie puisque je n'aimerais bien souvent pas vivre ce que j'envie. D'où le ridicule de ce sentiment. Toutefois, est-ce parce que je me prends au jeu du ridicule que ce sentiment perd de sa force et s'en va ? Eh bien non ! Bien au contraire. L'envie ressentie me renvoie à ma médiocrité, à mon sentiment d'infériorité, à mon impuissance.

Il y a des rapports étroits entre l'envie et la honte. On est honteux de ce que l'on est, on est envieux de ce que l'on n'est pas. Dans les deux cas, c'est l'identité profonde qui est invalidée, l'estime de soi qui est remise en cause, l'amour-propre qui est atteint par la haine de soi. L'envieux a honte de lui, surtout lorsqu'il est découvert, parce que son envie trahit son sentiment d'infériorité. Il réagit non pas dans un mouvement pour tenter de s'accaparer ce qu'il désire, mais dans un mouvement pour détruire l'objet de sa convoitise. L'envie combine la frustration de ne pas être ce que l'on désire et le sentiment de dévalorisation qu'on éprouve face à celui ou celle qui incarne ce que l'on voudrait être. (Gaulejac, 1997, p. 114)

Écrire ces lignes me met en jeu, met ma piètre image de moi-même en avant-plan, rend visible mon incapacité à atteindre mon idéal, me rend plus pitoyable et méprisable que je ne le suis déjà. Si je persiste et signe, c'est que j'ai profondément confiance en ce processus de renouvellement que l'écriture de ce mémoire opère actuellement en moi. C'est ma façon à moi d'éviter l'effondrement total de mon être face aux autres, d'empêcher la dépression causée par l'immense déception que me procure ma vie, de déjouer le sentiment d'échec et la frustration qui en découle. Écrire me permet de mettre à jour tous ces enjeux qui me définissent sans que je n'aie de prise sur eux. Ils sont agissants en moi et me rendent esclave de leurs dictats. Dans l'écoute de ce que je ressens, dans le choix des mots pour l'exprimer, dans la relecture et la précision, une prise de distance émotionnelle s'effectue permettant à la

nouveauté de prendre place progressivement. Je deviens alors témoin de ce qui aspire à naître et qui fraie son chemin jusqu'à s'exprimer à l'écrit. Je me laisse alors surprendre par ce qui se dit, témoignant de ce qui est et de ce qui advient avant même que j'en aie conscience.

C'est un paradoxe surprenant qui justifie l'envie en moi : le processus d'identification et de comparaison a engendré en moi la mise en place d'un idéal de perfection inaccessible qui, lorsque j'ai pris conscience que je n'étais pas en mesure de l'atteindre et de le maintenir dans ma vie, a généré une telle frustration et une telle colère que j'ai tout foutu en l'air, je me suis autosabotée. J'ai accepté, intégré le fait que je suis une incapable, bonne à rien et que je n'ai aucune valeur.

Assumer qui je suis, exister avec authenticité tout en faisant face à ces sentiments d'inadéquation, de rejet et d'envie est encore tout un défi pour moi. Je n'en suis pas encore pleinement consciente et encore moins libérée, mais l'arrivée de ces éléments tant dans ma recherche que dans mon vécu au quotidien est importante. Commencer par en prendre conscience, accueillir ces sentiments, identifier leurs déclencheurs et l'emprise que j'ai sur ceux-ci ; admettre mon besoin d'être reconnue, d'être inclus ou bien ma capacité à vivre en marge du groupe afin de préserver l'authenticité de ma personne sont des pistes à suivre à chaque apparition du sentiment de rejet. Vivre en marge et à contre-courant n'est plus un risque pour ma survie physique ni affective, de nombreuses personnes ont déjà choisi, à différents niveaux dans leur vie, de vivre en marge et ne s'en portent que mieux. Cette éventualité est aussi envisageable pour moi lorsque nécessaire, mais génère son lot de craintes. Toutefois, j'ai conscience que derrière cet enjeu d'inclusion se cache aussi le besoin d'accéder à une existence sociale, être quelqu'un par et pour la relation à autrui.

Lorsque j'accepte de « faire partie » et que, pour ce faire, il m'est nécessaire de nier une partie de mon être, je me sens alors en décalage avec mon besoin de vivre une vie cohérente et alignée sur moi-même. J'ai besoin de tenir compte de l'impact du sentiment de rejet dans ma vie ainsi que de m'assurer que mon intégrité physique et affective n'est plus en jeu afin de pouvoir me permettre de vivre alignée et cohérente avec moi-même. La libération

viendra comme fruit de cette conscience et du soin que je mettrai à répondre au besoin profond de mon être sous-jacent à ces sentiments.

#### **4.8.4 Par les images**

Lors d'un épisode dépressif il y a quelques années, j'avais perdu l'accès à la dimension cognitive de mon cerveau, n'étant alors plus capable de réfléchir. La vie ne se présentait plus à moi dans sa dimension réflexive, mais bien dans l'imaginatif. Je voyais des images qui représentaient ce que je vivais. J'étais incapable de dire ce que je ressentais, mais j'étais tout à fait capable de raconter l'image qui représentait mon senti. Cette faculté s'est intensifiée avec le temps et a pris encore plus de saveur à la découverte du ressenti des émotions en moi. Voici l'exemple d'une image de ce temps dépressif : j'imagine avoir une belle et grande maison sur deux étages. Elle est lumineuse et ordonnée. Cependant, lorsque j'ouvre la porte menant au sous-sol, celui-ci est rempli d'eau. Si je referme la porte, je ne vois rien de ce qui se passe au sous-sol. Lorsque j'ouvre la porte, je suis face à cet état de fait : mon sous-sol est inondé. J'étais alors incapable d'aller plus loin dans ma réflexion, mais cette image me parlait de moi et de ce que je vivais intérieurement.

Parfois, l'image prend plus de place que le ressenti. Elle semble être la porte d'accès et le chemin de résolution de ce qui se passe en moi. Au début de ma recherche, l'image de la petite fille tapant du pied de manière impatiente revenait sans cesse. Elle manifestait son insatisfaction et son impatience, elle désirait que quelque chose change. Elle restait là à m'attendre, sûre que quelque chose allait changer, manifestant l'urgence du changement. L'image du brouillard est aussi venue, s'est éternisée, puis s'est dissipée doucement. Un brouillard dense où j'avais peine à voir mes pieds. J'avais à tâtons dans la vie, inquiète. J'espérais que rien ne me ferait trébucher. Ces images mentales ont quelque chose de réel. Quoiqu'il n'y ait pas de brouillard, j'en ressens l'humidité et l'opacité. Elles expriment quelque chose de moi bien au-delà de leur valeur d'image. Elles semblent témoigner d'un état intérieur et permettre son dénouement, son dépassement.

Une autre image m'a accompagnée dans ma reprise d'écriture. Je suis en haut d'un édifice en feu. Une fumée dense me cache le sol, mais j'entends des gens me crier « Saute, on est là, on va t'attraper. » J'ai peur de sauter, je n'arrive pas à voir en bas. En même temps, je sens la chaleur atteindre mes pieds. Je sais que je dois sauter pour survivre. J'oscille entre le courage et la mort, les pieds sur le rebord de l'édifice. Dans un imperceptible mouvement, je m'incline légèrement vers l'avant provoquant le déséquilibre nécessaire à la chute. Je crie ma peur, je crie ma vie. La chute s'éternise, dure des jours où je me sens sans soutien, sans repère, jusqu'à ce que soudainement, je sois au sol, sans même avoir eu conscience de l'atterrissage. Je viens de reprendre pied, vivante.

#### **4.9 RENCONTRE DE MES STRATEGIES DE SURVIE AFFECTIVE**

Mes stratégies d'évitement m'ont servi à me couper complètement de mon vécu émotif comme rempart face aux tempêtes de la vie. Néanmoins, à cette étape-ci de ma vie, elles m'empêchent d'être en contact avec mes émotions, me gardent en superficie de la vie, déconnectée de mon senti, ne me permettant plus de vivre toute la gamme des émotions humaines favorisant de me sentir vivante et satisfaite. J'ai l'habitude de prendre mes jambes à mon cou pour m'enfuir ou de me mettre la tête dans le sable pour éviter. Mais une comme l'autre, elles mènent à un besoin non répondu s'ajoutant à de nombreuses conséquences. Dans mon journal de bord, en date du 2 août 2020, je témoigne du vécu à l'instant où il s'expérimente :

Une douleur se fait sentir dans mes tripes, un serrement, comme celui de la peur. Une inquiétude se glisse en moi. Est-ce que ça va faire mal ? Vais-je souffrir encore ? Parce que souffrir, je ne sais pas comment faire, moi. Je ne sais que fuir. Fuir devant la souffrance, devant la possible souffrance. Mes jambes commencent à s'activer. Elles semblent se préparer à une possible fuite. Ma tête cherche ce que je pourrais faire d'autre. Quelque chose de moins engageant, de moins dérangeant, de moins questionnant.

« Dans la hiérarchie des réactions, celle qui consiste à combattre ou à fuir est la plus ancrée dans notre biologie [...] On ne fuit pas forcément lorsqu'on sent son égo menacé, mais on peut se replier sur soi-même et se rendre émotionnellement inaccessible. » (Simon et Chopra, s.d. p. 78) C'est en ce dernier sens que l'évitement me fait le plus de tort : me couper de mes émotions, vivre en superficie. J'évite la vie en surfant sur ses vagues, mais en ne m'y mouillant pas, en demeurant à la surface. Elle demeure donc tout à fait insatisfaisante. Je crains aussi d'entendre les reproches de l'autre, son insatisfaction, sa déception. Cette peur me fragilise, me paralyse et j'évite la rencontre.

Tout au long de ma recherche, j'ai eu conscience de ce désir de fuite rencontrant mon désir de vivre pleinement. J'écris dans ma fiche d'intégration de ma première fin de semaine de cours « Analyse praxéologique » :

Je fuis cette rencontre tant espérée, tant désirée. Depuis le début de ma maîtrise, j'ai choisi la lenteur et le silence. J'ai fait de la place dans ma vie pour plus de proximité à moi-même, pour me permettre un contact plus conscient avec mon être. Et pourtant, alors que je suis si près, je fuis dans l'hyperactivité, le bruit et les mots toute possibilité de réelle rencontre. J'ai un système de protection efficient. J'ai un être à rassurer.

Quelques mois plus tard, je partage avec mes collègues de communauté apprenante : « J'ai envie d'ajouter que plusieurs voies d'évitement ont été identifiées jusqu'à présent pour ne pas entrer dans le vif de ma recherche. La procrastination, l'intellectualisation du processus, la lecture de plein d'autres choses intéressantes, le glissement vers le connu. »

Je tente alors différentes postures afin de vivre en contact avec l'émotion, en essayant de ne pas être dans l'évitement, bien ancrée en moi. Mon défi est, en effet, de rester bien centrée, à l'écoute de mon être et de rassurer cette partie de moi qui a peur. Ne pas fuir, ne pas éviter, demeurer vulnérable. Je réalise aujourd'hui que j'ai maintenant des ressources pour me connecter en moi à cette vulnérabilité. Lorsque je suis bien ancrée en moi, dans ce lieu calme et paisible, je suis forte. Forte de douceur, de bienveillance et de compassion. Forte d'alignement. Cette force me rend capable d'émettre mes besoins et mes limites. D'où l'importance de m'y repositionner. Respirer, bien m'ancrer en moi-même, dans mon humus,

revenir à ce lieu calme et paisible qui est fort et aligné et, une fois calmée, oser la rencontre. Oser rencontrer mon humanité blessée et celle de l'autre à partir de cet endroit en moi.

#### **4.9.1 Hyperactivité**

L'hyperactivité est aussi, pour moi, un mécanisme d'évitement. Je l'expérimente de diverses façons, tant physiques que mentales. Elle est à l'œuvre lors du moment appelé Libération (voir 4.2). J'exprime alors que l'extérieur est menaçant, il faut bouger, parler fort, m'animer, attirer l'attention ailleurs que sur le vulnérable en moi. L'hyperactivité est un mode de survie, je l'identifie à ce système de protection de l'égo. Dans ce moment précis, je le vois en action, protégeant mon Soi. C'est toute ma personnalité, du moins la représentation consciente que j'en ai, celle visible par les autres, qui défend le Soi, qui le protège.

Rien de surprenant lorsque je parle de cette envie de bouger ou de faire du sport, de cette incapacité à rester assise et ne rien faire. Elle se manifeste aussi dans mon besoin de faire des plans de toutes sortes, d'avoir des projets rocambolesques, toujours bien irréalistes, au-delà de ma capacité et de mon intérêt à les réaliser. Faire une liste de toutes les montagnes que je veux monter, tous les lieux où j'irai camper, toutes les courses que je ferai. Marcher, manger et parler tout en même temps, cumuler plus d'une tâche à la fois et avoir de la difficulté à n'en effectuer qu'une seule sans m'endormir sont aussi des symptômes de l'hyperactivité. Celle-ci pourrait être diagnostiquée et traitée médicalement, mais en prenant conscience qu'il s'agit pour moi d'une stratégie de survie, je peux reprendre du contrôle sur ma vie et canaliser cette énergie autrement.

Comme je travaille quotidiennement à tenter de rapprocher mon vécu de l'être que je suis et à écouter ce qui se vit en moi, les mécanismes de compensation diminuent. J'ai de moins en moins besoin d'hyperactivité. Le calme s'établit de plus en plus en moi et, lorsqu'il ne s'établit pas, j'accueille l'agitation qui m'habite, consciente qu'elle disparaîtra peu à peu. Je n'ai plus ce besoin de grand projet et d'hyperactivité. Je n'ai plus envie de courir pour

dépenser un trop plein d'énergie. La paix s'est installée en moi et elle goûte bon. Ce n'est pas complet, mais je sens que l'équilibre commence à se faire. Au lieu de passer d'un extrême à l'autre, je sens que le mouvement de balancier se fait doucement, dans une recherche d'équilibre et de continuité.

#### **4.9.2 Dépendance alimentaire**

L'alimentation est mon premier refuge, le plus connu, le plus gratifiant. Il endort dès la première bouchée le sentiment insupportable qui me pousse à manger. Son effet est instantané. En mettant quelque chose dans ma bouche, principalement du sucré, tout s'apaise et se calme. Je ne ressens plus rien. Je n'ai alors plus accès ni à la cause ni à l'émotion, tout est anesthésié.

Cette façon de m'en sortir a été la mienne depuis l'enfance. Manger pour ne rien ressentir, pour engourdir. Mais aujourd'hui, cette façon de faire m'apporte plus de problèmes que d'avantages. Mis à part ma santé et mon bien-être, cette habitude m'empêche d'avoir accès à un éventail d'émotions me permettant de me sentir vivante. Elle m'enferme dans le cycle de l'insatisfaction d'où je n'arrive plus à me sortir.

Quoique consciente de la dynamique qui génère cette réponse, je ne me sens pas encore pleinement compétente à la faire cesser et à vivre en toute conscience les émotions que celle-ci avait l'habitude de cacher. Je me retrouve encore bien souvent à « manger mes émotions » d'une manière consciente. C'est un pas de plus, mais la route est encore longue. Cette stratégie de survie est, pour moi, le symptôme le plus évident du mal qui me ronge et de l'évolution de ma démarche de croissance. En accepter le mouvement d'avancée significative et de repli sans me laisser trop affecter, consciente que tout change et que toutes ces dimensions font partie d'une avancée sur le long terme me rend plus paisible et acceptante.

### 4.9.3 Le positivisme, l'intellectualisation, la résistance à l'effort et la rêverie

Positiver, c'est offrir à toute situation négative une vision positive. C'est une façon de m'éloigner de ce qui est souffrant en y trouvant un élément positif, un peu d'espoir, une raison d'y croire. C'est mon collègue Yvan qui m'a aidée à en prendre conscience. Alors qu'il m'exprimait quelque chose qu'il trouvait difficile à vivre, je cherchais continuellement à trouver le positif, en lui faisant des reflets inappropriés. Lui n'avait besoin que de mon écoute, mais moi, face à sa souffrance, j'avais besoin de trouver du positif, de l'encourager, de garder espoir. De plus, il m'a fait remarquer que, lorsqu'il m'exprimait des choses sérieuses et souffrantes, je riais et tentais de le faire rire aussi. Mon incapacité à accueillir sa souffrance et à l'écouter sans chercher à me sortir de cette émotion m'a troublée, mais m'a aussi permis de me revoir faire la même chose et d'avoir alors un peu plus d'emprise sur l'expérience.

C'est dans la première partie de ma recherche que je me suis rendu compte que j'utilisais l'intellectualisation des événements et des ressentis comme stratégie de survie. Dans un cadre universitaire elle pouvait facilement se justifier. Toutefois, c'est en prenant conscience que j'utilisais mon intelligence ou mes lectures pour demeurer à l'extérieur de moi que j'ai saisi comment l'intellectualisation de mon vécu pouvait m'éloigner de moi. Je pouvais ainsi lire de nombreux livres parlant de ce que je vivais, m'y reconnaître et conserver une attitude extérieure à mon vécu afin d'éviter le contact avec mes émotions et mes ressentis plus souffrants. De cette façon, j'ai pu rédiger une ébauche de mémoire sans pour autant être confrontée à mon vécu et plonger dans ma souffrance.

Adolescente, j'étais reconnue pour ne faire que ce que j'avais le goût. Mes amies du secondaire ont même choisi d'immortaliser ce trait de ma personnalité en l'inscrivant dans notre album de finissants. Avec le temps et les exigences de la vie en société, ce trait s'est mué en résistance à l'effort. J'évite tout type d'effort, qu'il soit physique, mental ou spirituel. Un fort sentiment de répulsion se fait sentir en moi lorsque je me retrouve devant l'éventualité d'un effort. Devoir monter une pente à vélo, cuisiner trois repas par jour, étudier pour un examen, faire la comptabilité mensuelle, parler de mes émotions, m'asseoir pour méditer

quotidiennement ou rédiger un mémoire, toutes ces actions exigent un effort et font naître en moi le même sentiment d'aversion. Je procrastine, je détourne le regard, je prends un autre chemin ou fais autre chose, tout pour ne pas faire d'effort.

Dépasser la répugnance peut parfois être une manière de me choisir, tout comme me choisir peut parfois aider à dépasser l'aversion. D'un point de vue ou de l'autre, il y a parfois des obligations qui doivent être faites pour générer un plus grand bien. Je prends conscience qu'en ce sens, je choisis souvent la médiocrité. Ce manque de motivation pour m'élever, me dépasser me parle de mon sentiment d'infériorité et de ma piètre estime de moi-même. J'aurais parfois envie d'une réussite faisant appel à la persévérance et au dépassement pour remettre de l'équilibre dans cette vision de moi-même.

Rêvasser a été durant de longues années, mon sport préféré, un refuge sûr. Je vivais dans un état de torpeur continue, plus en contact avec l'illusion créée par mes rêves qu'avec la réalité elle-même. Le réel était si douloureux et dépourvu de sens que je m'accrochais aux multiples possibilités présentes dans mes rêves et m'alimentais de ces illusions. Selon Boris Cyrulnik, « les rêves d'anticipation sont des constructions imaginées de nos désirs. On peut rêver pour se protéger ou rêver pour s'imaginer » (Cyrulnik, 2003, p. 47). J'étais passée maître dans l'art de rêver pour me protéger, mais aussi dans celui pour me propulser en avant. C'est grâce à ces rêves que j'ai pu réaliser de nombreux voyages, avoir une entreprise, vivre à l'étranger dans des conditions difficiles, etc. Rêver me permettait de me projeter dans un autre monde, une autre vie en me coupant de mes sentiments douloureux. J'étais ainsi capable de ne pas ressentir l'intolérable d'une situation, car dans mes rêves, tout était différent. Complètement coupée de mon ressenti et vivant dans l'illusion propre à ma rêverie, je passais à travers la vie sans la ressentir, sans réellement la vivre et la goûter.

#### **4.9.4 Comment je me perds de vue en relation**

Dans tout type de relation, que ce soit professionnelle, amicale ou amoureuse, j'ai tendance à complètement me tourner vers l'autre et à me perdre de vue. Je suis une passionnée qui aime découvrir l'humanité chez tous les êtres rencontrés. J'ai aussi une grande capacité d'adaptation que j'utilise dans ma rencontre avec les autres pour m'assurer l'acceptation et gagner l'amour. Toutefois, cette forme de mimétisme entraîne une prise de distance d'avec moi-même jusqu'à me perdre de vue en l'autre. J'écris dans mon récit de *kairos* : « J'ai de la difficulté à rester fidèle à moi-même en relation, surtout lorsque l'affectivité est en jeu. » Je me vois me tourner entièrement vers les autres dans le plaisir de la rencontre, mais ne sais plus comment revenir vers moi.

Cette difficulté m'amène donc à rechercher la solitude comme moyen d'atténuer l'impact de cette limite : comme je ne suis pas attentive à moi-même lorsque je suis en relation, j'ai besoin d'être seule pour me rapatrier. La solitude comporte ses avantages et ses bienfaits dont je sais profiter amplement, toutefois, lorsqu'elle est utilisée par crainte de me perdre de vue, je ne suis plus gagnante. J'ai encore à apprendre à préserver un contact conscient avec mes émotions et ressentis tout en m'ouvrant à l'autre dans le plaisir de la rencontre. C'est la richesse d'une humanité partagée qui fait sens dans ma vie et non pas l'adaptation à l'autre par peur de l'abandon et du rejet.

#### **4.10 ME LIBERER DE MES PERSONNAGES**

Pour faire face à mon besoin d'amour inconditionnel et d'acceptation de la totalité de mon être, je me suis inventé des personnages qui, selon les situations, m'assurent de ne pas vivre le rejet ou la honte. Ce sont des personnages en lien avec ma vision de la perfection, répondant à de hauts standards, n'ayant pas droit à l'erreur. Ils sont là pour pallier mes imperfections, mes limites, mon humanité blessée. Lorsque je ne me sens pas à la hauteur, que j'ai peur du jugement des autres ou qu'une possibilité de rejet est imaginée, ils arrivent

à la rescousse et prennent le contrôle. Je deviens donc la parfaite qui sous ses airs de sainteté cache sa honte et sa culpabilité ; la supérieure, qui sous ses airs d'importance cache un sentiment d'infériorité ; la négligée, qui, sous ses airs de mal aimée cache un manque d'amour et d'estime de soi. Ces personnages sont dépeints plus précisément par Jung dans sa description de *la persona* reprise par Houde (1999) :

La persona est un ensemble compliqué de relations entre la conscience individuelle et la société ; elle est, adaptée aux fins qui lui sont assignées, une espèce de masque que revêt l'individu ou dans lequel il se glisse ou qui, même à son insu, le saisit et s'empare de lui, et qui est calculé, agencé, fabriqué de telle sorte parce qu'il vise d'une part à créer une certaine impression sur les autres, et d'autre part à cacher, dissimuler, camoufler la nature vraie de l'individu (Houde, 1999, p. 30).

« Qu'est-ce qui vous fait basculer dans un personnage qui n'est pas ce que vous êtes réellement, sinon la peur du jugement, la honte, le sentiment d'infériorité, le manque de confiance en vous et le manque d'amour de la véritable personne que vous êtes ? » (Portelance, 2020, p. 87) Contacter ma vulnérabilité et y demeurer en toute circonstance, peu importe en présence de qui, est tout un défi que je tente de relever. Je prends toutefois conscience que certaines personnes m'amènent dans cette zone d'insécurité nécessitant l'entrée en scène du personnage. Je suis de plus en plus en mesure de ressentir son arrivée, sa prise de contrôle de la situation et l'effet de désalignement qui s'ensuit. Si, à ce moment-là, la peur du regard des autres n'a plus autant d'impact sur ma vie, le sentiment d'inconfort causé par le manque de cohérence interne me perturbe de plus en plus. Je ressens à ce moment cette même tension vécue lors de l'évènement appelé Libération présenté au chapitre quatre. J'affirme alors que lorsque j'arrive à maintenir les autres éloignés de mon intérieur, je me sens protégée, mais le sentiment de protection est proportionnel à mon agitation. Tant que je bouge et parle fort, je suis protégée, mais je ne dois pas m'arrêter. C'est l'agitation qui conserve l'attention des autres à l'extérieur de moi. Durant ce temps, une partie de moi se calme, se rassure, tout en demeurant alerte. Le personnage sert donc à camoufler ma vraie nature, le cœur de mon être et à le protéger.

Je me sens alors artificiellement protégée, mais juste assez pour que l'être en moi qui ne demande qu'à vivre puisse se manifester. Celui-ci prend de plus en plus d'expansion et un désir de cohérence et d'alignement intérieur me pousse à me défaire du personnage qui, quoiqu'il me protège, limite l'expression de mon être. La tension est immense. Je suis réellement rendue au point où mon humaine blessée, barricadée derrière des personnages, doit laisser la place à mon être vulnérable, mais adulte et capable, de plus en plus, de prendre soin de lui. Ce n'est qu'en étant vulnérable, en contact avec mes émotions, mes ressentis et mes besoins, que je peux réellement me vivre pleinement, comme humaine réconciliée et ressentir enfin la satisfaction tant désirée.

Ce sont la honte, la peur du jugement, du rejet, de l'abandon, le sentiment d'infériorité, le manque de confiance en moi et le manque d'amour véritable de ma personne qui m'ont fait adopter des personnages et les propulser à l'avant de la scène. Abandonner ces personnages, la zone de confort dans laquelle ils me propulsent provoque de la peur. Toutefois, en étant fidèle à ma vraie nature, en restant au plus près de moi-même, collée sur ma vulnérabilité, j'arrive de plus en plus à me vivre sans mes personnages. Je prends le risque de ma vérité, de mon authenticité. Je gagne en proximité à moi-même, en intensité face à la vie, en sens et en satisfaction. N'était-ce pas mon but ?

Au départ, ce chapitre visait à présenter mes données recueillies tout au long de mon parcours de recherche. Progressivement, il a servi à « rapatrier la souffrance » dans ma vie. Je savais que je devais en parler, que je devais l'écrire afin de permettre une meilleure compréhension des enjeux qui m'habitaient. Mon objectif était pertinent sans être pour autant facile, car à l'écriture, je me retrouvais face aux mêmes enjeux identitaires et aux mêmes systèmes de défense que je devais décrire. C'est bien souvent la peur au ventre, l'envie de manger mes émotions ou de dormir jusqu'à demain qui m'envahissaient et ne me laissaient que peu de disponibilité pour travailler. Je m'arrêtais souvent pour me demander si j'en avais assez dit, si je n'étais pas, une fois de plus, demeurée en superficie. J'ai parfois décrit des moments sans jamais m'arrêter à nommer avec précision, finement, ce que j'y avais vécu. Je

me heurtait à ma difficulté à ressentir les émotions, à connecter à mon vécu, à mettre des mots sur l'éprouvé. Je prenais conscience que mon peu d'habitude à être en contact avec mon ressenti physique ou émotionnel pour le déplier me compliquait l'écriture de ce mémoire. Toutefois, j'avais dorénavant en poche de nouvelles façons d'accéder à moi-même et de dépasser mes stratégies d'évitement.

J'ai eu besoin de m'arrêter, de respirer profondément, de calmer l'hyperactivité de mon mental, l'esprit qui part d'un côté comme de l'autre, qui veut s'agiter, qui résiste à ressentir. Progressivement, j'ai pu entrer en moi, descendre dans cet espace non souillé déjà expérimenté auparavant et me placer dans une position intérieure d'écoute et de présence attentive à ce qui se vit, à ce qui est. Tant dans mon ressenti émotif que physique ou dans mes intuitions, laisser mon être se dire, doucement, à voix basse. Accueillir chacun des échos comme une nouveauté, comme une surprise, comme un cadeau à faire ou à recevoir. Utiliser chacune des données comme un fil me permettant d'aller un peu plus loin, de descendre toujours un peu plus et de déplier chaque moment. C'est ainsi que j'ai pu terminer ce chapitre qui m'ouvre enfin sur un renouvellement de ma relation à moi-même, de ma « pratique de soi ».



## CHAPITRE 5

### J'EXISTE PARI MI VOUS

*“Exister, c'est aussi s'opposer,  
ne pas toujours suivre l'opinion générale.”*  
Christophe Malavoy

*Je me souviens, je suis assise, les yeux fermés, tout attentive à ce qui se vit à l'intérieur de moi. La femme assise à ma gauche nomme le mot « unicité ». Je ressens dans mon corps que ce n'est pas exactement ça. Il y a un inconfort à l'intérieur de moi. C'est comme s'il y avait une craque, une légère fissure en moi dans laquelle le mot n'arrive pas à entrer tout à fait. Il manque d'exactitude, de précision. Il n'a pas la bonne taille. J'exprime par mon corps, mes hochements de tête, mes yeux qui se plissent, une légère insatisfaction, une proximité de sens, mais un manque de précision. Je lui demande donc de continuer à parler, de me donner des synonymes. Je sens en moi que les synonymes tournent autour de cet espace, de cette fissure, mais n'y entrent pas pleinement. Soudain, d'une voix douce, un homme assis devant moi dit, de manière hésitante, comme si les mots faisaient leur chemin en lui progressivement « J'existe ... parmi vous ». Avec la même douceur avec laquelle ils furent prononcés, je les sens entrer progressivement dans la fissure, parfaitement. Je ressens l'exactitude, la justesse de chaque mot lorsqu'ils entrent dans l'espace où ils semblent parfaitement ajustés. Leur format, leur densité et leur expression remplissent pleinement cet espace-là et permettent une résonance de tout mon être qui part de beaucoup plus bas que moi et qui va beaucoup plus haut que moi, bien au-delà de mon corps. Une intense vibration me traverse le corps. Tout résonne à travers ces mots-là : j'existe parmi vous. Les larmes montent à mes yeux. Une joie sans fin inonde mon cœur et je me mets à rire, doucement, profondément. C'est comme si ces mots étaient la clé de voute d'une joie profonde libérée. Mon rire provient d'un espace pur, à l'origine de mon être. Un sourire se dessine sur mon visage. J'ouvre mes yeux et regarde les gens qui m'entourent en répétant doucement « J'existe parmi vous ». Le dire me permet d'en réexpérimenter toute la force et la joie du premier moment. Je le sens descendre en moi en densité, dans mes tripes, dans mes jambes et prendre possession de tout mon être. « J'existe » puis lentement j'ajoute « parmi vous. » Je ferme mes yeux afin de me coller de plus près à mon sentiment de joie et de le savourer. Comme une sève partant de la pointe de mes*

*orteils jusqu'au bout de mon plus long cheveu, ce mot circule en moi, chante, virevolte et peint ma vie de couleur éblouissante. « J'existe », je le répète et il me fait du bien. « J'existe parmi vous. » Je suis. Je peux être pleinement moi-même parmi vous, peu importe le vous. Être dans mon unicité, dans mes particularités, dans ma différence. Je vois apparaître ma famille immédiate, ma mère, mes sœurs, mon frère un peu en retrait, puis mes enfants et leur père. Je leur dis « J'existe parmi vous » et je ressens tout le poids de ces mots, tout le sens de cette phrase. J'existe, je suis unique, différente, parfois décevante parce que pas pareil. Malgré et avec cette différence, je fais partie de cette famille, avec ma couleur, ma spécificité. J'expérimente alors en moi le sentiment de faire partie de cette famille malgré et avec cette différence, avec et contre leur volonté. Je fais partie. Nul besoin de me justifier, d'être autre, de leur ressembler. Je peux, dans toute ma différence, être parmi eux et exister. Je me sens exister dans cette différence, dans mon unicité. Je ressens avoir ma place parmi eux, mon droit d'y être, tel que je suis vraiment. Je ressens leur droit d'y être dans leur différence et l'apport unique que chacun offre au tout.*

## **5.1 EXISTER**

Exister, c'est manifester sa vraie nature, c'est nourrir sa pulsion de vie par l'exploitation de ses talents et de ses ressources intérieures. Exister, c'est se réaliser, c'est concrétiser ses rêves et accomplir ainsi la mission pour laquelle on est sur cette Terre. Personne ne peut exister pleinement sans s'accorder de la valeur et sans se donner de l'importance (Portelance, 2020, p. 94).

Exister. Ce seul mot a une résonance tellement forte en moi, pleine d'intensité, de densité, de sens. Il me parle de mon besoin d'être humainement debout, intérieurement libre et pleinement responsable de mes décisions et de mon agir. Exister, ce n'est plus survivre, éviter, me défendre ou embrasser des rôles qui ne m'appartiennent pas. Exister me parle de vérité, d'authenticité... et de vulnérabilité. Juste à écrire ce mot, tout mon être vibre de crainte. Là réside toute la nouveauté de cette recherche : rencontrer ma vulnérabilité, l'accueillir, l'accepter et la vivre pleinement, consciente qu'elle est l'unique chemin pour exister vraiment. Quoique je marche sur cette route et que mon désir d'exister pleinement est profond et bien enraciné, il comporte ses défis et ses possibilités qui ne pourront s'expérimenter qu'à travers les années à venir.

Je suis une enfant non désirée. Ma mère m'a raconté que, dès ma conception, je n'arrivais pas au bon moment dans la vie de cette jeune famille. L'acceptation est venue plus tard en cours de grossesse. J'ai toujours eu de la difficulté à trouver ma place. Je porte en moi une profonde blessure d'indifférence. Est-ce que ce sentiment d'inadéquation est lié à mes origines ? Je n'en doute pas. Tout au long de ma vie, dans mes relations, j'ai eu besoin d' « être choisie », de « faire partie ». Ces deux enjeux sont encore présents et actifs dans tout mon parcours de vie : dans ma difficulté à créer des relations, dans mon besoin de me comparer aux autres, dans mon sentiment d'infériorité, dans la honte que je porte. Exister pleinement, au quotidien, m'en donner le droit, reconnaître ma valeur unique et toute ma dignité d'être humain, c'est le résultat de cette recherche et le défi qui m'attend.

### **5.1.1 Comment exister librement ?**

Jusqu'à présent, pour me couper de la honte et de la culpabilité, j'ai verrouillé à clé mes ressentis et émotions et je me suis construit un personnage en tentant de m'adapter aux exigences sociales. En tentant d'éviter la souffrance, je l'ai provoquée dans ma vie : j'ai vécu enchaînée à mon passé et aux regards des autres jusqu'à en perdre ma liberté et le plaisir de vivre. En prenant conscience que je ne vivais la vie qu'en surface en évitant la rencontre véritable de mon être, j'ai entrepris un parcours de descente en profondeur à la découverte de qui je suis. Au lieu de porter mon regard vers l'extérieur, jugeant les autres et m'adaptant à leurs besoins et exigences, j'ai choisi de le tourner vers ma vérité profonde et tenter d'expérimenter l'amour de moi. C'est en observant sans jugement tous mes fonctionnements, mon histoire, mes déterminants, mais surtout en touchant mes blessures, mes mécanismes de défense et en découvrant mes besoins que j'ai vu l'expérience que je faisais de la vie changer, prendre gout et sens. À chaque prise de conscience, j'avais l'impression d'avoir un peu plus d'emprise sur ma vie, un peu plus de possibilités et de confiance. Pour vivre le changement nécessaire à l'intérieur de moi et pouvoir enfin m'aimer, j'avais besoin de connecter pleinement avec l'être souffrant en moi, de ressentir dans mon corps l'impact de ces années

d'absence à moi-même. Ai-je réellement changé ? Je ne crois pas, mais j'expérimente une nouvelle façon d'être en relation avec moi-même, ce qui modifie par le fait même ma façon d'être en relation avec les autres. En étant plus proche de mes ressentis, de mes émotions, de mes besoins, j'ai la possibilité de rendre ma vie plus satisfaisante et plus alignée avec mes aspirations, plus proche de ce que je désire vivre. L'emprise désirée sur ma vie se résume à refuser de me laisser définir par les autres, par mon passé, par mes conditionnements et reprendre le plein pouvoir de l'interprétation de qui est-ce que je suis et qui est-ce que je désire être dans la vie. « Chaque fois que vous donnez aux autres le pouvoir de vous définir ou de vous étiqueter, vous intégrez une vision de vous susceptible de vous réduire, d'étouffer votre potentiel créateur et d'altérer votre vraie nature si vous ne vous connaissez pas assez pour refuser les étiquettes qu'ils vous attribuent quand elles ne vous ressemblent pas » (Portelance, 2020, p. 52). Je me suis suffisamment sentie corrompue et étouffée par mes introjections et le pouvoir que je donnais au regard des autres pour ne plus vouloir vivre cela et pour poursuivre ma marche vers plus de liberté intérieure.

« Essayez de vous changer en devenant un personnage pour attirer l'amour est la meilleure manière de perdre votre liberté et votre paix intérieure » (Portelance, 2020, p. 72). En ce sens, conscientiser mes personnages et prendre une distance quant à l'utilisation de ceux-ci me permet de me vivre avec plus d'authenticité et de vérité, gagnant ainsi en liberté intérieure. L'acceptation pleine et entière de ma vérité, particulièrement de ma vulnérabilité, m'apporte liberté d'être et d'agir en accord avec l'être que je suis profondément. C'est un cheminement progressif qui m'apporte jusqu'à présent un peu plus d'estime et d'amour de moi-même, me permettant par le fait même d'aimer aussi les autres pour ce qu'ils sont sans les juger.

Vouloir être sujet consiste à se déprendre de tous les éléments constitutifs qui produisent chaque individu. Dialectique subtile puisque ces éléments sont partie intégrante de lui, quand bien même il lui faut s'en dégager pour devenir lui-même. Le sujet ne peut émerger qu'à partir de ce qui l'assujettit (Gaulejac, 2009, p. 23-24).

Se déprendre ainsi requiert du temps ainsi qu'une conscience aigüe de ce qui se vit jumelée à de la rigoureuse honnêteté. Cela ne vient pas d'un jour. Je m'y exerce sans relâche,

sans pour autant n'expérimenter que du succès. C'est un travail progressif, c'est une façon de vivre le souci de soi, l'amour de soi.

### **5.1.2 Être une femme, mère, professionnelle épanouie**

De nombreux rôles nous incombent tout au long de notre vie, principalement lorsque nous devenons mères. Personnellement, l'expérience de la maternité m'a éloignée de moi au point de me perdre complètement. Je n'ai pas été capable de demeurer avec moi tout en étant dans le don de soi, centrée sur la réponse à leurs besoins. Pour échapper aux sentiments d'incompétence et de culpabilité, je me suis imposé une vision de mon rôle de mère m'empêchant complètement d'exister. J'avais bien souvent l'impression d'étouffer, d'être écrasée alors que j'aimais profondément mes enfants. J'avais adopté une vision traditionnelle de la maternité telle que je la croyais vécue dans la plupart des familles autour de moi. Je me suis bâti un idéal de mère auquel je me suis soumise ne me laissant que très peu d'espace pour exister.

J'ai répété ce même procédé dans plusieurs dimensions de ma vie telle que le travail. Je me suis imposé un modèle inadéquat pour moi auquel je me suis soumise sans pour autant le questionner. Je devais subvenir aux besoins de mes enfants et je n'entrevois aucune autre possibilité que celle en vigueur présentement au Québec. Et pourtant, dans une autre partie de ma vie, j'avais déjà expérimenté diverses manières de vivre et de subvenir aux besoins de tous, mais me conformer à cette vision d'uniformité semblait sécurisant. Je suis entrée dans ce modèle social de la productivité et de l'efficacité, alors que j'aurais pu rester moi-même.

J'ai pris conscience que c'est dans toutes les dimensions de ma vie que mon désir d'exister pleinement refaisait surface. Il m'a d'ailleurs permis de prendre conscience que le lieu d'où je me posais intérieurement pour entrer en relation avec les autres avait aussi son importance. Prise par un sentiment de culpabilité à l'égard de mes enfants pour ne pas avoir été la mère que mes désirs ambitionnaient, je prends conscience que bien souvent, ma relation

avec eux émane de ce lieu de culpabilité. De la même manière, j'ai pris conscience que dans ma relation avec ma mère, je prenais un rôle de victime et alimentais celle-ci de récriminations, de plaintes et de révoltes. Même scénario dans ma relation amoureuse : celle-ci prenait origine dans une dépendance affective visant à combler mes manques affectifs plutôt qu'au cœur même de l'amour et du don de soi.

Exister comme mère, comme femme, comme professionnelle exige donc que je retourne à la source de mon être pour comprendre qui je suis et accorder mon action à mon être profond plutôt qu'à ce que je crois être la norme. Il m'invite à revisiter régulièrement l'espace en moi non souillé afin d'y retrouver ma pureté originelle ainsi que celle de toutes mes relations, car, lorsqu'elles partent de là, elles deviennent signifiantes et se vivent en cohérence avec mon être.

### **5.1.3 Assumer ma validité et légitimité d'être**

En janvier 2020, le comité de programmes des études de cycles supérieurs en psychosociologie de l'UQAR propose à tous ses étudiants à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales un colloque afin de permettre aux étudiants ayant terminé ou en voie de conclure leur mémoire de venir présenter leur recherche. Chantal Poulin, étudiante en voie de conclure l'écriture de son mémoire, présente alors sa recherche et aborde ainsi le thème de la légitimité de soi :

La légitimité de soi est cette sensation d'occuper un espace bien à soi parmi les autres et à l'intérieur de soi. Impression de se sentir à sa place, comme allant de soi, sans avoir à demander cette autorisation à quiconque. Assumer sa légitimité, c'est aussi accepter d'être la personne que nous sommes, avec ses failles, ses faiblesses, ses compétences, ses œuvres, ses folies, ses incohérences. C'est aussi prendre des décisions en toute autonomie, exercer ce pouvoir sans qu'un sentiment d'imposture n'apparaisse, c'est donc vivre et décider en toute liberté.

Je l'entends et je suis frappée par ses mots que j'ai peine à comprendre. Je cours la rencontrer, j'ai besoin d'avoir accès à cette définition, de pouvoir la relire encore et encore.

Cette description me touche profondément sans que je ne sache pourquoi. Il me faudra relire cette phrase plusieurs fois avant de commencer à y trouver du sens. Cette phrase, je la reçois alors comme une invitation, comme un appel à avancer et à découvrir au fil des ans toute la valeur et la profondeur de son contenu.

Quelques semaines plus tard, j'écris dans mon journal de bord du 6 février 2020 :

J'ai aujourd'hui besoin de m'autoriser à exister. Cette autorisation, c'est de moi à moi. C'est au-delà du désir que la vie a eu de s'offrir à moi. Cette autorisation, c'est accueillir cette vie en moi comme un cadeau et ne plus la rendre redevable à personne. Écrire ceci me fait du bien, me libère. Mais je ne me sens pas tout à fait rendue là. Seulement une infime partie de moi est capable de tant d'amour, d'acceptation, d'accueil. Je me suis toujours perçue comme n'ayant pas assez de valeur pour être aimée, choisie, désirée. M'autoriser à exister et accueillir ce cadeau de la vie qu'est ma vie, c'est un virage complet. Il devient alors pour moi nécessaire de faire un ménage dans mes fausses croyances, celle alimentant mon égo et ma douleur de vivre.

Pourtant, ce thème de légitimité me laissera souvent inconfortable intérieurement. Je sentais qu'il avait tout son sens dans ma vie, je le comprenais avec ma tête, mais quelque chose me disait que je n'étais pas rendue à le vivre, à l'expérimenter dans ma vie. Une certaine résistance intérieure se présentait un pas derrière le désir de le vivre. Comme si mon corps, en l'entendant, se propulsait vers l'avant et qu'une main forte en jugement retenait mes bretelles et me ramenait à la case départ. Cette expérimentation de la légitimité d'être prenait forme en moi progressivement, oscillant entre la honte et la mésestime de soi et ce fort sentiment d'acceptation de soi et de droit à la vie.

Lors de mon expérience d'*exister parmi vous*, j'ai ressenti fortement le lien entre assumer ma validité et ma légitimité d'être et exister vraiment. Reconnaître toute ma valeur et mon droit à l'existence devenait fondamental pour moi et s'est accompagné du besoin de m'accepter et de m'aimer telle que je suis. J'ai encore quotidiennement besoin de me donner le droit d'être entièrement moi-même dans mes forces comme dans mes faiblesses, de respecter ma nature véritable au lieu de continuellement tenter d'être autre, de composer avec la réalité rencontrée plutôt que de m'accrocher à un idéal irréaliste. M'accepter, c'est

reconnaître ma valeur et vivre en cohérence avec celle-ci, quoi que la vie me présente comme situation. Envisager l'acceptation de mon être me donne du pouvoir sur ma vie et me permet davantage chaque jour d'aimer l'être humain que je suis.

Dans mon journal de bord du 24 septembre 2020, j'écris sur l'importance de trouver ma place comme être humain appartenant à une société, une famille. On y ressent toute la portée émotive de ces besoins d'acceptation et de légitimité, qui sont en lien direct avec mes enjeux d'« être choisie » et de « faire partie ». J'ai besoin de trouver Ma place, ma Légitime place, afin que je puisse enfin m'accueillir, m'accepter, m'honorer avec qui je suis, toute qui je suis. J'en ai les larmes qui me viennent aux yeux. Comme j'en ai besoin de cet amour de moi à moi, cet accueil, acceptation et m'honorer, wow ! J'ai besoin de m'honorer moi-même, de me respecter dans qui je suis et de permettre la floraison de mon être. Cette intuition profonde d'assumer ma légitimité réapparaîtra plus tard dans mes notes de cours en « Analyse praxéologique » où j'écris :

Assumer ma légitimité. Assumer le bien-fondé de ma démarche, la validité de ma quête ainsi que la justesse de la réponse qui naît progressivement en moi. Assumer que ce qui se vit en moi a toutes ses raisons de se vivre, a besoin d'être accueilli comme juste et d'être respecté comme partie intégrante de ma personne. Assumer ma légitimité, c'est me dire à moi-même toute la valeur de mon être et la place unique que j'ai à occuper dans l'humanité.

Avec plus de précision et de justesse, Gaulejac affirme dans son livre *Les sources de la honte* :

La quête de reconnaissance ne se joue pas seulement sur les plans affectif et social. Elle touche une aspiration profonde qui consiste à vouloir exister par soi-même, sans être, autant que faire se peut, assujetti ni au désir de l'autre ni aux mécanismes de la reproduction sociale (2008, p. 16).

#### 5.1.4 M'autoriser versus me conformer

Au printemps 2022, j'ai débuté une démarche avec une travailleuse sociale dans le but d'améliorer mon lien à l'alimentation. Lors d'un accompagnement, alors que nous touchons le cœur même de ma souffrance et de mes difficultés, que nous avons constaté l'origine de mon mal-être et que nous envisageons des moyens pour me rapprocher de moi-même et de ce qui est important pour moi, elle me parle alors d'autorisation : m'autoriser à être telle que je suis, à ressentir ce que je ressens, à avoir tel besoin ou tel autre. « Me l'autoriser ». Cette expression vient ouvrir en moi un espace de possibilité, de liberté. Spontanément, je prends une grande respiration, je ris, je souris de contentement. « Me l'autoriser ». Comme ce mot me fait du bien. Il vient répondre à quelque chose de si vital, presque identitaire. Il ouvre une porte de compréhension de ma dynamique et d'action claire à poser en ma faveur. M'autoriser à être qui je suis, telle que je suis, dans ma vérité, mon authenticité, aujourd'hui. Me donner le droit d'être différente demain. Juste cette possibilité d'autorisation me donne de l'emprise.

Combien de fois ai-je choisi le contraire de ce que je voulais, pour ne pas déplaire ? Combien de fois ai-je été déchirée entre répondre à mes besoins et un sentiment de culpabilité pour ne pas être disponible à l'autre ? Combien de fois ai-je été tiraillée entre l'envie de me faire plaisir et la peur du jugement ? J'avais tellement peur d'être classée *non conforme*, d'être étiquetée *inadéquate* dans mon rôle de mère ou dans mon emploi, même dans mes relations. Pour moi, travailler à me conformer aux attentes des autres ou aux injonctions sociales me rassurait dans mon besoin de faire partie, d'être incluse. De plus, me conformer à des modèles de vie plus traditionnels me permettait de ne pas risquer le jugement et la critique de ma différence, je me gardais ainsi loin des sentiments d'insuffisance, d'inadéquation et d'infériorité qui me tenaillaient et me faisaient souffrir. Inconsciemment toutefois, cette habitude de me conformer à des normes extérieures m'empêchait de me connaître réellement, de m'aimer et d'être aimé pour ce que je suis vraiment.

Maurel définit le concept d'autorisation comme une permission donnée à soi-même visant la libération d'une domination familiale et sociale créant la possibilité d'authenticité et de vérité nécessaire au lien à soi.

Dans ce sens, l'autorisation consiste à contrer l'autorité insupportable qui impose, c'est-à-dire à se placer en face de cette autorité et prendre acte face à elle pour se libérer de la domination et des conditionnements imposés. S'autoriser à entrer dans un travail de connaissance de soi doit être considéré comme un choix que l'individu fait, face à son désir de progression et de réalisation, souvent poussé par la souffrance. S'autoriser se pose également comme une volonté, une lutte pour réaliser ce que l'on désire malgré les normes sociales instituées et imposées. En s'autorisant, on ne reste pas passif face aux conditionnements, aux événements de notre vie, mais on prend notre part de responsabilité dans son déroulement (Maurel, 2013, p. 154).

S'autoriser à marcher vers soi, à vivre en cohérence avec notre être profond est un mouvement identitaire risqué pour une femme qui, comme moi, craint le rejet. Marcher à contre-courant du modèle social en vigueur, se permettre la transgression de certaines idées reçues, c'est entrer dans la marginalité, se distancier du monde connu pour expérimenter la liberté intérieure.

## **5.2 PARMİ VOUS**

Exister est déjà tout un défi en soi pour moi, exister PARMİ VOUS augmente passablement le degré de difficulté. Sachant que je me perds rapidement en relation, que je m'adapte à l'autre, que mes personnages prennent facilement le dessus, « exister parmi vous » est tout un enjeu. Depuis toujours, ma peur d'être jugée et rejetée m'empêche d'exister vraiment dans mes relations. J'écris ces mots et je sens mon être trembler de l'intérieur. Comment rester au plus près de moi lorsque ma sécurité affective est mise en jeu ? Je n'ai pas encore de réponse précise, mais j'ai déjà quelques pistes. Cultiver ma présence à moi-même par des temps quotidiens de conscience de mon ressenti et de mes émotions ; utiliser la respiration pour me calmer et m'ancrer profondément en moi ; risquer la rencontre en sachant qu'elle ne sera pas parfaite, que je me perdrai peut-être, mais que je connais le chemin

du retour à la maison ; m'entourer de gens aimants, désireux de cheminer dans la vérité et l'authenticité est aussi très aidant. J'ai besoin d'être accueillie telle que je suis sans jugement pour me permettre d'accepter ces parties de moi que je crois inacceptables. Si le regard de l'autre est parfois annihilant, il peut aussi être constituant. J'ai donc besoin de me sentir en sécurité dans mes relations, m'assurant ainsi de rester au plus près de moi, me permettant d'exister dans ma différence.

### **5.2.1 Enjeux d'inclusion**

Lors de mon analyse du moment vécu durant le cours « Analyse praxéologique » où je dinais avec mes sœurs chez l'une d'elles, j'ai pris conscience de la présence de deux enjeux d'inclusion dans ce moment : inclusion familiale par le fait de partager un bon moment autour d'une alimentation similaire ; inclusion sociale dans le désir de correspondre à la norme sociale établie en termes de santé et de poids. En arrière-plan des enjeux d'inclusion existe un besoin d'amour et de reconnaissance qui exige d'être entendu et répondu. La peur du rejet familial, parce que trop différente, inadéquate et celle du jugement et du rejet social, car non conforme à la norme sociale établie est bien souvent inconsciente et exerce une pression qui dicte des actions et des prises de position contraires à ce à quoi j'aspire profondément.

J'ai le défi de trouver comment « faire partie », car cet enjeu revient dans d'autres sphères de ma vie où j'ai plutôt tendance à m'exclure de ma famille et à prendre une distance. Il semble qu'il y ait en moi une petite fille non reconnue, mal aimée qui aime mieux ce semblant d'amour que le risque d'être aimée véritablement pour qui je suis. J'ai intégré la déception de moi comme un fait. Il est normal d'être déçue de moi, je suis décevante. Lorsque je me redresse et que je me reconnais aimable, j'ai le réflexe de vouloir prendre une distance avec ma famille, comme si, en son sein, il m'était impossible de me sentir adéquate.

Dans mon récit de *kairos* vécu lors de ma marche sur le chemin des Outaouais, moment ultérieur à celui entourant la situation insatisfaisante exposée dans le cours « Analyse praxéologique », je revis le même enjeu et me questionne :

Lors du souper, les filles reparlaient de notre marche et du fait que nous nous étions séparées quelques fois et que moi, j'avais marché seule. Une expression est alors née et elle fut utilisée tout au long du parcours : « Je marche avec la famille ». J'ai alors ressenti le besoin de nommer à mes collègues le fait que j'avais besoin de silence et de solitude et que je me sentais très à l'aise à marcher seule. Elles ont accueilli mon besoin et ont tenté de me rassurer en me disant que nous marchions ensemble, mais que nous vivions chacune notre chemin. Je recevais cette affirmation sans trop être certaine d'y trouver mon compte : j'avais le droit de vivre l'unicité de mon chemin, mais je devais « marcher avec la famille ». [...] Quelques jours plus tard une compagne de marche me revient avec sa phrase thème « On le fait AVEC LA FAMILLE ». Cette phrase me fait sentir inquiète, comme si, tout à coup, je pouvais me retrouver isolée, en danger.

Cette explication du Docteur Russ Harris dans son livre *Le piège du bonheur* (2021) me permet de mieux saisir mon expérience et les enjeux sous-jacents :

L'appartenance à un groupe est un autre élément essentiel à la survie de l'humain primitif. Si vous êtes expulsé de votre clan, les loups ne tarderont pas à vous trouver. Alors, comment notre esprit nous protège-t-il contre le rejet social ? En nous comparant aux autres membres du clan : « Suis-je à ma place ici ? Est-ce que je me conduis comme je le dois ? Ma contribution est-elle suffisante ? Suis-je l'égal des autres ? Est-ce que je fais quelque chose qui pourrait me faire chasser du groupe ? » (Harris, R., 2021, p. 14)

Quoiqu'à ce moment-là, j'avais déjà conscience de mon enjeu d'inclusion, l'expression « On le fait AVEC LA FAMILLE » me traversait de tout mon long. Je me sentais inadéquate, incapable de satisfaire les autres, égoïste et déserteuse. De tels sentiments mettent mon juge intérieur en action, qui me condamne dès lors au rejet et à l'exclusion. Je ne sais plus comment parvenir à m'écouter et à répondre à mes besoins sans risquer l'exclusion que j'appréhende.

Cet enjeu d'inclusion interfère grandement dans mon besoin d' « exister parmi vous », il en est même le cœur. Comment continuer d'être moi-même, d'exister librement, d'assurer mes différents rôles, d'assumer ma validité et légitimité d'être ainsi que m'autoriser à être

pleinement lorsque le rejet et l'exclusion du groupe social menace ma sécurité affective ?  
Comment construire ma sécurité affective à partir de moi-même et en assumer l'entière responsabilité ?

Quoique ma recherche soit terminée, vivre les fruits de ces découvertes et les rendre agissants en moi s'étalera concrètement pour encore quelques années. Exister pleinement parmi vous devient un objectif de vie, résultat clair de cette démarche de recherche.



## CHAPITRE 6

### RECONNECTER A SOI, UN CHEMIN DE CONSCIENCE

« Dis-moi, qu'entends-tu faire de ton unique, sauvage et précieuse vie ? » J'aime profondément cette question posée par Mary Oliver dans son poème *La journée d'été*<sup>3</sup>. Elle ouvre en moi tout l'espace des possibles propre au futur. Au soir de cette recherche, regarder ma vie et me demander ce que j'entends en faire dans toute son unicité, sa préciosité et sa dimension indomptable, farouche, me donne une envie de liberté intérieure et de folie propre à l'insouciance adolescente. J'ai profondément envie de cette liberté intérieure dans mes liens à moi-même et aux autres.

Ma recherche s'est vécue en deux temps, celui précédant le refus de ma première ébauche de mémoire et celui suivant cet événement. Il y a aussi, pour moi, un *Avant* et un *Après* dans la conscience de ma personne, de mon être et de mon expérience de vivante. Le refus de l'ébauche a été le moment déclencheur agissant comme *flash révélateur* (Maurel, 2013) permettant la prise de conscience de mon mode d'être en survie, de mes mécanismes de protection et de la distance prise entre moi et mes émotions. Dans le but d'éviter la honte, de ne pas subir de reproches et d'être acceptée de mon entourage, j'avais choisi inconsciemment de nier mon être profond et de façonner un personnage aux couleurs du modèle social proposé. Lutter contre moi-même ne m'aura servi à rien d'autre que de perdre mon énergie et ma confiance en moi.

---

<sup>3</sup> <https://www.centrepleineconscience.fr/meditation-pleine-conscience-mbsr/poeme-de-mary-oliver-journee-de>

C'est peu à peu que j'ai pris conscience de mon aliénation résultant de mes conditionnements, de mes fausses croyances, de l'impact de la honte et du regard de l'autre sur ma vie. Simultanément en moi débutait un processus de connaissance, d'estime et d'amour de moi. Ce processus s'est vécu à la fois de manière volontaire et affirmé par un accompagnement ciblé en thérapie et par la lecture de livres m'ouvrant à la conscience de cette dimension de moi, tout en étant à la fois intuitif et spontané. Ces apprentissages ne sont pas terminés et agissent en moi comme points de repère pour la poursuite de mon parcours.

L'armure que j'avais construite tout autour de ma vie m'avait durant plusieurs années protégée de la souffrance, mais, au mitan de ma vie, elle s'avérait plus dommageable qu'aidante. Apprendre à ressentir mes émotions, à les reconnaître, à les exprimer a généré en moi beaucoup de peur. L'intensité de cette nouveauté me faisait douter de ma capacité à la vivre, à la supporter. Je me souviens même de craindre que la tristesse ressentie n'ait plus de fin, qu'elle m'emporte avec elle et que j'en perde ma joie de vivre. La soudaineté de ces ressentis dans ma vie me laissait complètement dépourvue, avec une impression profonde d'incompétence : je ne savais pas quoi faire avec ce que je ressentais.

Peu à peu, je me suis habituée à ressentir un éventail d'émotions présentes à différents degrés au même moment. Je pouvais être triste de la perte d'un être cher tout en étant reconnaissante de la présence d'une amie à mes côtés et préoccupée par la santé de mon fils. Une gamme d'émotions se présentait à moi, je les accueillais, les ressentais, les laissais se vivre pour ensuite s'évanouir progressivement.

Dans ce même temps, j'ai vécu le décès d'une grande amie. J'ai accueilli ma peine, je l'ai laissée se vivre, je l'ai partagée. Puis un jour, une personne m'exprima sa compréhension de l'impact que cette peine avait sur ma vie. Elle reconnaissait qu'il lui serait difficile de perdre une bonne amie et, par le fait même, validait mon émotion. Cette validation me donna le droit de vivre ma peine et m'enseignait du même coup l'importance de donner de la valeur à mes émotions. J'avais raison de souffrir, j'avais perdu une amie que j'aimais profondément. Ma souffrance avait de la valeur, elle témoignait de la profondeur du lien qui nous unissait et de ma capacité à ressentir le coût de sa perte. Reconnaître mon émotion, lui donner de la

valeur et le droit d'exister dans son intensité me permit alors de vivre plus librement et naturellement cette vulnérabilité que j'avais tant fuie.

J'ai l'impression que l'accueil de ma vulnérabilité m'a permis une acceptation et un amour de moi que je croyais jusqu'alors inatteignable. Je ne savais pas comment m'aimer puisque je n'avais fait que désirer être autrement. Découvrir mes zones d'ombre, les accueillir avec tendresse et compassion me permettait d'ouvrir ma porte à toute cette vie en moi. Réussir à déjouer mes systèmes de protection, à les mettre hors service, à faire taire la juge en moi me faisait le plus grand bien. Accueillir, accepter et vivre mes émotions ouvraient donc progressivement la route à l'amour et l'acceptation de moi.

« Pouvoir sur soi et acceptation de soi sont deux réalités inséparables. Si vous êtes coupé de votre vulnérabilité parce que vous ne l'acceptez pas, vous perdez votre pouvoir sur votre vie intérieure et vous en prenez sur celle des autres » (Portelance, 2020, p. 82). Mon désir de reprendre du pouvoir sur ma vie, de redevenir capitaine de mon propre bateau était à la racine même de cette recherche. Je n'ai pas eu besoin d'acte de volonté, de décision quelconque pour que, progressivement, je sente une certaine liberté intérieure prendre forme en moi. Elle résultait directement de mes démarches d'acceptation et d'amour de moi. Depuis que j'avais commencé à accueillir mes émotions, à les reconnaître et à les laisser se vivre, la honte, la peur et la culpabilité qui motivaient l'utilisation de personnage n'avaient plus la même emprise sur ma vie. Reconnaître mes schémas d'évitement me donnait de la latitude me permettant de répondre à mes besoins autrement. Admettre humblement mes torts et mes bons coups, mes talents et mes limites, consentir à l'imperfection sont encore des apprentissages très actuels et ô combien libérateurs !

L'expérimentation régulière d'un espace en moi m'a permis de m'accueillir en toute sécurité et d'éprouver le renouvellement de ces attitudes au cœur de mon être bien avant qu'elles ne se manifestent extérieurement. En moi réside un espace pur, vierge de toute interférence négative, je le sens, je le sais. Cette recherche m'a clairement permis de l'expérimenter à plusieurs reprises et de découvrir comment y retourner. C'est de ce lieu qu'est parti le désir de cette recherche, c'est de ce lieu d'où s'instaure tout désir d'unification,

de purification, d'authenticité. C'est de ce lieu que peut débuter un parcours de responsabilisation de soi dans la douceur, la bienveillance et la vérité. C'est plus qu'une espérance ; je sens réellement y avoir accès. Mon intuition stipule que c'est au cœur de cet espace que naîtra mon agir cohérent et signifiant.

J'ai longtemps cherché à être autre, à me vivre autrement, tel qu'en témoigne mon récit de Libération (voir 4.2) et celui du cours « Analyse praxéologique » (voir 4.3). Lors du vécu exposé dans mon récit de Libération, alors que j'exprimais le besoin de me déplacer d'un espace insatisfaisant à un espace satisfaisant, j'ai expérimenté le fait que je n'avais pas besoin de bouger, de devenir autre pour être satisfaite. Une fois l'émotion exprimée, je me suis retrouvée unifiée dans un seul espace. Dans le cours « Analyse praxéologique », j'ai pris conscience de la violence qui entourait ce besoin d'être autre et autrement, ainsi que tous les enjeux de sécurité affective l'entourant. Je démontrerais alors avec mes mains le même mouvement décrit lors du vécu exprimé dans mon récit de Libération. Un parallèle s'est alors fait : il y avait une tension en moi visant à effectuer un passage entre deux états (insatisfaisant à satisfaisant) représentés par deux espaces. Lorsque je parviens à me traiter avec amour, à exprimer l'émotion et à me sécuriser affectivement, un seul espace apparaît et prend toute la place. Il devient lieu d'unification, de purification, d'authenticité. Ce lieu est là, au cœur de mon être et j'y ai accès lorsque j'y vais consciemment. De plus, je n'ai pas besoin de cycle, de changement : tout est parfait, je n'ai pas besoin d'être « réparée ». Je suis invitée à y être et à exister à partir de là pour vivre ma vie. C'est le mouvement de toute cette recherche : prendre assise en cet espace en moi sécuritaire, paisible, vaste, silencieux, dépourvu des attentes sociales et du regard des autres, plein d'amour pour moi et de bienveillance à mon égard. Une voie se fait progressivement.

Écrit en grosse lettre sur le mur de ma chambre, ces mots, VIDE, SILENCE, LENTEUR, m'inspirent, m'accompagnent. J'en ai besoin, c'est viscéral. Ils résonnent en moi, m'appellent, me désirent, s'interpellent mutuellement. Ils sont un trio inséparable. Ils se sont dévoilés tour à tour, mais sans impact réel. Ils n'ont trouvé leur sens qu'en se combinant et en devenant le slogan de cette recherche. Ils m'ont suivie tout au long de ma maîtrise et

ont donné une couleur de profondeur et d'intensité à toute mon expérience. Ils demeurent pour moi des incontournables pour ma vie présente et future.

Le vide, c'est un espace en moi d'une densité particulière que rien ne perturbe. C'est en y descendant que j'atteins les profondeurs de mon être. C'est dans cet espace non souillé que j'arrive à ressentir l'alignement de mes pensées ou de mon vécu. C'est là que réside la justesse des mots et de l'agir. C'est un espace calme au cœur de mon être où je vais en imagination lorsque j'ai besoin d'une réponse, d'une inspiration ou simplement de paix. Il me permet l'accès à ma vérité dépourvue de tous mes systèmes de défense. De plus, il me relie aux autres et à plus grand que moi dans la nature même de son état : il est vide, de moi et de tout. Je m'y sens en connexion avec la vie dans toute sa petitesse et sa grandeur, dans toute sa force et sa fragilité. C'est au cœur du vide que ma vulnérabilité devient acceptable et aimable.

Le silence s'installe en moi progressivement au fur et à mesure que je tais la vie autour de moi et en moi. Plus longtemps le silence est roi en moi, plus mon mental cesse de s'agiter, jusqu'à se reposer complètement. Il passe d'une voix nerveuse et empressée, se calme et revient en force, jusqu'à ce que, finalement, il se résume à un timbre bas et paisible. Le silence ne se fait jamais complètement, mais me fait la grâce de s'installer en moi sous forme d'apaisement profond. Rien n'est plus. Je suis.

La force du silence est de me permettre ce sentiment d'unité, cette communion à tout ce qui me constitue et m'entoure. Il est un atout indispensable pour me permettre d'entendre ce qui se dit en moi et d'être attentive à mon intuition. J'ai besoin du silence pour vivre l'introspection nécessaire à ma connaissance de moi, à l'acceptation de ma personne et à l'amour de tout ce qui me constitue. Il est donc devenu une pratique quotidienne que je réalise plusieurs fois dans ma journée. Une façon de me recentrer, de me reconnecter à mon être véritable et de me permettre d'exister. Vivre le silence durant plusieurs jours consécutifs m'amène à un niveau de densité de celui-ci qui me permet d'avoir accès à toutes les dimensions de mon être et de la Vie. C'est aussi en voyant ce qui le trouble que j'ai accès à de nouvelles informations sur moi-même. Il est donc un outil essentiel dans ma marche

humaine. « Le silence est seulement le cadre ou le contexte qui rend possible tout le reste. Et tout le reste c'est quoi ? Rien. C'est ce qui est surprenant » (D'Ors, P., 2018, p. 29).

La lenteur, quant à elle, est l'élément qui permet à tout le reste d'arriver. Dans la rapidité de la vie, je n'arrive pas à me connecter à moi, à ressentir mon vécu, à voir clair dans mon devenir, je ne fais que me fuir plus en avant. Aller vite me permet de ne pas être en contact avec ce qui se vit en moi, je surfe alors sur la vague sans rien ressentir. J'ai eu besoin de ralentir ma vie, de faire des choix m'octroyant des temps d'arrêt complet. Expérimenter la lenteur me permet ce contact conscient avec ma vie nécessaire à ma croissance. Ralentir pour m'observer, pour m'accueillir sans jugement, pour m'entendre me dire. Ralentir aussi pour entrer véritablement en contact avec les autres, au-delà des apparences et des non-dits. Prendre le temps d'être, simplement et de savourer ce moment.

Désirer une vie en cohérence avec mon être véritable demande de rendre concrète l'utilisation de ces trois thèmes dans ma vie quotidiennement. Vivre le vide, le silence et la lenteur comme nouveau mode de vie me permet l'accès à mon moi profond et le courage de vivre en fidélité à celui-ci. L'expérimentation de ces trois mots, comme une soif inassouvie, demeure présente et me guide dans ma quête. Encore aujourd'hui, je ferme mes yeux et plonge en eux, me laissant transporter au cœur de mon être par ce fil d'Ariane. Ces mots continuent de frapper en moi au rythme du tambour. Ils sont intenses, vivants, vivifiants. Ils répondent à un besoin qui me traverse et m'amène plus loin.

Je n'ai tout de même pas changé radicalement. Mes réactions sont toujours sensiblement les mêmes. La douleur qu'un commentaire, qu'un regard peut me faire est encore interprétée de la même façon. Toutefois, je ne donne plus autant d'énergie à regarder l'autre. Je porte plutôt mon regard vers l'intérieur. Au lieu de me défendre, je prends plutôt le temps d'observer ce qui se vit à l'intérieur, les sensations de mon corps, les émotions suscitées ainsi que la blessure qui vient de se réveiller. J'accueille le tout avec bienveillance. Peu à peu, une diminution de la réaction se fait sentir, elle perd de son intensité, de son tragique. J'ai expérimenté cette nouvelle façon de me vivre lors du décès de ma grande amie.

Elle avait choisi de recevoir l'aide à mourir. J'écris alors dans mon journal de bord du 29 septembre 2022 :

C'est décidé, S. nous quittera lundi après-midi. J'ai vraiment beaucoup de peine. En même temps, je ne cherche pas à fuir. Je suis là dans ma peine. Je respire. Je me sens très présente à mon corps, dans mon corps. Comme si soudain, j'étais très grande. Les pieds enracinés profondément dans la terre et mon corps s'élançant bien au-delà des nuages. Ma peine s'étend dans tout cet espace. Elle est présente, mais pas envahissante. C'est une peine toute douce, de libération pour S. Je pleure sur moi-même plus que sur elle, sur l'espace laissé vacant, sur la transformation de sa présence, sur nos échanges si riches. C'est tout correct.

J'ai appris à vivre avec mes émotions, à savoir qu'elles passent parce que tout passe. Les mécanismes de défense qui me contrôlaient sont devenus des moyens de prendre conscience de la blessure qui est sous-jacente. Tout n'est pas parfait : il m'arrive toujours de constater que mon système de défense est opérant et très bien fonctionnel. J'ai alors le choix de poursuivre sur cette route et me distancier de moi ou prendre un temps de recul pour me repositionner en moi. Ce pas de côté n'est pas toujours possible, c'est alors que la bienveillance et la compassion sont de mise. M'accueillir dans ma résistance, l'accepter, la laisser se vivre, ça me redonne de l'emprise sur ma vie.

Changer, devenir une autre, m'approcher de la perfection, ne plus risquer de déplaire, d'être jugée et rejetée a été mon plus grand cheval de bataille jusqu'à présent. J'y ai perdu beaucoup d'énergie et de temps de vie. Aujourd'hui, ce que je désire, c'est revenir à l'essence même de mon être, avec ses forces et ses faiblesses, sa part d'ombre et de lumière. Conscientiser l'impact de la honte, de la culpabilité, de mon sentiment d'infériorité, de mes fausses croyances à mon égard m'aura permis de devenir une personne plus authentique et plus proche de ma vérité. Sans que ce soit parfait. Je ne veux plus cacher ma vraie nature pour plaire aux autres. Je désire être capable de m'aimer et de me respecter suffisamment pour me soustraire au pouvoir que je donne au regard de l'autre et tourner celui-ci vers mon intérieur dans la confiance en la validité de mes ressentis. Je veux honorer l'être que je suis, non seulement par de beaux mots, de belles paroles, mais par des actions concrètes en faveur de mon mieux-être.

La compréhension ressortant de cette recherche me porte à croire que c'est mon besoin de cohérence identitaire, pur désir d'alignement intérieur ancré au plus profond de moi, qui exige dorénavant d'être entendu. Le combat vécu en moi depuis si longtemps vise à faire me progresser et à créer une différence marquante entre un passé d'esclavage intérieur et un futur libéré de toutes entraves. Me détacher d'une image de moi dépassée pour marcher vers un Soi plus ancré exige alors l'abandon d'une identité conditionnée, une sortie de soi, un passage vers un futur chargé de promesse.

Cette recherche m'a permis de prendre conscience des différentes couches de déterminants agissant directement dans ma vie et me rendant profondément insatisfaite. La cohérence identitaire nécessaire à mon contentement provient de ces prises de conscience et d'une réelle mise en action pour les dépasser. Prendre contact avec le cœur de mon être vibrant de désir et de vie tout en me distanciant progressivement de mes déterminants et de mes fausses croyances m'a permis de me retrouver et de voir apparaître l'être originel que je suis.

La cohérence désire s'exprimer dorénavant pour moi dans un agir signifiant enraciné dans un ancrage profond à mon être et une ouverture curieuse au monde libre de tous mes déterminants. Je le vis comme un jeu, réussissant parfois, échouant souvent, n'ayant de cesse de découvrir de nouvelles dimensions de mon être appelant à plus de cohérence. Mon plus grand défi, au soir de cette recherche, demeure l'importance de rester en contact avec mon être lorsque je suis en relation affective. L'enjeu affectif étant encore très fragile en moi, demeurer enracinée dans mon être profond s'avère une aspiration allant de pair avec celle de la cohérence et de l'authenticité.

Mon système de protection qui m'amène à être performante, compétitive et efficace, complètement déshumanisée, coupée de mes émotions (voir 1.3.9) s'est progressivement arrêtée, au fur et à mesure que je prenais le temps de vivre, de m'arrêter, de me connecter à moi et à mes émotions. Je sens effectivement qu'une paix et un calme se sont installés en moi remplaçant mes besoins d'efficacité et de productivité. Je l'ai parfois sentie vouloir se réactiver lorsque le stress financier se faisait sentir ou lorsque j'instaurais une limite de temps

ou une exigence de productivité à un projet. J'ai cette capacité en moi d'entrer facilement dans le modèle de production actuellement prôné qui sollicite mes capacités d'adaptation, de performance et d'efficacité. Je me sens alors me refermer sur moi-même, me couper de mes émotions, relever la tête et bomber le torse. Je redeviens alors performante, productive, efficace. Cependant, le désagrément causé par ce renfermement et cette distance prise avec moi-même me cause dorénavant un inconfort, une vive impression de désalignement. Cet embarras me permet d'être consciente du déplacement intérieur vécu et pouvoir ainsi le désamorcer rapidement.

J'ai pris conscience que pour m'assurer de ne pas remettre ce système de protection en marche, j'ai besoin de rechercher l'équilibre entre ma capacité d'être productive, performante et efficace et celle d'être vulnérable, intuitive et contemplative. L'intensité avec laquelle j'appréhende la vie, l'énergie et le dynamisme me font parfois perdre le contact avec mon être. Afin que la productive en moi laisse progressivement place à celle plus intuitive, attentionnée, soucieuse de mon bien-être et de mon équilibre, ralentir apparaît comme un moyen sûr d'y parvenir.

Ma relation à mon corps est ma plus grande difficulté jusqu'à présent, c'est là où le renouvellement tarde à se faire sentir. Il a souffert toutes les guerres intérieures que j'ai menées, il s'est protégé en accumulant une bonne couche de graisse lui servant d'armure, il s'est agité, a crié fort. Lorsque je me regarde dans le miroir, j'ai de la difficulté à aimer ce que je vois. J'ai envie de le changer, de me mettre au régime, à l'exercice intensément pour le voir reprendre une forme dont je pourrais être fière. J'ai profondément besoin de fierté, d'atteindre un poids me permettant une meilleure image de moi. Prendre soin de moi, c'est aussi prendre soin de mon corps, mais comment le faire sans le violenter ? J'ai envie d'aimer mon corps, de le respecter, de l'honorer, mais je ne sais pas comment m'y prendre ?

Ma relation à mon corps a toujours été fortement teintée de l'influence sociale. Que ce soit dans l'injonction de la santé ou dans celle de l'image corporelle, j'ai été fortement influencée par la vision sociale du corps : mince et alimenté selon le guide alimentaire canadien. L'image du corps, c'est le sentiment d'être soi-même visible, c'est la représentation

que l'on se fait de ce que les autres voient de soi. Ce que l'on voit n'est pas nécessairement ce que voit l'autre. Ainsi, j'ai ma propre représentation de moi-même, toujours inadéquate. La sociologie clinique m'a permis de rétablir une certaine cohérence entre l'image que je veux avoir et le retour de ce que les gens voient de moi. Il y a ce que je veux dégager et ce que je veux cacher de moi, il y a ce que je dégage, ce que les autres voient et perçoivent et enfin, il y a la réalité du corps matériel. La conscience de toutes ces dimensions entre elles et de leur interaction génère un sentiment progressif de liberté intérieure.

J'ai déposé au creux de mon être l'intention de plus de conscience de ces différentes réalités ainsi que le désir d'aimer mon corps, de le respecter, de l'honorer. J'ai demandé à être guidée. J'ai à réapprendre le soin à mon corps sans que cela passe par des régimes, des restrictions et autres violences du même genre. J'ai envie de tendresse pour lui, d'accueil et d'écoute de ses besoins. Dans cette recherche, j'ai pris conscience qu'un savoir existait en moi et que, si je le laissais me guider, il était en mesure de m'apprendre à prendre soin de moi. C'est ce même savoir qui, intuitivement, a guidé mon parcours de maîtrise. J'ai régulièrement utilisé l'expression « me disposer » pour exprimer une façon d'arriver jusqu'à moi. Celle-ci cachait un savoir que j'ai eu plaisir à découvrir. La respiration y jouait un grand rôle. Fermer mes yeux, prendre de grandes respirations pour calmer mon mental et apaiser mon être, prendre conscience de mes sensations physiques en effectuant un balayage corporel attentif, tout cela me permet de me connecter à mon être et d'entendre mon intuition. De la même façon, lorsque je me connecte à cette instance en moi qui sait, j'entends sa demande de douceur, de soin bienveillant, d'acceptation. Demeurer attentive est ce qu'il me reste à faire. Ça me demande du temps, du silence, de l'écoute et de l'attention, mais je suis certaine que ça en vaudra le coût.

Se rendre présente relève du mouvement. Je ne suis pas présente juste parce que je suis là. Je suis présente dans la disposition intérieure que je prends, en laissant de la place à ce qui est. Présence à moi, présence aux autres à partir de cet espace sécuritaire à l'intérieur de moi. Être présente et consciente, c'est pratiquer l'auto-observation, c'est être attentive au vécu de mes émotions, à mes réactions défensives. Sans pour autant les juger, les reconnaître

avec amour et les laisser être. Présence attentive à mon être, à mon âme et à mon corps, conscience de ce que je ressens, de ce qui se joue en moi, dans l'accueil bienveillant. Cette posture intérieure m'amène à la fois une meilleure connaissance de mon être, une plus grande emprise sur ma vie et un alignement en cohérence avec mon être véritable. C'est un nouveau mode de vie qui me permet de rester collée sur moi-même, je sors ainsi de la répétition de gestes destructeurs pour m'ouvrir à du nouveau.

La transformation est une question de conscience. Ce que je ne sais pas, je ne peux pas le changer. Pour changer les choses que je ne veux plus dans ma vie, pour sortir de mes vieilles histoires, de mes fausses croyances, de la honte et de la culpabilité, j'ai besoin d'accéder à un autre niveau de conscience, celui de la justesse intérieure et de ma vérité profonde. Pour être consciente de ce que la réalité tente de me dire, j'ai besoin d'être intensément présente et attentive. L'habitude de me concentrer sur l'extérieur m'a jusqu'ici empêchée de changer en profondeur. C'est la conscience qui permet le changement, la créativité, j'ai donc envie de développer ce mode de vie.

J'écris dans mon journal de bord le 28 juin 2022 :

En prenant conscience de tout ce silence et cette solitude, en commençant à le savourer pleinement, j'ai eu l'impression, l'intuition que des choses pouvaient progressivement changer en moi, dans cet espace de conscience, de silence et de solitude que je me donne. J'ai senti que j'avais moins envie de manger, plus d'emprise sur ce que je me dis, plus d'écoute de ce qui se vit en moi. Le rythme a diminué de lui-même et les exigences aussi.

Prendre le temps de m'arrêter pour ressentir est un apprentissage continu de l'anti-performance. Il est impossible de performer dans la présence consciente à soi. Mon rythme change et ça me fait du bien.

Dans ma recherche, j'ai découvert que c'est dans mon lien aux autres que se vit la grande partie de mes enjeux : l'impact de leur regard, ce que je deviens pour leur plaire et éviter le rejet, comment je m'adapte pour m'assurer l'amour. C'est donc dans ce lien que

réside la plus grande part de conscientisation, mais aussi de défi futur. J'ai expérimenté plusieurs nouveaux apprentissages relationnels qu'il me reste à pratiquer, à améliorer. C'est à force de lien à moi-même que j'arriverai à améliorer mon lien à l'autre dans le respect de ma personne.

Je me souviens de la première fois où mon collègue Yvan m'a demandé ce que je ressentais face au rejet de mon mémoire. J'étais incapable de lui répondre, je ne ressentais rien, ou plutôt, je n'avais aucun contact avec ce que je ressentais. Comment aurais-je pu alors partager mon vécu émotionnel et ma vulnérabilité alors que je n'y avais pas accès ? « Si la honte de votre vulnérabilité vous incite à vous couper de vos émotions ou à exprimer votre vécu d'une manière plus rationnelle que sensible, vous n'atteindrez pas l'autonomie affective que vous recherchez » (Portelance, 2020, p. 116).

J'avais l'habitude d'exprimer mon vécu de manière superficielle : je racontais le fait auquel j'ajoutais les émotions vécues lorsque celles-ci avaient été fortes, donc incontournables et je rationalisais le tout. Je parlais principalement au niveau de ma tête, à partir de ce que je connaissais de moi et de mes schémas. Lorsque j'ai appris à ressentir mes émotions et à partager à partir de là, ma façon de communiquer s'est modifiée et m'a permis de créer du lien. Cet apprentissage est encore en évolution : je me vois encore être dans la rationalisation et je ressens le vide de mes paroles. Toutefois, je n'ai pas encore toujours la capacité de me reconnecter sur mon ressenti. C'est alors que je prends conscience que mon système de défense s'est remis en place et qu'une blessure a été réactivée. Une porte s'ouvre alors sur une meilleure conscience et connaissance de moi.

J'ai pris conscience que, lorsque j'arrive à exprimer ma vulnérabilité, la qualité de lien créé avec l'autre change, elle s'approfondit. Mes collègues de communauté apprenante ont été importants pour vivre mes premiers pas en ce sens. La communauté est pour moi un lieu sécuritaire me permettant d'aller à la rencontre de ma vulnérabilité et de l'exprimer en toute confiance, reconnaissante de l'écoute bienveillante et de l'attention amoureuse que me portent mes collègues. Même si, dans le grand groupe, je sens que certaines de mes barrières sont fonctionnelles et prêtes à être utilisées, le lien créé avec certaines me donne la force de

m'exposer, de me dire, de risquer la rencontre. C'est alors que les autres trouvent la permission de s'exprimer à partir de ce lieu en eux plus vulnérable et inquiet. Nos échanges gagnent alors en profondeur et en vérité.

Me donner de l'importance en relation veut dire rester collée à moi-même, à mon ressenti, à ma vulnérabilité. Être capable de nommer ce que je ressens, être écoutée, entendue, accueillie. C'est me respecter dans ce que je vis, dans les intuitions que je porte. C'est affirmer l'être que je suis tout en laissant la porte ouverte à la créativité, à la spontanéité. Me donner de l'importance en relation, c'est considérer l'être que je suis comme valable, aimable, c'est être consciente de ma valeur, de mon unicité. C'est accorder une attention spéciale à mes besoins, c'est être la personne la plus importante pour moi et agir en conséquence. En fait, il s'agit de reconnaître toute ma valeur humaine face à moi-même d'abord, puis dans ma relation à l'autre.

Lorsque j'ai conscientisé l'importance de me donner de la valeur en relation, je me suis mise à m'observer avec mes amis. J'ai pris conscience qu'avec certaines personnes, je les laissais parler, les écoutais, tournais mon attention vers leur bien-être sans tenir compte de ce que je vivais ou ressentais. J'étais entièrement tournée vers l'autre. Lorsque la rencontre se terminait, j'étais vidée d'énergie et de contenu. J'avais l'impression de n'être plus rien. C'est lors d'une de ces observations que j'ai pris conscience de ce que voulait dire « me donner de l'importance », que je l'ai ressenti profondément. Je ressentais le vide intérieur causé par cette déconnexion et l'absence d'énergie, car entièrement offerte à l'autre. Il en était ressorti revigoré et moi, complètement vidée. J'ai eu envie d'apprendre à me donner de l'importance sans trop savoir comment faire.

Ayez assez d'amour de vous-même pour prendre conscience de vos besoins réels et pour les exprimer authentiquement avec votre cœur, sans les imposer en donnant à l'autre la liberté d'y répondre dans le respect de ce qu'il est. (... L'important) est de vous accorder la priorité et de prendre soin de vous d'une manière réaliste, en composant avec ce que vous êtes, en n'exigeant la perfection ni de vous ni de l'autre et en donnant à vos besoins la priorité sur vos peurs (Portelance, 2020, p. 121).

De quoi ai-je besoin ? Face à cette question posée par une collègue, je suis restée pensive. Spontanément en moi une voix disait : « Je n'ai pas besoin de rien, je me débrouille très bien seule », puis, lentement, les réponses sont apparues. J'ai besoin d'être aimée, d'être libre intérieurement, d'être écoutée, comprise, de ressentir la réciprocité de lien avec l'autre, que ma valeur soit reconnue sans comparaison, d'être acceptée dans mon vécu, mes besoins, mes goûts, ma différence, d'être respectée, d'être en lien avec moi-même, la plus collée possible à ce que je suis intérieurement, d'être vue, reconnue, considérée. La liste pourrait sûrement s'allonger, mais ces besoins sont ceux qui me sont apparus le plus fortement.

J'ai pris conscience qu'à chaque fois qu'un de mes moyens d'évitement se mettait en marche ou que je sentais mon armure interne se lever, un besoin sous-jacent demandait à être entendu. J'ai aussi pris conscience que de me nommer mes besoins à moi-même avant de les exprimer à l'autre me permettait plus d'emprise sur la réponse de celui-ci. Je pouvais, d'ores et déjà, choisir la façon dont ce besoin serait répondu : par moi-même ou par une demande à l'autre.

Conscientiser mes besoins m'a aussi permis de réaliser que bien souvent, j'attendais de l'autre la réponse à ce besoin sans l'avoir exprimé, sans même en avoir moi-même conscience. Combien de fois ai-je été déçue en relation alors que j'aurais pu, bien au contraire, être pleinement satisfaite par l'expression de mes envies et de mes besoins ? Une grande part de mon « insatisfaction chronique » prenait origine dans cette inconscience de mes besoins, dans cette non-connexion à mon être véritable. Partir à leur découverte, bien les cerner ainsi que leur impact sur ma vie m'amènera sûrement à plus de contentement dans ma vie, plus de satisfaction dans mes relations. C'est une démarche à poursuivre au quotidien.

C'est au cœur même de l'espace pur non souillé en moi que j'expérimente une justesse, un sentiment d'être profondément collée à moi-même, alignée sur mon être, dans mon être. Rester collée à moi-même signifie donc être bien ancrée dans cet espace, pleinement attentive et consciente de ce qui s'y vit, s'y manifeste. Cet espace de vérité et d'authenticité est le cœur même de ma vulnérabilité, de ce que j'ai tant voulu protéger. Il est aujourd'hui mon espace de reliance à moi-même me permettant un lien véritable avec l'autre.

Rester collée à moi-même au cœur même de cet espace devient une piste relationnelle très importante pour améliorer mes relations actuelles et construire mes relations futures. Tout au long de ma vie, j'ai développé une relation avec ma mère basée sur la victimisation, sans que cela soit conscient et assumé. En en prenant conscience, je me suis demandé comment j'allais faire pour transformer cette relation en un lien sain où chaque personne est responsable d'elle-même. Mon expérience de libération m'a appris que je n'ai qu'à aller au cœur de mon être me coller à moi-même pour qu'une justesse se fasse voir et qu'un comportement nouveau puisse naître. J'ai besoin de trouver dans cet espace non souillé en moi la santé nécessaire pour modifier cette base relationnelle et l'ancrer dans l'amour, dans le respect, le don de soi. Que l'endroit d'où prennent racine et émergent cette relation et toutes les autres actuelles et à venir, en soit un aligné sur mon être, au cœur de ma vulnérabilité et de ma potentialité afin qu'elles cessent d'être souffrantes et deviennent porteuses de vie en abondance.

Rester collée à moi-même, dans cet espace pur non souillé me permet cet agir cohérent tant désiré. C'est au cœur de cet espace que naît l'intuition, l'inspiration, la réponse créative à ce que la vie m'offre à vivre. En y étant profondément ancrée, mon agir s'en trouve inspiré, conduit et se révèle dans sa nouveauté et son originalité. Il trouve sa cohérence dans cet ancrage à mon être véritable et permet à celui-ci de se révéler dans toute sa justesse et sa pertinence. Un intense sentiment de satisfaction naît alors, résultant de cette fine proximité et de l'exactitude du mouvement.



## CONCLUSION GÉNÉRALE

L'aube d'un jour nouveau se lève à la clôture de ce parcours et je sens mon corps complètement tourné vers cet advenir possible tout en étant très ancré dans le présent. La satisfaction fait dorénavant partie de ma vie, à côté de l'insatisfaction m'invitant à toujours plus. L'ombre participe dorénavant à me faire apprécier encore plus la lumière. La crainte qui m'envahissait à l'idée de parler de souffrance diminue progressivement, au fur et à mesure que j'apprends à côtoyer mes émotions et ressentis.

Le désir que je portais en entrant dans cette démarche de recherche visait à expérimenter (enfin !) un sentiment de satisfaction face à ma vie. Je n'avais alors que très peu de mots pour exprimer mon éprouvé, car complètement coupée de lui depuis de nombreuses années. Il m'aura fallu vivre le choc du refus de ma première ébauche de mémoire pour saisir l'état de déconnexion dans lequel je me trouvais et entreprendre cette marche vers moi-même. Cette deuxième partie de mon vécu de recherche m'a permis jusqu'ici d'identifier les fondements de mon sentiment d'insatisfaction comme initialement désiré et d'y poser un regard nouveau ; de découvrir les attitudes à privilégier afin de favoriser la connexion et la fidélité à mon être et d'élaborer une voie d'apaisement me permettant de prendre contact avec mon être et de m'assurer de la cohérence de mes choix et de mes actions.

Tout n'est pas pour autant terminé. La connaissance de moi, de mes mécanismes de défense et des immenses ressources dont mon être déborde sont des chantiers à perpétuité. Je n'aurai pas suffisamment d'une vie pour tout vivre et tout découvrir. J'ai aussi conscience que, dans certains environnements semblables à ceux ayant donné naissance à mes comportements de survie, je suis encore sur mes gardes, bouclier bien levé pour protéger ma vulnérabilité. Le chemin entamé par ce vécu de recherche se poursuivra encore afin de me permettre chaque jour plus d'authenticité et de liberté pour répondre aux appels intérieurs qui se font déjà sentir. Vivre alignée sur mon être, profondément ancrée en moi demeurera un

défi de tous les instants. « C'est parce que l'individu est multidéterminé par des forces contradictoires qu'il a besoin de manifester une volonté de cohérence, un besoin d'unité, qu'il se pose comme sujet en quête de sens sur lui-même. » (Gaulejac, 2009, p. 48)

Poursuivre dans le développement de ma conscience s'avère donc nécessaire, tout comme l'expérimentation quotidienne du vide, du silence et de la lenteur ou par l'auto-observation de mes différents mécanismes. Une route nouvelle a été tracée, ne reste plus qu'à la suivre, consciente que je pourrai parfois bifurquer ou prendre une pause, sans toutefois me perdre à nouveau de vue. Je suis dorénavant capable d'utiliser la respiration pour calmer mes angoisses et créer le climat propice à l'atteinte de mes profondeurs. C'est de ce lieu pur, origine de mes agirs cohérents, que prendra forme le présent et le futur de ma vie dans un esprit de gratitude infinie pour ce processus de renouvellement de « pratique de soi ».

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Bertrand, P. (2014). *Éloge de la fragilité*. Biblio Québécoise.

Bourassa, B., Serre, F. et Ross, D. (1999). *Apprendre de son expérience*. PUQ.

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, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie. (p. 53-72).

Bradshaw, J. (1993). *S'affranchir de la honte*. Le jour.

Craig, P.E. (1978). *The Heart of the Teacher: A Heuristic Study of the Inner World of Teaching*. Boston University Graduate School of Education. Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tirée de la thèse doctorale de l'auteur traduit par A. Haramain (1988). « *La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en science humaine* ».

Cyrlunik, B. (2003). *Le murmure des fantômes*. Odile Jacob.

D'Ors, P. (2018), *Biographie du silence*. Bayard.

Gabriot B. (s.d.). *A propos de la recherche-action existentielle de René Barbier* Comptendu de lecture du livre Barbier, R. (1996) La recherche-action. Document électronique <http://recherche-action.fr/labo-social/download/M%C3%A9thodologie/A%20propos%20de%20la%20recherche-action%20existentielle%20de%20Ren%C3%A9%20Barbier.pdf>

Galvani, P. (2004). L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles. *Revue Interactions*, 8(2), 95-122.

Galvani, P. (2016). *Conscientiser l'intelligence de l'agir : les kairos de l'autoformation pratique*. Dans Galvani P. (coord.) et al. 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. (p. 117-144).

Gaulejac, V. de. (1997), L'envie, un sentiment social. *Revue française de psychanalyse*, 111-122.

Gaulejac, V. de. (2008). *Les sources de la honte*. Desclée de Brouwer.

Gaulejac, V. de. (2009). *Qui est « je »?*. Seuil.

Gaulejac, V. de. (2016), *La névrose de classe*, Petite bibliothèque Payot.

Gaulejac, V. de. (2019). *Histoire et enjeux contemporains de la sociologie clinique*. Dans A. Vandeveldde-Rougale et P. Fugier, (dir.), *Dictionnaire de sociologie clinique*. (p.15-30). Érès.

Gaulejac, V. de. et Bonetti, M. (2019). *Roman familial et trajectoire sociale*. Dans A. Vandeveldde-Rougale et P. Fugier, (dir.), *Dictionnaire de sociologie clinique*. (p. 562-564). Érès.

Gauthier, J.P. (2016). *La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique : une méthodologie permettant de soutenir les processus de recherche en étude des pratiques psychosociales*. Dans Galvani P. (coord.) et al. *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. (p. 145-158).

Gomez Gonzalez, L. (2016). *L'écriture performative ou la génétique d'un rapport à l'écriture en recherche à la première personne*. Dans Galvani P. (coord.) et al. *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. (p. 73-85).

Grassi, V. (2005). *Sociologie compréhensive et phénoménologie sociale*, Dans Introduction à la sociologie de l'imaginaire. (61-93)  
<https://www.cairn.info/introduction-a-la-sociologie-de-l-imaginaire--9782749203973-page-61.htm>

Harris, R. (2021). *Le piège du bonheur*. Les Éditions de l'Homme.

Houde, R. (1999). *Les temps de la vie*. Gaétan Morin éditeur.

Huston, N. (2008). *L'espèce fabulatrice*. Actes Sud.

Lavoie, S. (2014). *De la vie morte à la vie vivante l'écriture comme maïeutique de soi*, mémoire présenté dans le cadre du programme en études des pratiques psychosociales en vue de l'obtention du grade de maître ès arts, Université du Québec à Rimouski.

Legault, M. et Paré, A. (1995). Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles. *Cahier de la recherche en éducation*, 2(1), 123 à 164.

Léger, D. (2016). *L'assise et la marche : postures philosophiques, implications méthodologiques, défis et enjeux éthiques à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales : La deuxième année*. Dans Galvani P. (coord.) et al. 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. (p. 87 à 114).

Léger, D., Rugira, J.M., Gauthier, J.P. et Lapointe, S. (2012). *La pratique des histoires de vie en formation dans les programmes de 2e cycle en psychosociologie à l'Université du Québec à Rimouski : une étude de pratiques en voie de transformation*. Dans Transformations de la modernité et pratiques (auto)biographiques, recueil de textes sous la direction de Desmarais, D., Fortier, I., Rhéaume, J., Presse de l'Université du Québec, (p. 189 à 200).

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Maurel, J. (2013). *S'autoriser à cheminer vers soi*. Trédaniel.

Morais, S. (2010). *Faire de la recherche et de la recherche-crédation en première personne. Étude de l'expérience de la formation de soi dans l'expression plastique*. Communication au colloque des doctorants de l'école doctorale ÉRASME, Université Paris13/nord, FR : Paris, 6 et 7 décembre 2010.

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.

Portelance, C. (2020). *L'amour de soi*. Édition du CRAM.

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, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie. (p. 31-52).

Saint-Arnaud, Y. (2001). La réflexion dans l'action : un changement de paradigme. *Recherche & Formation*, 36, 17-27.

Simon, D. et Chopra, D. (s.d.) *Se libérer des dépendances*. Trédaniel.

Vermersch, P. (2019). Entretien d'explicitation. *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique*, 340-342. <https://www.cairn.info/vocabulaire-des-histoires-de-vie-et-de-la-recherch--9782749265018-page-340.htm>



