



Université du Québec
à Rimouski

**DE L'INTERDIT À L'AUTORISATION :
FONDER SA LÉGITIMITÉ À ÊTRE ET À SE DIRE, DEPUIS
SON CŒUR AIMANT**

**UNE DÉMARCHE HEURISTIQUE DE RENOUVELLEMENT DE SES
PRATIQUES RELATIONNELLES ET PROFESSIONNELLES**

Mémoire présenté

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

PAR

© CARINE DUMEZ

Juillet 2025

Composition du jury :

Pascale Bergeron, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

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

Clency Rennie, examinateur externe, Université du Québec à Rimouski

Dépôt initial le 4 mai 2025

Dépôt final le 17 juillet 2025

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 la petite fille que j'ai été, qui
ne m'a jamais lâché la main, même
quand je m'en détournais... Je ferai
notre vie belle, je te le promets.*

REMERCIEMENTS

Le risque est grand, dans l'exercice périlleux des remerciements, d'omettre de nommer sans le vouloir des protagonistes précieux, qui ont joué un rôle important dans mon histoire. Que ces personnes ne m'en tiennent pas rigueur, si un tel oubli se produit. Un cheminement de quatre années et d'une rive à l'autre de l'océan, mobilise beaucoup la mémoire et la mienne n'est pas infaillible, au terme de cet intense effort de rédaction. Alors dans un élan de sincère gratitude, je souhaite honorer et remercier toutes celles et tous ceux qui, de près ou de loin, m'ont accompagnée et soutenue durant ma traversée.

Tout particulièrement, je tiens à remercier du plus profond de mon cœur mes parents, dont je sais ce à quoi ils ont consenti en me voyant partir. Il n'est pas facile de vivre loin des siens, mais je suis fière de la façon dont malgré la distance, nous sommes parvenus non seulement à entretenir mais aussi renforcer nos liens. Merci à mon frère Christophe, sa compagne Laurence et mes deux neveux que j'aime tant. Victor, mon filleul adoré que j'ai eu tant de peine à quitter, j'espère que les tribulations de ta marraine t'inspireront à cherir et à créer ta liberté, lorsque tu seras grand.

Remerciements chaleureux à ma directrice de mémoire Danielle Boutet, dont la sagacité et la constante franchise m'ont utilement poussée dans mes retranchements, m'amenant à aller bien plus loin que je ne m'en serais crue capable. Toute ma gratitude va également à Diane Léger, première directrice auprès de qui j'ai travaillé, ainsi qu'à toute l'équipe pédagogique intervenant dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, que j'ai eu la chance de côtoyer. J'ai une pensée toute particulière et émue pour Monyse Briand, disparue en juillet 2024.

Merci à ma cohorte, mes généreux.ses allié.es. : Isabelle Tremblay, Diane Pintal, Laurence Laflamme-Sabourin, Shakti Ortega, Anne Lavoie, Line Bélanger, Bénigne Kangaj, Mariam Uwase, Ito Laila Le François, Julie Berthiaume, Fred Boily, Simon Marier-Bouchard. Cohorte des années Covid, nous aurons vécu ensemble une aventure dont personne à part nous, je pense, ne peut mesurer l'intensité. Je vous reverrai toujours chacun.e, avec le plus grand plaisir.

Je suis reconnaissante envers Jean-Philippe Gauthier, Julie Berthiaume et Julia Ouellet, de s'être mobilisés pour faciliter mon arrivée à Rimouski en plein confinement. Merci également à Étienne Michaud, dont toute la communauté des étudiants internationaux peut apprécier le dévouement et la grande gentillesse. Isabelle Tremblay, ton indéfectible soutien, ton écoute et ton réconfort dans mes moments de détresse m'ont profondément touchée, je salue ton grand cœur et te remercie pour ta précieuse amitié. Merci enfin à la communauté psychosociale, avec une mention particulière pour Laurent Raphaël Wicht et Francine Robillard pour leurs précieux conseils, sans oublier mon amie Morgane Boileau, compagne de galère pendant notre été de rédaction (« on en rira, dans un an ! »).

Rimouski aura été le terreau fertile de ma réinvention, je n'aurais pu rêver meilleur « camp de base » et quels que soient les chemins que par la suite j'emprunterai, je porterai dans mon cœur ce lieu doté d'une âme et ses habitant.es, et je chérirai toujours les amitiés sincères que j'ai eu le bonheur de m'y forger au fil des ans.

AVANT-PROPOS

« Souffler sur les braises »

**Domaine de la Tourelle
Sainte-Anne-des-Monts, Haute-Gaspésie, 3 septembre 2023.**

Sitôt arrivée, je découvre le paysage qui sera mon décor, ces trois prochaines journées.

Un sous-bois clairsemé que parcourt un ruisseau, dont le murmure se mêle au chant joyeux des oiseaux, grisés de soleil. Plantée au centre, une yourte dont la taille modeste est compensée par sa couleur, d'un orange flamboyant. Cerné par les arbres, un sentier serpente jusqu'au belvédère privé d'où je contemplerai la mer, face à un foyer.

Je suis venue ici me ressourcer, trouver un nouveau souffle au terme d'un été atone et sans repos, qui m'a éteinte à moitié. Dans l'éventail restreint de mes possibilités, la Gaspésie et son fleuve qui devient mer m'avaient semblé promesses de vastitude, d'air pur et de lumière. Séjourner dans une yourte m'était apparu séduisant. J'aspirais à la simplicité de cet habitat, à sa circularité synonyme de cocon sûr et, sur un plan plus symbolique, de nos cycles de vie sans cesse recommencés.

Durant les quelques heures de route qui m'ont menée ici, inconsciemment j'ai entrepris de me délester. J'ai roulé longtemps sans écouter la moindre des listes musicales que j'avais préparées. Je voulais le silence, cruellement absent de ma vie et de mes pensées ces derniers mois. J'ai avalé les kilomètres fenêtres grandes ouvertes, pour me laisser rejoindre par l'air salin et le parfum vivifiant des marées.

À l'approche de Cap-Chat, j'ai reconnu les éoliennes qui, à flanc de montagne, virevoltent au vent par dizaines. Tout était fidèle à mes souvenirs : la route en plongée vers la mer, le grand bleu miroitant en arrière-scène, et ces danseuses de l'éphémère...

J'ai bientôt rejoint Sainte-Anne-des-Monts, où j'avais fait étape quatre ans plus tôt, sans me douter qu'un jour j'y serais de retour. En remontant les rues, le même sentiment de familiarité m'a étonnée. Combien étrange est la mémoire, qui stocke en quelque lieu secret des données peut-être inutiles et à jamais inexploitées.

J'occuperai seule cette yourte privée de connexion internet, ce dont j'espère profiter pour lire, écrire, penser. J'ai apporté avec moi romans, recueils de poésie, et bien sûr mon carnet. Dans mes projections idylliques, je me voyais écrire sur le belvédère, inspirée par l'horizon et par les variations du feu, que j'aurais allumé.

Mes pensées me ramènent quatre années en arrière. Il y a quatre ans, j'avais échoué à démarrer un feu, malgré mes tentatives répétées. Ce soir, j'y suis parvenue et j'en ressens joie et fierté. J'accueille ce succès comme une preuve visible de ma transformation, depuis mon exil de la France vers cette nouvelle vie. Peut-être me suis-je affranchie, sans atteindre encore cette intime liberté, que j'appelle de mes vœux. Pour l'heure, je suis celle qui allume son feu et qui aime sentir la boucane imprégner ses vêtements et ses cheveux.

Il y a quatre ans dans un décor similaire, je m'étais levée aux aurores et installée sur le balcon pour voir le soleil apparaître, depuis le hamac qui me berçait. J'avais le cœur gonflé d'espoir et l'intime conviction que mon futur se dessinerait ici, curieuse du visage qu'il prendrait.

Ce soir, j'assiste au coucher du soleil, habitée par une nostalgie dont je peine à cerner les contours. J'ai le regret de cette femme effleurée, que je ne discerne plus qu'en pointillés. Mon « alter égale » audacieuse et à l'émerveillement facile, capable d'une foi invincible. Avant les deuils qui allaient tout changer.

Dans le foyer qui me fait face, je vois le feu décliner, il se réduit à quelques braises et menace de s'éteindre. Je me saisit du tison pour les remuer et entreprends de souffler doucement mais avec vigueur, pour raviver les flammes. Quelques-unes se réveillent en sursaut, léchant de nouveau la bûche à moitié consumée, mais elles s'éteignent presque aussitôt. Je manque de souffle. Comme ces braises indolentes, peu à peu je manque d'air et m'étouffe.

Comment réapprendre à respirer ? Comment cesser d'avoir peur et pouvoir enfin vivre, vibrer, aimer ?

RÉSUMÉ

Cette recherche a pour but d'éclairer les voies de passage favorisant une transformation vers plus d'autorisation dans des contextes relationnels et professionnels, depuis une situation originelle lestée de multiples interdits.

Dans cette optique, la praticienne-chercheure documente son processus de recherche ancré dans son vécu expérientiel, en vue d'identifier les gestes et attitudes d'une plus grande autorisation à être et à se dire.

Située dans le paradigme compréhensif et interprétatif, cette démarche de recherche heuristique est menée dans une perspective de recherche qualitative, radicalement en première personne.

Les données qui ont permis ce travail de recherche ont été produites par la praticienne-chercheure durant les quatre années qu'a duré sa démarche. Elles ont été collectées à partir des outils de production de données que sont : le journal de recherche, le récit phénoménologique, l'explicitation, le collage et l'écriture poétiques. L'interprétation des données a été menée en « mode écriture », à travers un processus itératif.

Pour la praticienne-chercheure, ce travail de recherche a été l'opportunité d'une rencontre pacifiée avec sa sensibilité. Dans un rapport à elle-même et aux autres renouvelé, l'auteure accède à une plus grande liberté d'être et de parole, avec la capacité d'agir depuis son cœur aimant, que cette démarche de recherche heuristique lui a permis de reconnaître et retrouver.

Mots-clés : interdits, autorisation, relation, libération de la parole, émotions, sensibilité, vulnérabilité, intimité, création

ABSTRACT

This research aims to shed light on the pathways that promote a transformation toward greater authorization in relational and professional contexts, from an initial situation burdened by multiple prohibitions.

With this in mind, the practitioner-researcher documents her research process, anchored in her lived experience, with a view to identifying the gestures and attitudes that lead to greater authorization to be and to express oneself.

Based on a comprehensive and interpretive paradigm, this heuristic research approach is conducted from a qualitative research perspective, radically in the first person.

The data that enabled this research were produced by the practitioner-researcher over the four years of her research. They were collected using data production tools: the research journal, phenomenological narrative, explication, collage, and poetic writing. The data interpretation was conducted in "writing mode," through an iterative process.

For the practitioner-researcher, this research provided an opportunity for a peaceful encounter with her sensitivity. Through a renewed relationship with herself and others, the author achieves greater freedom of being and speaking, with the ability to act from her loving heart, which this heuristic research approach allowed her to recognize and rediscover.

Keywords: Prohibitions, authorization, relationship, freedom of speech, emotions, sensitivity, vulnerability, intimacy, creation

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
AVANT-PROPOS.....	xi
RÉSUMÉ	xv
ABSTRACT	xvii
TABLE DES MATIÈRES	xix
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE	3
1.1 À LA SOURCE DE CETTE DÉMARCHE DE RECHERCHE HEURISTIQUE : MA CONSCIENTISATION D'UN INTERDIT, DONT JE VEUX CERNER LES CONTOURS	3
1.2 ÉMERGENCE D'UN QUESTIONNEMENT : VERS L'ORIGINE DE MES INTERDITS	5
1.2.1 L'errance comme seul point d'ancrage	5
1.2.2 Une enfance secrète, à l'intimité cachée	6
1.2.3 Rêver d'une « révolution » de carrière, sans me l'autoriser tout à fait.....	9
1.2.4 Mes relations personnelles à l'épreuve de l'incommunication	11
1.2.4.1 L'anxiété silencieuse	12
1.2.4.2 La dissociation émotionnelle.....	12
1.2.4.3 La carapace, par peur d'être vulnérable	14
1.2.4.4 Mon désir de tendre vers l'autre, face aux murs d'incompréhension.....	14
1.2.5 Une vie amoureuse et intime, sous le sceau du secret.....	15
1.2.5.1 Le défi de l'intimité	16
1.3 FONDER MA LÉGITIMITÉ À ÊTRE ET À ME DIRE, DEPUIS MON CŒUR AIMANT	20
1.4 PERTINENCE SOCIALE DE CETTE RECHERCHE	22
1.4.1 S'autoriser, c'est dire « oui » à ce qui cherche à exister	23
1.4.2 S'autoriser à être soi, un acte de transgression.....	24
1.4.3 S'autoriser n'est pas s'exempter de toutes contraintes.....	25
1.4.4 S'autoriser soi, c'est autoriser l'autre : le pouvoir transformateur de l'exemplarité.....	27

1.5	QUESTION DE RECHERCHE	27
1.6	OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	27
CHAPITRE 2 : POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES		29
2.1	UN PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF, D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE ET HERMÉNEUTIQUE.....	29
2.2	UNE RECHERCHE MENÉE RADICALEMENT « EN PREMIÈRE PERSONNE »	31
2.3	UNE DÉMARCHE HEURISTIQUE : « LE SOUFFLE DES SAISONS LÈVE LE VOILE ».....	33
2.4	OUTILS DE PRODUCTION DES DONNÉES.....	35
2.4.1	Le journal de recherche.....	36
2.4.2	Les récits phénoménologiques.....	36
2.4.3	L'explicitation et l'auto-explicitation	37
2.4.4	Les collages et l'écriture poétiques.....	38
2.5	MÉTHODE D'ANALYSE QUALITATIVE.....	38
2.5.1	Interprétation en mode écriture	38
CHAPITRE 3 DE L'INTERDIT À L'AUTORISATION : RÉCIT DE RECHERCHE HEURISTIQUE		43
3.1.1	Mon entrée en recherche : une quête d'expression et de reliance.....	43
3.1.2	L'écriture pour tisser ma parole et mes liens	45
3.1.3	La pièce manquante de mon puzzle, c'est moi	47
3.1.4	La parole vécue comme un danger : un lourd héritage familial	50
3.1.5	La poésie par collage, porte-voix de mon cœur	52
3.1.6	L'exploration de mon nouveau territoire, ou ma rencontre amoureuse avec le Vivant	55
3.1.7	Le renoncement au contrôle, source de puissance insoupçonnée	59
3.1.8	Fendre la carapace, donner à voir ma sensibilité	62
3.1.9	Plus je laisse parler mon cœur aimant, plus j'accède à ma juste place	64
3.1.10	Au seuil de ma vie amoureuse, une blessure inavouée	69
3.1.11	La perte de mes données, ou l'opportunité d'un engagement radical.....	71
3.1.12	Au cœur des mots, sur les chemins du désir.....	74
3.1.13	L'embellie : lever mes interdits, et me voir exaucée.....	81
3.1.14	L'effondrement : dans la tourmente, bâtir de nouvelles fondations.....	84

3.1.15 Ce qui est clos devient ce qui éclot : un <i>coming out</i> libérateur.....	86
3.1.16 Abandonner la fuite : affirmer mes valeurs, sans museler mon cœur	88
CHAPITRE 4 SYNTHÈSE COMPRÉHENSIVE.....	93
4.1 CONSENТИR AU RÉEL	94
4.1.1 Goûter à l'expérience	95
4.1.2 Créer non pas contre, mais avec ce qui empêche la création	97
4.2 RENONCER AU CONTRÔLE, SOURCE DE PUISSANCE	99
4.2.1 Privilégier les sens plutôt que l'intellect	99
4.2.2 Écouter mon rythme intérieur, vibrer au diapason	101
4.3 S'ENGAGER.....	102
4.3.1 Quitter une posture infantile, et devenir adulte	103
4.3.2 Passer de la culpabilité à la responsabilité, pour devenir auteure de ma vie	105
4.4 CRÉER MA PROPRE SÉCURITÉ	107
4.4.1 Définir mes limites et les respecter	107
4.5 INCARNER ET EXPRIMER L'AMOUR QUE JE PORTE.....	109
4.5.1 Savourer la reliance	111
CONCLUSION GÉNÉRALE	113
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	117

INTRODUCTION GÉNÉRALE

J'ai débuté le parcours de maîtrise, hantée par le vif souvenir de mon premier voyage en solo au Québec, à l'été 2017. Au cours de ce voyage, j'avais expérimenté une grande liberté d'être, d'autant plus savoureuse qu'elle m'était inconnue. Mon exploration d'un territoire nouveau, essentiellement nourrie par l'intuition, avait permis l'affirmation d'une part de moi vivante et vibrante dont je déplorais, sans comprendre pourquoi, de me sentir coupée de nouveau. C'est cette quête d'une plus grande autorisation à être et à me dire qui a animé toute ma recherche, ancrée dans mon expérience de vie. Pour permettre la transformation que j'appelais de mes vœux, il me fallait mieux comprendre mes interdits et identifier les gestes et attitudes par lesquels accéder à une plus grande autorisation.

Le premier chapitre de ce mémoire présente les sources de mes multiples interdits et leurs manifestations dans les divers domaines de ma vie. Enracinés dans l'enfance, ils se sont perpétués et consolidés au fil des ans, paralysant mes élans d'expression et mon pouvoir d'action. J'explique dans ce chapitre comment ils m'ont conduite à vivre en marge de ma vie, dans une errance résultant de non-choix ou de choix par défaut.

Le deuxième chapitre présente le cadre épistémologique et les choix méthodologiques sur lesquels je me suis appuyée, en vue de répondre à mes objectifs de recherche. Située dans le paradigme compréhensif et interprétatif et menée radicalement en première personne, ma recherche repose sur une démarche heuristique, investiguée à partir de plusieurs outils de production de données : le journal de recherche, le récit phénoménologique, l'explicitation, le collage et l'écriture poétiques.

Le troisième chapitre est le récit de ma démarche de recherche heuristique, qui constitue la donnée centrale de ce mémoire, soit le corpus à l'étude, soumis à interprétation.

J'y décris mes conscientisations et mon processus de transformation tels que je les ai vécus durant mes quatre années d'exploration. Cette dimension exploratoire imprègne fortement le récit, qui ne fait pas abstraction de mes tâtonnements, mes chutes et mes blocages ou encore mes « erreurs d'aiguillage ». Ces impondérables n'ont pas mené à des impasses mais ont à chaque fois réorienté ma recherche, jusqu'à lui donner un tour inattendu.

Le quatrième et dernier chapitre correspond à l'étape de compréhension, résultant de mon exploration et de la relation interprétative que j'ai établie avec mes textes, au fil des nombreuses réécritures et relectures qui ont donné naissance à ce mémoire. Dans ce chapitre apparaît un renouvellement à l'œuvre, en voie d'intégration croissante dans toutes les sphères de ma vie.

CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE

1.1 À LA SOURCE DE CETTE DÉMARCHE DE RECHERCHE HEURISTIQUE : MA CONSCIENTISATION D'UN INTERDIT, DONT JE VEUX CERNER LES CONTOURS

En m'inscrivant à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'avais pour objectif principal de mieux comprendre les freins s'opposant à mon déploiement personnel comme professionnel.

J'avançais vers mes quarante-six ans, j'étais célibataire et sans enfant et je portais encore la tristesse liée au deuil de ma grand-mère maternelle, après son décès survenu seize mois plus tôt, en janvier 2019. Sa disparition soudaine m'avait profondément ébranlée, bien au-delà du chagrin légitime que représente pour une petite-fille, la perte de sa grand-mère. J'avais eu l'impression d'un gouffre s'ouvrant sous mes pieds, en prenant conscience d'une dimension qui jusqu'alors m'avait échappée : devant moi, personne. La lignée de femmes dont je suis issue, prendrait fin avec moi.

Ce constat m'avait confrontée à ma propre finitude. Quel héritage au monde allais-je pouvoir laisser ? Depuis toujours je caressais le rêve de devenir écrivaine, mais je cumulais les tentatives avortées, sans parvenir à écrire le livre qui habitait mes pensées. J'avais été saisie d'un véritable vertige face à l'infécondité dont ma vie me semblait empreinte. Je ne comprenais pas comment j'avais pu en arriver là. Qu'est-ce qui avait bien pu (ne pas) se passer, pour que je m'éloigne à ce point – sans vraiment m'en soucier – de ce qui importait pour moi ? Où et comment m'étais-je oubliée, jusqu'à nourrir l'impression d'être témoin passive de mon existence ?

J'avais besoin de trouver un sens à mon expérience, de me relier. Pensant avoir enfin trouvé matière à créer mon tout premier livre, je m'étais donné pour projet d'écrire une sélection de portraits de femmes n'ayant pas eu d'enfant. J'avais recueilli (sous forme d'entrevues retranscrites) plusieurs contributions sensibles et authentiques. À mesure que les retranscriptions éveillaient mes réflexions, j'avais considéré pertinent d'insérer dans le livre le récit de mon propre cheminement, en mettant l'emphase sur la façon dont les rencontres et entrevues influaient sur ma perception.

Ma résistance à plonger dans la narration de ma propre histoire de femme, m'amena à délaisser le projet. Face aux témoignages sincères que les premières répondantes m'avaient partagés, il me semblait nécessaire de faire preuve de la même autorisation en me livrant sans faux-fuyants. Toutefois je m'en sentais incapable. C'est dans cette pudeur excessive confinant à l'inhibition, que prit racine mon questionnement de recherche. Je me voyais saboter un élan créatif que j'avais entrevu comme puissant et prometteur, en raison d'obscurs interdits qui m'empêchaient de me livrer. Comme plusieurs fois auparavant dans ma vie, j'abandonnais un projet qui pourtant me tenait à cœur, me dérobant à moi-même, à mes propres élans d'existence et d'expression.

À la suite de cet épisode, je suis entrée en recherche avec l'élan d'y voir plus clair. Je n'imaginais pas le moins du monde que j'allais rencontrer mes profondes difficultés à m'autoriser, à entrer dans ma féminité et à dévoiler mon intimité. Je le découvrira au fil de cette démarche de recherche exploratoire, mue par un besoin viscéral de comprendre ce qui me manquait tant. J'étais comme étrangère à ma propre vie, avançant à tâtons dans l'obscurité, mais je me sentais prête à marcher le chemin pour me retrouver.

1.2 ÉMERGENCE D'UN QUESTIONNEMENT : VERS L'ORIGINE DE MES INTERDITS

1.2.1 L'errance comme seul point d'ancrage

À l'heure où débute mon cheminement au sein de la maîtrise, je fais le constat amer de mon inaptitude à matérialiser mes aspirations et projets, qui dans le meilleur des cas demeurent à l'état embryonnaire. Je suis insatisfaite de la vie que je mène, qui me paraît pauvre, insipide et sans objet. Je porte un sentiment d'incomplétude, avec la sensation de gâcher un potentiel furtivement touché, jamais réellement déployé. Malgré mes efforts pour m'ancrer dans ma vie, j'ai l'impression de rester en surface, de la survoler, d'être menée par les événements plutôt que de les mener. Je n'en discerne pas les causes. Je peine à comprendre où et comment agir pour y remédier.

Durant la session d'automne 2020, fouillant mes archives numériques à la recherche d'un de mes anciens textes, je suis frappée par mes propres mots, que je redécouvre :

Ma vie durant, **j'ai marché vers je ne sais quoi**. Le cœur nomade, la tête ailleurs, en quête d'un destin en couleurs, un antidote au gris du ciel. J'étais une rêveuse d'aquarelle. Les années passant, **j'ai avancé à reculons**, peut-être avais-je peur de grandir. **Chaque fois qu'il a fallu choisir, j'ai fait le choix de m'abstenir**, sans pressentir que j'ouvrais la voie à une vie par procuration. Un semblant de vie, aux contours dessinés par d'autres... (Extrait : fragment biographique « Naître au monde », juin 2015)

La propension à l'errance, en tous domaines de ma vie, me saute aux yeux. En relisant l'intégralité de mon texte, il m'apparaît que j'échoue à « me mettre au monde » et que cette frustration m'habite depuis des années, pour ne pas dire qu'elle me hante à l'image d'une obsession. Ce premier constat éveille en moi bien des questions, en me confirmant que je suis aux prises avec moi-même, dans une lutte perpétuelle entre une force de vie qui cogne à la porte pour exister, et une rétention mortifère qui fait que je m'éteins à petit feu.

Ainsi, je décèle plus distinctement quel a toujours été mon rapport à la vie : une relation à l'existence de nature inconstante, lestée de nombreux empêchements et enfermements. Ceux-ci font obstacle à l'expression des désirs de mon être profond. Je rêve de m'accorder plus de permission, plus d'autorisation à être. Je me sens prête à l'éclosion, et dans le même temps je prends acte des interdits multiples qui se perpétuent de diverses façons, dans ma vie personnelle comme dans ma vie professionnelle.

1.2.2 Une enfance secrète, à l'intimité cachée

Bien qu'excessivement sédentaire durant ses quatre premières décennies, mon existence est marquée par l'errance résultant de choix par défaut en tous domaines. Native d'une ville proche de Lille, dans le Nord de la France, je grandis dans un quartier tranquille, où résident également la majorité de mes camarades de classe. Je suis une enfant docile et timide, reconnue pour ma sagesse constante. Voyant la fierté que celle-ci éveille chez mes parents et ma famille proche, je m'évertue à la cultiver en toutes circonstances. Ce trait de caractère précoce s'accentue à la naissance de mon frère, l'année de mes six ans, puisqu'on attend de moi que je me montre exemplaire. Je m'acquitte de mon rôle le mieux possible, taisant le sentiment d'injustice que je ressens parfois.

Je démontre à l'école primaire des facilités qui m'assurent de bons résultats et les félicitations de mes professeurs, même si mes relevés de notes comportent régulièrement la célèbre injonction « peut mieux faire », s'agissant de ma participation orale. Férue de lecture dès mon plus jeune âge, j'ai la passion des mots chevillée au corps et il paraîtrait logique que je fasse d'eux la boussole propre à orienter ma vie professionnelle, à l'heure où tout reste à construire. Selon les adultes de mon entourage – incluant ceux du corps professoral –, il apparaît toutefois que les mots ne sauraient me procurer un métier viable et pérenne, et qu'il vaut mieux m'en tenir à des choix moins risqués. En d'autres termes, on m'enjoint à suivre la voie de la raison, plutôt que celle de mon cœur. J'adopte cette croyance, me sentant

démunie pour faire entendre ma voix face aux adultes, qui – me dis-je – savent sans doute mieux que moi.

Issue d'un milieu modeste, je suis la première de ma lignée maternelle à entreprendre des études universitaires, dans un domaine bien éloigné de mes centres d'intérêt, par seul souci de correspondre aux attentes implicites ou exprimées, dont mon avenir professionnel a fait l'objet. Munie de mon Bac¹ littéraire et sans autre véritable vocation, je me laisse convaincre d'entreprendre une Licence² universitaire en « langues étrangères appliquées », bien que circonspecte devant l'intitulé de ce diplôme et ses potentiels débouchés. « Entreprendre » n'est d'ailleurs pas le mot le plus approprié, tant je manque de volonté à suivre cette formation où j'éprouve un ennui profond, au point que je fréquente plus assidument les salles de cinéma que les salles de cours. Si ma culture cinématographique en bénéficie, mes absences fréquentes et champs d'intérêt très ciblés rendent mon parcours fastidieux et anormalement long, me forçant à doubler deux années. La réorientation serait la plus judicieuse des solutions, mais je n'entrevois aucun autre horizon et préfère traîner seule mon mal-être plutôt que de m'en ouvrir à mes parents, dont je redoute les remontrances. Le mot d'ordre à la maison est en effet de prendre au sérieux les études, de même que la vie en général, celle-ci n'étant pas supposée être partie de plaisir ni réponse à nos souhaits.

Enfermée par mimétisme dans ces conceptions restrictives, je me contente d'inventer secrètement « ma plus belle vie », aidée par ma nature fantasque et un imaginaire fertile, souvent mis à contribution durant mes rêveries solitaires. De la même façon que la lecture constitue pour moi une évasion salutaire, ces échappées du réel me permettent de survivre à la pesanteur d'un quotidien où je peine à exister dans toute ma sensibilité. Une sensibilité qui m'encombre et dont je ne sais que faire, à plus forte raison qu'elle me semble totalement

¹ En France, le baccalauréat, souvent appelé bac, est un diplôme national sanctionnant la fin des études secondaires et qui ouvre l'accès à l'enseignement supérieur.

² L'équivalent du Baccalauréat québécois.

contraster avec ces injonctions à la réussite dont on m'accable. Je me reconnaissais beaucoup dans ces mots de Benoît Jodoin (2024) :

J'ai développé très jeune une stratégie pour survivre malgré les attentes normées, une stratégie protectrice parce qu'invisible et pratiquée en secret : rêver éveillé. [...] je passais des heures seul à me balancer au parc-école en m'imaginant devenir une vedette internationale, riche et populaire. [...] il fallait me projeter dans une autre vie pour résoudre le conflit entre le récit d'avenir que me racontaient les adultes autour de moi et mes sensibilités qui semblaient sortir de nulle part. En parole, dans le monde, j'étais hors de moi. Seul, en silence, je me retrouvais, secrètement, solitairement. J'ai appris à me taire pour ne pas me trahir. (Jodoin, 2024, p. 17)

Je vis très mal mon adolescence. Le climat à la maison n'est pas serein, mes parents se disputent souvent à mon sujet et en ma présence. Je me sens en déficit d'amour, je souffre de n'être considérée que pour mes résultats scolaires, alors que j'aurais besoin d'une écoute et d'un espace où déposer ma sensibilité. Faute de trouver cet accueil auprès de mes parents démunis, je me cloître dans le silence. Je trouve refuge dans mon journal intime, seul lieu où une part de mon cœur aimant s'autorise à exister, sous forme de poésie. Je garde privée cette pratique, qui contraste avec ce que je laisse paraître au-dehors. Elle ne suffit pas, toutefois, à apaiser l'adolescente que je suis, à fleur de peau et fragile. Durant plusieurs années je vis des somatisations multiples, sans comprendre que mon corps crie ce que ma voix tait, exprimant de diverses façons mes angoisses et mon insécurité : entre autres manifestations, je suis sujette à de fréquents malaises vagaux, qui provoquent des évanouissements ; des maux de tête intenses, qui me contraignent à demeurer recluse, allongée dans l'obscurité ; j'ai un jour une crise d'urticaire sur tout le corps, d'une vivacité telle que je ne supporte plus le contact d'un quelconque tissu sur ma peau ; enfin, je subis des saignements de nez abondants, au point qu'il faut entreprendre une cautérisation nasale. Symboliquement, le sang évoque la vie qui circule. À travers mes évanouissements et mes saignements fréquents, il me semble rétrospectivement que mon corps fuyait une réalité avec laquelle il ne savait comment composer. Faute de m'autoriser à être et à me dire telle que j'étais, je vivais comme absente de ma propre vie, dans la douleur d'un conflit intérieur que décrit bien Catherine Bensaid (1992) :

Pour trouver une identité à travers le regard de ses parents, l'enfant a cru nécessaire d'adhérer à l'image qu'ils avaient de lui. Mais, ce qui est inévitable, dans le sens où l'enfant évolue plus vite que n'évolue le regard de ses parents sur lui, il est un temps où il se sent nié dans cette définition qu'ils ont de lui. Et il lui faut savoir alors imposer sa différence. Cruel dilemme, il craint ainsi, tout en gagnant son identité, de perdre leur amour. Il en résulte un conflit interne qu'il vit dans son corps, par des angoisses, des malaises, des troubles fonctionnels et même des maladies psychosomatiques : il lui faut payer par sa propre douleur son besoin de s'individualiser, cette séparation du giron maternel, cet arrachement des liens d'amour. (Bensaïd, 1992, p.152)

Bon gré mal gré, je poursuis toutefois mon parcours académique, que je juge sévèrement. Du fait de son caractère peu linéaire, je le considère comme incohérent alors qu'il comporte sa logique : des langues étrangères, je passe à la documentation puis aux communications. Toutes ces disciplines ont pour caractéristique commune de placer les mots en leur cœur, mais pour moi qui erre et cherche mon chemin, elles demeurent des contournements.

1.2.3 Rêver d'une « révolution » de carrière, sans me l'autoriser tout à fait

Au plan professionnel, je ne me sens pas à ma place. Durant dix-huit longues années, j'occupe différents emplois dans la fonction publique – en université –, qui ne me rendent pas heureuse. Je vis mal la pesanteur hiérarchique et l'obligation de taire mes émotions, de revêtir un masque dans le cadre de mes fonctions. En 2007, encouragée par un professeur qui a décelé mes qualités, je retourne une première fois aux études, pour décrocher une maîtrise en journalisme d'entreprise, qui m'ouvre les portes du service communication. À l'exception d'une brève parenthèse où je m'épanouis – en tant que responsable éditoriale – j'endosse des missions qui ne me correspondent pas. Reconnue pour mon application et mes compétences, je gravis néanmoins les échelons, en bon petit soldat. J'accède ainsi à un poste d'envergure qui fait la fierté de mon père, mais qui me mène à mon premier épuisement.

Je tente alors d'envisager d'autres pistes, ne sachant trop que faire. Plus exactement, je le sais et le sens intimement, mais je ne me l'autorise pas. L'écriture et mon amour des mots restent une voie à laquelle j'aspire, mais que j'ose à peine m'avouer à moi-même. J'entreprends un bilan de compétences, qui ne fait que confirmer ce que je sais déjà. Les résultats soulignent mon goût marqué pour les arts, l'écriture / la rédaction / l'autonomie et la créativité / les activités relationnelles ayant pour objectif d'aider, de conseiller et de transmettre aux autres.

Confortée dans mes aspirations, je commence alors à mûrir un projet, que je mettrai plusieurs années à concrétiser. En vue de me rapprocher de mes passions de toujours, je décide de créer une micro-entreprise dédiée à des prestations rédactionnelles et à l'animation d'ateliers d'écriture. Pour ce faire, je démissionne de la fonction publique, dont je viens pourtant d'être titularisée. Cette démarche peu courante, constitue pour moi une véritable et franche autorisation : celle de m'émanciper des injonctions familiales et sociétales, selon lesquelles il est inconcevable de quitter un emploi stable et sûre, de surcroît payant. Mais j'opte cette fois pour la voie de mon cœur, assurée de faire le bon choix.

Durant les deux premières années d'existence de mon entreprise, je savoure la possibilité d'apporter mes propres couleurs à mon activité. J'enrage de réelles fiertés et de véritables joies. Je touche enfin du doigt mon rêve, mais celui-ci n'est que partiellement exaucé. Peu à peu, je renoue avec l'insatisfaction, dont je ne comprends pas la nature en premier lieu. En y réfléchissant plus avant, j'entrevois que ma frustration est liée à mon infécondité littéraire : dans mes ateliers, je prends plaisir à faire écrire les autres mais je ne suis toujours pas les deux pieds dans mon écriture. Je reste en survol, là encore. Quelque chose m'interdit d'y plonger totalement et j'en suis malheureuse.

La pandémie survient avec l'exigence de me réinventer. Dépassée par l'ampleur de la tâche, peu à peu j'abandonne. Je ne me sens pas à la hauteur. Ratée par le syndrome de l'imposteur, je ne crois pas en mes compétences pour développer mon activité sur le web, comme le font beaucoup d'entrepreneur.es. Une nouvelle fois, je retombe dans l'inertie, je

m'interdis un déploiement et cesse d'emprunter un chemin qui émergeait pourtant comme un élan prometteur. Je me sens de nouveau dans une impasse.

J'éprouve le besoin de me remettre en mouvement, de saisir à bras-le-corps la double opportunité que constituent cette crise intime autant que mondiale, prétextes à tenter le tout pour le tout. Apprenant l'existence de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'acte ma décision de quitter la France pour entrer en recherche. Dans le non-sens où je me maintiens, seule cette rupture franche et décisive m'apparaît comme un gage de renouvellement. À cet égard, les mots de Simone Barbaras (1997) me rejoignent beaucoup :

Il est un moment dans une existence où certaines difficultés ne peuvent se résoudre dans le calme et la pondération, mais nécessitent d'avoir recours à de grands moyens, des décisions extrêmes comme la rupture. [...] À quoi sert la rupture ? Avant tout, à faire cesser un assujettissement à quelqu'un ou à quelque chose, à un homme ou à une femme, à une situation. Mais la rupture a d'autres mérites, elle oblige à des remises en question et ouvre des perspectives non encore explorées quant à la manière de mener sa vie. (Barbaras, 1997, p. 187-188)

1.2.4 Mes relations personnelles à l'épreuve de l'incommunication

Au plan relationnel, mon existence ronronne mais sans bénéficier moindrement du confort qu'une routine vertueuse peut parfois conférer. Je déplore l'incommunicabilité dans laquelle la cellule familiale se trouve enfermée, consciente de mon propre rôle mais incapable de trouver une façon d'y remédier. Après quelques rencontres infructueuses avec des hommes qui me laissent indifférente, j'ai renoncé à toute vie amoureuse, me privant de la complicité et de la tendresse que j'aspire à recevoir autant qu'à donner. Mes relations amicales ne me satisfont pas entièrement. J'entretiens sans beaucoup m'investir quelques rares amitiés pour la plupart récemment nouées, ayant échoué à maintenir celles du passé, pourtant précieuses pour certaines. Là comme partout ailleurs, je cherche ma place.

Même si je me suis quelque peu libérée, notamment à travers mon entreprise qui m'a fait gagner en assurance, je constate que je perpétue une foule de stratégies vouées à me dissimuler : développées et consolidées au fil des ans, celles-ci sont pour la plupart tellement intégrées que je ne m'en aperçois même pas. Ce sont souvent les autres, ou mes interactions avec eux, qui me les font remarquer. En termes de communication avec autrui, mon désir sincère de reliance est souvent contrarié par un sentiment d'impuissance, que je ne m'explique pas. Voici ci-après un éventail non-exhaustif de ces écueils, qui teintent mes relations.

1.2.4.1 L'anxiété silencieuse

On m'envie souvent mon calme apparent. « La force tranquille », dit-on souvent de moi. S'il est vrai que je suis dotée de cette qualité, en diverses occasions elle n'est pourtant que calme de surface, un couvercle hermétique posé sur mon anxiété. Pour la personne qui me fait face je parais fonctionnelle, mais à l'intérieur je jongle avec mes pensées qui tournent en boucle, mon cœur qui s'emballe, parfois même des tremblements, lorsque l'émotion est trop forte. Ma première réaction est de vouloir tout contrôler, ce qui a pour effet de renforcer encore les « symptômes », plutôt que de les apaiser. Cette tension intérieure fréquente, doublée de mes tentatives d'adaptation pour l'endiguer, épuisent mon système nerveux, perpétuant le cercle vicieux.

1.2.4.2 La dissociation émotionnelle

Dès mon entrée à l'UQAR, un premier choc significatif est la rencontre avec cet art oratoire d'origine africaine que l'on dénomme Kasàlà, dont Élise Argouarc'h nous interprète un texte à l'issue d'un cours. La puissance évocatrice des mots, couplée à la façon dont ils sont déclamés, me soulèvent au point de s'imprimer dans ma chair, parcourue de frissons à l'écoute de ces vers partagés. Quasi instantanément, les larmes me montent aux yeux et je

sens mon ventre et ma gorge se nouer, signe pour moi que quelque chose de majeur est en train de se jouer. Tous mes sens chavirés ne laissent guère de doute quant à la résonance qu'ont toujours provoquée en moi les mots, leur rythme, leur musicalité. Pourtant, bien que touchée par le texte et le sens que celui-ci véhicule, je constate une réticence à m'abandonner totalement, et il me semble révélateur que mon corps, plutôt que d'aller vers l'expansion, privilégie l'alternative consistant à se rétracter.

Dans son intensité, cette manifestation physique ne m'est pas étrangère. En diverses occasions de ma vie, lors de moments où je me sens touchée en plein cœur, rejoints dans mon extrême sensibilité, j'éprouve cette propension de mon corps à vibrer au diapason de ce qui le traverse, tout en maintenant dans le même temps une frontière vouée à le (à moi) protéger, à faire obstacle aux émotions dont l'amplitude me semble menacer mon intégrité. Par crainte de me répandre à l'excès, je m'efforce de me contenir et cet incessant va-et-vient entre abandon et rétention, me semble confusément répondre à un instinct de préservation... contre je ne sais quel danger.

Ce sentiment de déconnexion avec moi-même, mes émotions, mon corps et les autres, m'a souvent donné l'impression trompeuse que je ne ressens rien. Or c'est tout le contraire : je ressens trop. Je me sens fréquemment submergée par mes émotions, qui m'envahissent par vagues que je retiens, de peur que le jaillissement devienne incontrôlable. Je fige, en premier lieu par peur d'envahir l'autre avec ce qui m'inonde. Par cet élan de protection, je m'interdis l'expression de ce qui m'habite, ce qui a pour effet de renforcer encore mes émotions, et de les suspendre dans le temps. En conséquence, il peut m'arriver d'avoir des accès de colère, de tristesse, de frustration intense, sans lien apparent avec la situation dans laquelle je me trouve. Je me sens parfois comme une bombe à retardement, qui n'explosera jamais. En revanche, je suis souvent à deux doigts d'imploser, à mon propre détriment.

1.2.4.3 La carapace, par peur d'être vulnérable

Il me semble avoir de vraies compétences pour accueillir l'autre dans sa vulnérabilité, en lui offrant un espace sûre où se déposer. Je suis capable d'écoute avec une patience infinie, et j'ai d'ailleurs remarqué que je semble attirer à moi les confidences. Je trouve cela gratifiant, signe que j'inspire confiance. On me dit souvent que je suis rassurante, ce que je pense être vrai. Je suis chaque fois étonnée de constater que je peux procurer à d'autres un sentiment de sécurité, que je peine à m'offrir. Réciproquement, j'éprouve des difficultés à ouvrir mon intimité ou, lorsque je le fais, je m'égare souvent dans des circonvolutions inutiles, qui m'apparaissent comme les fruits d'une mentalisation excessive. Parfois encore, je me sens incapable de traduire en mots ce que j'éprouve, comme s'il manquait un chemin entre mon corps et mes pensées. Au fil des ans, j'ai endossé une carapace qui a eu pour fonction de me protéger, mais dont je mesure qu'elle me prive de relations de qualité : pour me prémunir d'une hypothétique menace – souvent, totalement infondée –, je me condamne à des relations de surface. J'apprends à me montrer vulnérable, consciente que ma force s'enracine aussi dans mes fragilités, mais je gagnerais à davantage m'autoriser.

1.2.4.4 Mon désir de tendre vers l'autre, face aux murs d'incompréhension

J'observe que j'entretiens la hantise constante d'être incomprise. J'ai le désir d'entrer en relation avec l'autre dans la bienveillance et le respect mutuel, mais lorsque des tensions s'invitent, je me sens désemparée. Je pense être pourtant outillée, ayant suivi des stages de communication thérapeutique³ et de communication non-violente (CNV) avant de créer mon entreprise. Malgré mon application à formuler avec nuances mes ressentis, et bien que j'aie l'impression de déployer des trésors de diplomatie, il arrive que je me heurte à mon impuissance, et cela me plonge dans un désarroi profond. Je mesure l'écart entre mes

³ Stages de niveaux 1 et 2 en Maïeusthésie, auprès de Thierry Tournebise, psychothérapeute et formateur qui a développé cette approche : <https://www.maieusthesie.com/index.htm>

intentions louables et le résultat auquel j’aboutis parfois. Alors que j’ai à cœur de préserver le lien à travers le dialogue, je dois parfois me résoudre à renoncer, « en désespoir de cause ». Cela me détruit intérieurement, je vis comme un échec le fait de ne pas être capable de faire entendre mon cœur aimant. En témoigne cet extrait de mon journal de recherche, consécutif à une rupture amicale que je n’ai pas su éviter :

Ce sentiment d’impuissance et d’échec, m’est difficile à accepter. J’ai l’impression d’avoir tout tenté et malgré cela, de rester incomprise, enfermée à mon insu dans un personnage qui n’est pas moi. Que de carcans... Que de carcans... La seule façon que j’ai trouvée pour m’en libérer, est d’aboutir à la rupture et cette « solution » qui n’en est pas une, ne me satisfait pas. Comment faire – et écrivant ces mots j’entends résonner « comme enfer » – pour demeurer fidèle à moi-même en osant dire ce que je ressens, en exprimant mes inconforts, mes souhaits pour la relation, et dans le même temps préserver le lien, le nourrir voire le renforcer ? J’ai tellement l’impression que mes prises de paroles constituent un danger, au sens où elles précarisent voire anéantissent le lien qui existait. (Extrait : journal de recherche, 6 janvier 2022)

1.2.5 Une vie amoureuse et intime, sous le sceau du secret

Au gré des multiples détours dont une recherche heuristique a le secret, c'est beaucoup plus tard, lors d'une discussion avec ma directrice de mémoire, que s'ouvre une autre voie que je n'avais pas « flairée ». Écoutant le récit que je lui fais de mes dernières mésaventures – je me trouve en arrêt maladie pour épuisement, doublé d'une douloureuse rupture – celle-ci saisit au vol une confidence dont je n'avais pas saisi la portée, et m'invite à écrire à ce sujet : « Il y a un lieu où tu ne vas pas. Tu me parles sans cesse d'empêchement, il faut le saisir et le nommer : de quoi est-il fait ? Il me semble que la source est là... C'est important que tu l'écrives, au moins pour toi-même. C'est la vérité qui libère ».

Plusieurs fois, ma directrice avait légitimement pointé du doigt ma propension à demeurer en surface, à tourner autour du « vrai sujet » sans jamais l'aborder de front. En premier lieu, ma tentation avait été de résister, arguant que tout de même, il me semblait être authentique et sincère dans mes écrits comme dans la vie, ou en tout cas de m'y efforcer, à

la mesure de mes moyens. Assez vite cependant, confrontée à mes difficultés persistantes dans la rédaction de ma problématique de recherche, j'admis que quelque chose en moi rechignait à plonger, tant par peur de m'exposer à ce qui tremble, que par crainte d'être jugée. Le temps passait et je ne parvenais pas à dérouler le fil de ce mémoire. Plus encore, ma vie passait, et j'échouais à dérouler le fil qui aurait pu me raccrocher à l'espoir. Cet immobilisme me devenait insupportable, de telle façon que les arguments de ma directrice l'emportèrent sur mes réticences à me dévoiler. C'est ainsi que ma recherche prit un tour inattendu, et que je me mis à écrire cette histoire que seules quelques très rares personnes avaient jusqu'alors entendue.

Partager cette histoire au sein de mon mémoire constitue pour moi une autorisation majeure, tant j'ai porté comme une honte ce pan intime de ma vie. En bravant ici l'un de mes plus grands interdits, j'acte mon choix de considérer cette expérience certes malheureuse, uniquement pour ce qu'elle est : un simple épisode biographique et non plus un événement traumatisant, ayant pouvoir de me museler.

1.2.5.1 Le défi de l'intimité

Une des leçons essentielles de la vie : nous sommes tous blessés peu ou prou, et nous avons tous appris à en avoir honte.

David Servan-Schreiber

Écrire est un acte monstrueux. Aucune décence par rapport aux secrets.

Ananda Devi

J'étais une adolescente timide, inhibée et plutôt solitaire, peu au fait des choses liées à l'amour et à la sexualité, deux sujets tabous dans mon cercle familial. Ma grande naïveté à

cet égard me remplissait de honte et s'accompagnait de multiples questionnements face auxquels je me sentais démunie, sans référent ni modèle vers qui me tourner.

Je me sentais en marge, différente des filles et garçons de mon âge, sans pourtant discerner quels étaient les enjeux sous-jacents qui auraient pu expliquer mon total désintérêt pour les relations amoureuses et tout ce qui en découle.

À l'âge où mes amies, en grande majorité, avaient déjà vécu une succession d'expériences et de relations, j'en étais toujours à me demander pourquoi je ne me sentais pas le moins du monde attirée par les garçons qui m'entouraient, envers lesquels j'allais même jusqu'à ressentir une certaine répulsion. Je sentais confusément que diverses filles exerçaient sur moi un bien plus grand attrait, mais jamais je ne me serais vue oser la moindre tentative pour vérifier le bien-fondé de mes obscures hypothèses, quand bien même celles-ci me tourmentaient.

La seule réponse possible qui m'apparaissait était d'enterrer profondément ces pensées et de passer outre mon indifférence à l'égard du sexe opposé pour me conformer, m'efforcer de mener une vie en apparence « normale », quel que soit le sens que ce mot pouvait revêtir.

C'est ainsi que je vécus mon premier baiser à l'âge tardif de dix-huit ans, sans l'avoir choisi ni sollicité et aiguillée seulement par la curiosité, laquelle se trouva vite déçue par la maladresse et l'absence de sensualité de ce grand brun décharné, à mes yeux sans intérêt. En réponse à sa demande de nous revoir, je me souviens lui avoir bafouillé la pire des échappatoires, affirmant que je ne pouvais me rendre disponible à une quelconque relation en raison du démarrage prochain de l'année universitaire, qui mobiliserait toute mon attention. Prétexte pour le moins discutable, si l'on considère le peu d'assiduité que j'eus à suivre mes cours de première année, mais dont j'étais presque parvenue à me convaincre moi-même. Mon apprentissage de la fuite, dont je deviendrais vite une experte, venait de débuter.

Tout aussi tardifs et désinvestis furent les débuts de ma vie sexuelle, à l'âge anachronique – selon les standards sociaux – de vingt-cinq ans. À l'exception de quelques flirts sans intérêt et sans lendemain, rien ou presque ne s'était produit dans ma vie depuis cet insipide premier baiser. Aucun homme ne trouvait grâce à mes yeux et je continuais à vivre dans le déni de ma très probable homosexualité, refoulant les attirances pourtant manifestes que j'éprouvais à l'égard de nombreuses femmes, dont plusieurs avec qui je m'étais liée d'amitié, faute de mieux.

J'avais fait la connaissance de cet homme sur mon lieu de travail. J'assurais la gestion d'un centre de documentation et de recherches universitaires, dont il était un visiteur régulier du fait de son statut de doctorant mais aussi – et surtout ? – en vertu de son statut de soupirant, comme je ne pus l'ignorer très longtemps. Étudiant étranger, originaire d'un pays d'Afrique, il se livrait à une cour assidue et pour le moins déconcertante, à grands renforts de déclarations enflammées dont l'une se solda même un jour par une demande en mariage par lettre interposée, alors que nous ne nous étions jamais fréquentés. Durant plusieurs mois j'opposais une totale résistance à ses assauts supposément amoureux, jusqu'au jour où je cédai, acceptant de le rejoindre un soir en ville pour un verre partagé. Rien dans ma posture à son égard n'avait changé, je n'éprouvais pour lui aucune attirance ni le moindre sentiment, mais j'étais habitée par la pensée obsessionnelle de perdre enfin ma virginité, pour anéantir la profonde honte que mon « anormalité » occasionnait. Une fois délestée de ce passage obligé, je pourrais rejoindre le commun des mortels dans cette expérience humaine universelle et, pensais-je, trouver enfin la paix.

De cette soirée, me restent des images parcellaires, comme des flashes intermittents, déconnectés les uns des autres. Les mots « consentement » et « dissociation » ne faisaient nullement partie à l'époque de mon vocabulaire, ni même du langage courant, tels qu'ils l'ont investi à présent. Avec le recul, il m'apparaît aujourd'hui très clair qu'une part de moi s'est extraite de l'expérience et mise à distance, que je me suis en quelque sorte anesthésiée, pour éviter la souffrance de sentir mon corps abusé. Il n'y eut ni viol ni agression physique, tels qu'en l'état de mes connaissances je les définissais, néanmoins je me sentais en profond

désaccord avec ce qui se déroulait et une voix en moi m'exhortait à partir ou tout du moins à éconduire cet homme, plutôt que de subir passivement comme je l'ai fait.

Moi qui avais toujours idéalisé ma première expérience, la rêvant empreinte de tendresse, d'amour et de respect mutuels, je m'étais avilie au point de suivre un quasi inconnu dans cet hôtel peu reluisant proche de la gare centrale, où il avait payé une chambre pour la nuit, sous l'œil complice de l'homme à la réception. J'étais habitée par l'appréhension et mes intenses contradictions, partagée entre l'envie d'en finir au plus vite, et celle de suspendre le temps pour me laisser l'illusion d'une quelconque maîtrise, sur l'événement en cours et son déroulement.

De mon aveu à mi-voix, où je lui soufflais qu'il serait « ma première fois » – espérant qu'il se montrerait délicat –, il ne fit pas grand cas et se concentra sur son propre plaisir. Une fois satisfait, il se leva pour allumer la télévision puis il rejoignit la douche adjacente, me laissant entre les draps, en proie à une profonde solitude et à un dégoût de moi-même abyssal. J'étais à ce point dévastée, que je ne me souviens pas de la façon dont nous nous sommes quittés.

J'ai très longtemps entretenu le déni et minimisé cet épisode, pensant l'avoir presque oublié alors que de toute évidence, il a affecté durablement ma vie relationnelle et intime, qui en porte encore les traces. Dans la mémoire gardée par ma chair, l'expérience sexuelle est longtemps restée teintée de sensations aussi peu agréables que la détresse et la répulsion, sans oublier la douleur physique alors amplifiée par mon corps verrouillé.

Aucune des rencontres ultérieures, avec des hommes guère plus attentionnés, ne fut davantage un succès, au point où j'en vins à renoncer à investir ma vie de femme et à connaître les joies du plaisir partagé, me désignant évidemment comme le problème, sans jamais considérer le chemin de reconstruction que ces débuts malheureux auraient nécessité.

C'est plus de deux décennies plus tard que ces souvenirs ont rejailli, quand je me suis enfin autorisée à vivre et incarner mon attirance envers les femmes, dans une première relation homosexuelle en tous points désirée, celle-ci. Je n'ai que gratitude pour la

bienveillance, la douceur et la patience dont ma partenaire m'a entourée lors de cette « deuxième première fois ». Sans commune mesure avec les fardeaux du passé, cette expérience heureuse a apaisé mes appréhensions quant à ma capacité à ressentir du plaisir dans une relation d'intimité, posant ainsi un baume sur mes blessures et me laissant entrevoir un futur plus souriant. Il n'en reste pas moins vrai que toute relation – et particulièrement celle-ci, pour la transition majeure qu'elle instaurait dans ma vie – s'accompagne souvent de réactivations de traumas non réglés, et j'ai mal vécu la résurgence de cet enjeu personnel, regrettant l'inhibition de mes élans malgré ma confiance placée en cette femme et le désir qu'elle m'inspirait.

Je m'étais imaginé avoir accompli le plus difficile, en assumant enfin mon attirance et en m'offrant la liberté d'incarner mon désir, mais il me fut douloureux de mesurer qu'en vue de pouvoir vivre une relation harmonieuse en réciprocité, il me faudrait encore guérir.

1.3 FONDER MA LÉGITIMITÉ À ÊTRE ET À ME DIRE, DEPUIS MON CŒUR AIMANT

Je me suis vite aperçue que tout ce que je n'avais pas osé vivre jusqu'au bout ne me lâchait plus. Il n'est que l'expérience menée à terme qui libère. Nous sommes poursuivis toute une vie par ce que nous n'avons pas osé vivre en entiereté. Toute énergie – quand elle a été réveillée – veut voir son fruit mûr avant de se dissiper.

Christiane Singer, Derniers fragments d'un long voyage

À ce stade de mon existence, je me sens à la croisée des chemins et prête à vaincre mes dernières résistances, à lever mes interdits pour vivre une vie plus satisfaisante et empreinte de sens. Je souhaite m'autoriser à être pleinement, afin de pouvoir m'exprimer au plus proche de mon cœur, tant dans mon écriture qu'en relation.

Au long de ma démarche de recherche heuristique, j'ai dressé le constat que je me suis presque toujours pliée à une autorité extérieure, à laquelle j'accordais davantage de crédit qu'à la mienne propre. J'ai intérieurisé les injonctions familiales, sociétales, hiérarchiques, etc., au point d'en oublier comment je souhaitais mener ma vie. En me conformant et en m'adaptant à l'excès, je me suis placée dans des situations de soumission, de dépendance ou encore de subordination, qui ont engendré beaucoup de souffrance émotionnelle. Surtout, j'y ai vécu l'extinction progressive de mes ressources vitales, je me suis vue perdre « mon feu », ravivé sporadiquement à la faveur d'un sursaut, mais toujours en péril.

J'ai conscientisé combien mes interdits, aux multiples visages et aux racines profondes, me maintenaient dans un sentiment d'impuissance, en marge de ma vie. En consultant la définition⁴ du substantif « interdit », j'ai mesuré toute la pesanteur que ce terme traduit : « **Contrainte qu'un individu s'impose à lui-même**, et qui interdit la pratique de certains actes, l'usage de certaines choses. **S'interdire : S'empêcher, se mettre dans l'impossibilité, dans l'incapacité de** ». Curieuse d'appréhender ce mot dans toutes ses dimensions, j'ai consulté également la définition qui en est donné, lorsque « interdit » est employé en tant qu'adjectif. La deuxième acceptation m'a percutée : « Fortement troublé, paralysé par la stupeur. Ex. : « Marie-Louise et Firmin étaient interdits comme moi. **Nous restions sans mot dire** ».

Aujourd'hui, je veux me réapproprier ma voix (tant à travers la parole, qu'en matière de création : « ma voix littéraire »), en m'autorisant à vivre en cohérence avec mon autorité intérieure. Soit, donner autorité à mon expérience, mes émotions, mes ressentis, mes compétences etc., pour en faire des leviers me permettant d'agir sur ma vie et de la créer en référence à mes propres valeurs. Devenir, en somme, l'auteure de ma vie, au sens originel que revêt ce mot⁵.

⁴ <https://usito.usherbrooke.ca/d%C3%A9finitions/interdit>

⁵ Le mot « auteur » est emprunté au latin *auctor*, défini comme « celui qui accroît », d'où « créateur, auteur d'un livre, d'une action ». Source : dictionnaire de l'Académie française.

Plus encore, j'ai peu à peu conscientisé que je veux m'autoriser à vivre (à être, à me dire, à créer) depuis mon cœur aimant, que ma démarche de recherche heuristique m'a permis de reconnaître et retrouver. Tel que je l'entends, cela signifie pour moi exister dans le monde « à ma juste place », sans masque ni carapace. Entrer en relation avec les autres et le monde, dans une profonde authenticité, en partageant l'amour et la tendresse qui m'habitent sans les censurer. Comme le laisse entrevoir cet extrait de mon journal de recherche, je souhaite libérer mon cœur trop longtemps emmuré, lui offrir un espace où se déployer :

Au terme de la journée, j'avais ressenti le besoin de relire les commentaires laissés par Diane sur mes travaux. « Apprendre à dire et me relier », avais-je écrit. Ce à quoi elle répond : « À qui ? », « Comment ? », « Pourquoi ? ». J'ai pleuré en lisant cela. Je ne sais pas pourquoi ces mots ont fait croître mon émotion. Ce soir, je pleure à nouveau en manipulant les mots découpés dont je me sers pour créer mes collages. Des larmes d'émotion en réalisant que tous ces mots, tous ces bouts de phrases, poursuivent un seul but : la reliance, l'amour et son expression. Apprendre à dire quoi ? Mon amour, mon affection. Comment ? De vive voix, sans débordement émotionnel paralysant ou dévastateur. Pourquoi ? Parce que je n'en peux plus de contenir mon cœur, trop grand pour la cage où je le tiens enfermé. (Extrait : journal de recherche, 4 février 2022)

1.4 PERTINENCE SOCIALE DE CETTE RECHERCHE

Au-delà de ma propre expérience de vie, je souhaitais inscrire mon questionnement dans une dynamique collective et voir comment ce thème de l'autorisation trouvait une résonance dans la société. En effet, si le fait de « s'autoriser » semble de prime abord relever d'un mouvement intime, cette démarche individuelle m'apparaissait communément partagée, ancrée dans un tissu social à la fois dense et complexe fait d'injonctions, de rôles assignés et de représentations intériorisées. Ces normes contraignantes créent des attentes souvent sclérosantes dont il est difficile de se défaire, à plus forte raison qu'elles restent majoritairement valorisées. Ainsi, vouloir s'en libérer implique une forme de transgression qui peut devenir acte de création, non seulement pour soi, mais aussi pour les autres.

1.4.1 S'autoriser, c'est dire « oui » à ce qui cherche à exister

Le discours contemporain est saturé d'injonctions à l'émancipation, à l'authenticité, au bonheur et à « la réalisation de soi », anglicisme tout aussi opaque que couramment usité. La société moderne valorise la capacité à « devenir soi-même », à « trouver sa place », à « suivre sa voie » ou encore à « vivre en accord avec ses valeurs ». Ainsi, dès mes premières explorations sur ce thème de l'autorisation, je me suis trouvée face à une abondance lexicale dont la diversité m'a confirmé la prépondérance de cet enjeu, dans la société actuelle. Le verbe « s'autoriser » s'adjoint de multiples synonymes tels que : « s'affranchir », « s'émanciper », « se libérer » ou encore « se permettre », lui-même défini comme « prendre la liberté de faire quelque chose ». Dans une perspective de croissance personnelle et de questionnement existentiel, s'autoriser, en somme, c'est apprendre à dire « oui » à ce qui, en nous, a longtemps été tu ou contenu. C'est cette dimension qui m'intéresse dans ma recherche.

Tous les verbes qui précèdent convergent dans le sens d'un déploiement de l'être, d'un accomplissement, faisant ainsi écho à l'étymologie du mot « auteur » (pour rappel : de « augeo », qui a donné « auctor » soit « augmenter son être »). Utilisés dans cette forme réflexive, ils véhiculent en outre l'idée de « le faire soi-même », ce qui suppose un empêchement préalable : s'il nous faut « prendre la liberté » de faire quelque chose, cela revient à dire que nous ne jouissons pas de cette liberté autant que nous le voudrions. Souvent, nous-mêmes entretenons l'interdit qui nous fige. En effet, nombreux sont les verrous intérieurs qui nous maintiennent dans un *statu quo* néfaste à notre épanouissement. Ces interdits que nous portons et perpétuons sont rarement conscients et agissent sur nous d'autant plus puissamment qu'ils demeurent invisibles. Ils sont les fruits de nos conditionnements, nos croyances héritées, notre peur du jugement et du regard de l'autre, etc. Ils se manifestent à travers des pensées limitantes telles que « je n'en suis pas capable », « je n'en ai pas le droit », « cela n'est pas pour moi ». Ces autolimitations sont souvent la résultante d'un conditionnement social et familial, intériorisé dès l'enfance. L'école, les

normes genrées, la culture du mérite ou les modèles de réussite qui nous sont exposés contribuent à forger des représentations implicites de ce qui nous semble légitime ou non.

Dans ce contexte, s'autoriser requiert une prise de conscience initiale, permettant de reconnaître que ces barrières invisibles ne sont pas naturelles mais construites et donc, qu'il nous est possible de les déconstruire. Une telle conscientisation peut survenir à la faveur d'une rencontre marquante, d'une lecture éclairante, d'un accident de vie... ou d'une formation dont l'objet central est de favoriser la réflexivité, à l'instar de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales que ce mémoire vient clôturer. Quel que soit le contexte de son émergence, cette prise de conscience constitue un premier acte de libération, qui ouvre la voie à la possibilité d'exister autrement. Loin d'être immédiate, cette réinvention personnelle est un processus continu, qui passe souvent par un véritable travail de rupture.

1.4.2 S'autoriser à être soi, un acte de transgression

« Comment passer de la place que l'on m'assigne à la place à laquelle j'aspire ? » (Prieur, 2021, p.17) : dans son ouvrage « Les trahisons nécessaires : s'autoriser à être soi » (2021), Nicole Prieur, philosophe et psychanalyste française, propose un processus pour se défaire des injonctions et s'engager sur un chemin d'individuation.

Il s'agit d'apprendre à ne plus nous trahir nous-même, en cessant de nous maintenir dans des situations ou des relations qui nous pèsent et nous entravent. Pour ce faire, l'auteure, usant d'une formule volontiers provocatrice, invite le lecteur à reconsiderer sa vision du traître, pour oser se montrer déloyal : « La trahison, c'est ce qu'il va falloir traverser pour s'autoriser à être soi. Elle ouvre la voie à la légitimité que nous devons nous accorder, pour oser devenir ce que l'on est » (Prieur, 2021, p.17). L'auteure remet en cause l'idée selon laquelle la trahison serait un acte irrémédiablement négatif. Elle développe le concept d'une « trahison éthique et responsable », soit une rupture consciente et choisie — envers des liens, des engagements ou des attentes — pour permettre à chacun.e de se réapproprier sa liberté et

son identité. Son propos s'appuie sur de nombreux exemples puisés dans sa pratique d'accompagnement et sa vie personnelle, sans éluder aucun des domaines où agit cette tension entre notre désir d'affirmation et les obstacles qui s'y opposent : la famille où tout prend racine, théâtre des conflits de loyauté qui nous éloignent de notre nature véritable ; le couple dépeint comme un « laboratoire », lieu d'expression de nos blessures où réinventer notre rapport à l'altérité ; le monde professionnel où s'entrechoquent des enjeux multiples, entre souffrance et accomplissement de soi...

Pour l'auteure, quiconque souhaite favoriser son épanouissement se doit de respecter ses valeurs et besoins, garants d'un sentiment d'unité et de cohérence interne. Mais cette loyauté envers nous-même exige le même respect envers autrui :

Être soi oblige, crée des devoirs envers les autres. Ignorer la souffrance de l'autre, le plier et le réduire à son seul désir, ignorer le respect qu'on lui doit et qu'on se doit à soi-même, c'est se nier soi-même comme sujet [...] Cette proposition [de « trahison éthique »] place chacun d'entre nous devant sa responsabilité, et elle peut aussi nous aider à gérer notre liberté sans entraver celle de l'autre. Il s'agirait non seulement de trahir pour ne pas se trahir, mais également de trahir sans se trahir, c'est-à-dire sans perdre de vue sa propre humanité (Prieur, 2021, p.280-281).

Pour advenir au meilleur de nous-même, il importe donc de ne pas appréhender l'autorisation comme un droit sans limites. Loin de toute posture narcissique, l'autorisation à laquelle je me réfère se veut relationnelle et responsable, en visant un équilibre entre affirmation de soi et souci de l'autre.

1.4.3 S'autoriser n'est pas s'exempter de toutes contraintes

Dans un même ordre d'idées, vouloir être fidèle à sa propre autorité intérieure n'équivaut pas à se soustraire à toute forme d'autorité extérieure. Il est fréquent de ne voir de l'autorité que le côté répressif voire aliénant, conception réductrice qui élude un autre versant, pourtant plus vertueux. Dans son ouvrage « Se réaliser : petite philosophie de l'épanouissement

personnel », l'auteur Michel Lacroix développe l'idée selon laquelle l'autorité – extérieure à nous – peut aussi être un levier propice à notre accomplissement :

Le détenteur de l'autorité n'est pas seulement quelqu'un qui interdit et qui réprime. Il est aussi, et surtout, quelqu'un qui autorise. [...] À côté de l'autorité qui s'oppose, il y a l'autorité qui permet, qui encourage, qui pousse vers l'avant. La première exerce une fonction d'empêchement, la seconde une fonction d'entraînement (Lacroix, 2008, p.112).

Au sujet de cette distinction entre autorité « interditrice » qui brime ou sanctionne et autorité « entraînante » qui libère, l'auteur ajoute : « la première est l'auxiliaire du surmoi interdicteur, la seconde est l'allié de l'idéal du moi, dont le rôle est de pousser en avant, d'inciter à agir (Lacroix, 2008, p. 113).

Dans une dynamique plus intime, relevant cette fois d'une relation de soi à soi, Lacroix avance en outre que notre « auto-réalisation ne peut aboutir que si elle accepte d'être une auto-restriction », selon ses propres termes (Lacroix, 2008, p.47). S'inspirant de la pensée de Kierkegaard⁶, l'auteur souligne que dans une société qui prône la polyvalence et le déploiement de tous nos potentiels, c'est par le courage de nos choix que nous pouvons le mieux atteindre une véritable liberté :

Pour [me réaliser], je dois accomplir un acte particulier, à la fois risqué et salutaire. Cet acte, c'est le choix. Je dois choisir. Choisir quoi ? Un métier, un idéal, un compagnon, une compagne, des amis, une cause à défendre... [...] En accomplissant l'acte du choix, [...] je me libérerai de la fausse liberté dans laquelle se complaisent les touche-à-tout et j'accéderai à une authentique liberté, celle du projet (Lacroix, 2008, p. 48).

⁶ Kierkegaard, S. (1943). *Ou bien ... Ou bien* : trad. du danois par F. et O. Prior et M.H. Guignot. Introd. de F. Brandt. Gallimard.

1.4.4 S'autoriser soi, c'est autoriser l'autre : le pouvoir transformateur de l'exemplarité

À la lumière des points qui précèdent, il apparaît que l'enjeu majeur est de devenir un sujet libre mais responsable, de façon à pouvoir ouvrir des espaces de transformation vers plus d'autonomie et d'alignement avec nos propres valeurs. L'acte de transgression que cela requiert ne se traduit pas nécessairement par des coups d'éclat flamboyants mais mobilise aussi des qualités autres, peut-être plus discrètes. Ainsi, chacun.e de nous peut apprendre à incarner à son tour cette « autorité qui autorise », en cultivant « sa qualité de présence, son intégrité, son amour, sa profondeur, sa capacité à se relier à sa nature véritable. Des qualités qui peuvent s'acquérir et qui sont par conséquent accessibles à tous » (Dajczman, 2022, p.209). Quiconque s'autorise à être pleinement lui-même, rend possible l'existence d'un nouveau récit, non seulement pour sa propre vie mais, par résonance, pour celle d'autres que lui. Si l'autorisation de soi relève d'un cheminement personnel, elle comporte ainsi une puissance de transformation collective, au sens où elle ouvre la voie à de nouvelles manières d'habiter le monde et d'être en lien.

1.5 QUESTION DE RECHERCHE

En quoi et comment ma démarche de recherche heuristique m'a-t-elle permis de mieux comprendre mes interdits et gagner plus d'autorisation à être et à me dire, depuis mon cœur aimant ?

1.6 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Documenter** mon expérience de recherche afin de mieux comprendre mes interdits et mon processus de transformation vers plus d'autorisation à être et à me dire, depuis mon cœur aimant.

- **Identifier** les moments charnières qui m'ont permis de mieux comprendre mes interdits et gagner en légitimité d'être et en autorisation à me dire, au cours de cette démarche de recherche heuristique.
- **Interroger** ce parcours heuristique en vue d'identifier et de comprendre les gestes et les attitudes d'une plus grande autorisation à être et à me dire, depuis mon cœur aimant.

CHAPITRE 2 : POSTURE ÉPISTEMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

Dans le présent chapitre, je commencerai par présenter le cadre épistémologique dans lequel s'ancre ma recherche, qui a pour fondements le paradigme compréhensif et interprétatif d'inspiration phénoménologique et herméneutique.

J'exposerai ensuite la démarche heuristique qui sous-tend ma recherche de part en part, empreinte d'intuition, d'autonomie, de souplesse et de liberté. Selon les caractéristiques de cette démarche heuristique, ma méthodologie s'est peu à peu « fabriquée », en réponse aux nécessités résultant de ma question mais en tenant compte également des impondérables et des écueils qui se sont présentés en chemin, et m'ont amenée à la faire évoluer. Ainsi, il convient de l'appréhender comme une méthode personnelle spécifiquement adaptée, pour répondre le mieux possible au problème initialement ressenti et à la question de recherche.

2.1 UN PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF, D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE ET HERMÉNEUTIQUE

La présente recherche a pour objet d'étude mes propres pratiques d'autorisation, dans mes différents contextes relationnels tel que l'autorise la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR. En effet, cette maîtrise s'adresse aux personnes désireuses de mener une réflexion sur leurs pratiques – qu'elles soient professionnelles, artistiques, relationnelles, etc. –, en ciblant le renouvellement desdites pratiques et la production de connaissances. Fondée sur une pédagogie unique qui place en son cœur la singularité de la pratique du chercheur, la maîtrise considère l'expérience vécue comme le socle de production

de connaissance et de renouvellement de pratique. Pour les praticiens-chercheurs qui s'y engagent, il s'agit « [d'] éclairer le sens et la cohérence qui animent leurs actions grâce à une démarche réflexive rigoureuse et critique sur leurs propres expériences » (Rugira, 2016, p. 32). Il en résultera une transformation du sujet, dans une visée émancipatrice.

Une telle recherche, centrée sur la conscientisation et le renouvellement de ses propres pratiques, nécessite de recourir à des approches permettant d'interroger l'expérience vécue ainsi que le sens que les sujets humains lui attribuent. Pour ce faire, ma démarche est tout d'abord compréhensive et située dans un rapport à mon sujet d'étude qui reconnaît sa complexité.

Partant ainsi du postulat que l'expérience humaine du monde ne peut être approchée qu'à travers le vécu des sujets incarnés, cette recherche prend assise sur le paradigme compréhensif et interprétatif, qui en constitue le socle épistémologique. Ce cadre autorise une posture subjective, qui fait le choix d'approcher le sens que les personnes donnent à leur expérience pour comprendre les phénomènes. Dans le cadre de cette recherche sur l'autorisation d'être soi, mon intention consistera justement à créer du sens et de la connaissance en m'appuyant sur des données expérientielles.

Ainsi, ma démarche compréhensive assoira sa valeur sur la richesse descriptive de mon expérience. Pour me soutenir dans ce projet, je m'appuierai sur les apports de la phénoménologie, définie par Mucchielli (2009, 184) comme « l'investigation systématique de la subjectivité, c'est-à-dire des contenus de conscience ». En favorisant la suspension de nos préjugés – à travers ce que l'on nomme *epoché* –, la démarche phénoménologique permet au chercheur de toucher à l'expérience « dans sa nudité première » (Depraz, 2006), c'est-à-dire pour ce qu'elle est et non selon des interprétations biaisées, car issues d'identifications au passé. Grâce à cette distanciation et par le prisme de l'herméneutique, un regard neuf pourra émerger, porteur d'un sens qui jusqu'alors demeurait caché.

En tant que fondement d'une démarche de recherche qui s'inscrit dans le paradigme compréhensif et interprétatif, l'herméneutique trouve sa pertinence. L'herméneutique (du

grec *hermeneutikè* : parler, s'exprimer) tire son origine du nom du dieu Hermès, messager des dieux et de leurs ordres. Au sens classique du terme, l'herméneutique désignait autrefois l'art d'interpréter les textes, à caractère sacré (théologie) ou profane (droit, philologie).

Cette tradition classique de l'herméneutique évoluera en une conception plus universelle, qu'inaugurera surtout Wilhelm Dilthey (1833-1911). Sans renier cette tradition, Dilthey l'enrichit en avançant l'idée que l'herméneutique pourrait servir de fondement méthodologique à toutes les sciences humaines. « L'herméneutique devient alors une réflexion méthodologique sur la prétention de vérité et le statut scientifique des sciences humaines » (Grondin, 2006, p.7).

En réaction à cette intelligence méthodologique de l'herméneutique, une troisième grande conception prendra la forme d'une philosophie universelle de l'interprétation, portée notamment par Heidegger (1889-1976), qui y voit une caractéristique essentielle de notre présence au monde.

Dans sa conception contemporaine, l'herméneutique est donc une posture philosophique et un mouvement fondamental, dont la finalité est de comprendre et de dégager du sens à partir de l'expérience singulière vécue par des sujets. Ainsi, dans le cadre d'une étude des pratiques psychosociales visant à la production de savoirs, de renouvellement des pratiques et de transformation identitaire, l'herméneutique sera le corollaire essentiel de la phénoménologie. Les deux se répondent dans un mouvement spiralé impliquant des allers-retours entre le praticien-chercheur, les autres (sa communauté de pratique et de praticiens-chercheurs), et les référents culturels en lien avec son sujet-objet de recherche.

2.2 UNE RECHERCHE MENÉE RADICALEMENT « EN PREMIÈRE PERSONNE »

Si on reconnaît que le chercheur est un humain qui remplit le double rôle de producteur de connaissance et celui de sujet initiateur, il est indiscutable que l'ensemble doive être perçu comme une entreprise de

construction de sens au-delà de l'apparente neutralité à laquelle veut parfois laisser croire la démarche scientifique.

Yvon Bouchard

Conformément à l'approche qui prévaut au sein de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, cette recherche d'inspiration phénoménologique a été menée radicalement en première personne. Selon la définition qu'en donne Vermersch (2000), cette écriture au « je » permet « l'accès au point de vue unique et singulier du sujet chercheur sur lui-même, sur son expérience subjectivement vécue ». Cela revient à dire que ce mémoire repose sur mon propre témoignage, appréhendé comme matériau de recherche. Cette posture spécifique m'amène à être tout à la fois sujet de ma recherche, en tant que productrice de données et seule experte de mon vécu singulier, et objet de cette recherche, en tant que chercheure vouée à s'approprier les données que j'aurai moi-même produites, en vue de les organiser entre elles et de les analyser. En d'autres termes, décrire puis dans un second temps décrypter, constituent les deux rôles que tour à tour j'endosserai.

On comprend d'emblée combien cette démarche particulière, qui place en son cœur la singularité existentielle du chercheur, presuppose une subjectivité totalement assumée, gage de subtilité et de profondeur mais qui requiert une éthique rigoureuse et des critères de validité spécifiques. Il importe notamment que le chercheur soit conscient que son expérience propre n'est pas décorrélée du contexte dans lequel elle s'inscrit, mais bien au contraire enracinée dans une culture et une temporalité qui influent sur sa sensibilité au monde. Selon ces prémisses, une recherche en première personne constitue un outil permettant de comprendre et de rendre compte des processus sociaux, de manière plus authentique et incarnée.

2.3 UNE DÉMARCHE HEURISTIQUE : « LE SOUFFLE DES SAISONS LÈVE LE VOILE »

*Le souffle des saisons lève le voile
Road trip poétique sur l'aile de la vie
Fugue en mode mineur
Le déploiement dans la douceur*

Poème par collage, 30 novembre 2021

Telle que dépeinte par Moustakas (1968) puis Craig (1978), la recherche de type heuristique est une approche méthodologique basée sur la découverte, où le processus trace le chemin, permettant d'orienter la recherche sans la restreindre aux standards codifiés en vigueur dans le paradigme positiviste. En effet, « explorer des questions et des problèmes humains issus directement de l'expérience singulière et existentielle d'un individu suppose un cheminement à travers un territoire inconnu. C'est un processus qui est caractérisé par l'engagement, l'intuition et le risque » (Craig, 1978, p. 183).

Dans le cadre d'une étude des pratiques effectuée « en première personne » et selon cette méthode, la recherche n'est donc pas linéaire mais présente un caractère itératif et circulaire, avec une redéfinition constante des idées et questions à mesure que l'on avance dans la découverte et l'interprétation des faits (Craig, 1978, p. 169). En autorisant les recentrages au fur et à mesure de la progression, la démarche heuristique comporte ainsi une souplesse capable de répondre / correspondre au processus créateur, lui-même fait d'intuitions, de hasards et d'erreurs :

Cette méthode (de l'artiste), basée sur l'expérience sensible du monde, revendique un espace d'investigation où la pratique de l'image, des mots, du toucher, de la matière, de la conscience, s'alimente souvent à une sorte de logique intuitive qui laisse place au hasard, à l'accident, et parfois même, au désordre. Il semble que ce type de recherche n'a que faire de l'ordonnance et du plan d'action prémedités pour penser sa conduite. (Laurier et Gosselin (2004) cités dans Boutet, 2016, p.84)

Moustakas (1968) identifie sept étapes constitutantes du processus heuristique, apportant davantage de détails et insistant notamment sur l'intuition au cours de la phase immersive du chercheur dans sa question. Craig répertorie quant à lui quatre étapes, qui sont celles que j'ai choisies pour me guider tout au long de ma recherche. Ces quatre étapes interfèrent les unes dans les autres et s'approfondissent de leurs interrelations (Craig, 1978, p. 172) :

Première étape : la question. Le chercheur devient « conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective ». En ce qui me concerne, je n'avais qu'une très vague idée du phénomène que je souhaitais observer en débutant ma recherche. J'étais avant tout mue par une quête de sens, un désir inassouvi d'écrire et créer et celui d'instaurer dans ma vie un sentiment de reliance qui, jusqu'alors, faisait défaut.

Deuxième étape : l'exploration. Le chercheur « explore sa question, ce problème, cet intérêt à travers l'expérience ». Cette phase est en quelque sorte le moment de recueil des données, centrées sur des expériences vécues. Alors que je m'engageais plus avant dans ma recherche et m'ouvrais graduellement aux prises de conscience transformatrices issues de mon expérience, l'objet de ma recherche a peu à peu évolué et s'est pour ainsi dire « raffiné », tout en m'amenant à explorer des pistes que je n'avais pas envisagées.

Troisième étape : la compréhension. Le chercheur « clarifie, intègre et conceptualise les découvertes faites lors de l'exploration ». Au gré d'un travail de réflexion, d'écriture et de réécriture, le chercheur se consacre à l'interprétation de ses données, en accueillant le sens et les connaissances nouvelles que celles-ci font émerger.

Quatrième étape : la communication. Le chercheur « articule ces découvertes afin de les communiquer aux autres ». Dans cette dernière étape et non la moindre, le chercheur organise et structure ses découvertes, de façon à les rendre intelligibles et partageables. Le présent mémoire est l'un des médiums permettant de communiquer mes compréhensions.

Si, dans sa nature même, la démarche heuristique s'avère en totale résonance avec mon approche personnelle de l'existence, elle m'a aussi donné du fil à retordre à travers les inévitables périodes de contemplation, d'intégration, d'errance et, pour ma part, de crises profondes, qui la caractérisent. Il m'a fallu accepter de faire confiance à la justesse de ce chemin, sans culpabiliser à outrance pour ces « pauses » (apparentes) dont j'avais grand besoin mais qui entraient en contradiction avec les calendriers académique et migratoire, beaucoup plus contraints.

Bien que souvent anxiogènes et décourageantes, chacune de ces périodes a été l'occasion de prises de conscience qui m'ont menée un pas plus loin, mais aussi amenée à comprendre intimement ces mots attribués à Craig (1978, p. 186) : « La foi est une ressource humaine essentielle pour la personne engagée dans une démarche heuristique. Cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens et une clarté. »

2.4 OUTILS DE PRODUCTION DES DONNÉES

À mesure que se précisait les axes de ma recherche au travers de mon cheminement heuristique, j'ai consenti à plonger plus avant dans l'exploration de mon expérience de vie, dans ses versants plus intimes. Ainsi, c'est tout naturellement que mon terrain de recherche s'est recentré autour de ma vie personnelle et relationnelle (notamment amoureuse), sans occulter ma vie professionnelle, saisie par le prisme de ma pratique d'écriture.

Pour l'ensemble de ces terrains et en vue d'obtenir des réponses à ma question de recherche, j'ai documenté mon expérience en ayant recours à plusieurs outils de collecte de données. Voici présentés ci-après, ceux que j'ai choisi de privilégier, pour leur cohérence avec ma démarche heuristique d'inspiration phénoménologique : le journal de recherche, le récit phénoménologique, l'explicitation et l'auto-explicitation, le collage et l'écriture poétiques.

2.4.1 Le journal de recherche

Dès le début de ma recherche, l'écriture que j'affectionne tant, s'est orientée vers la tenue d'un journal de bord. Cet outil s'est avéré le moyen privilégié pour consigner les expériences rencontrées et devenir ainsi dépositaire et témoin de mon processus heuristique. Servant parfois d'exutoire, il m'a également permis de recueillir mes réflexions spontanées et noter l'évolution de mes questionnements en lien avec mon thème / sujet de recherche. J'ai entrepris d'y consigner régulièrement mes prises de conscience et découvertes, les *eurêka* surgis de mes explorations.

Au fil du temps, mes écrits se sont enrichis de collages, de poèmes, de citations et de pensées saisies au vol, parfois même d'images et de textes de chansons, tant et si bien que mon journal, dans sa plus récente mouture, ressemble davantage à un carnet de création. À cet égard, dans sa matérialité même, mon journal de recherche me semble ainsi témoigner de ma transformation, résultant de mon processus heuristique.

2.4.2 Les récits phénoménologiques

Afin de décrire certaines de mes expériences, j'ai eu recours au récit phénoménologique. Outil incontournable dans le cadre de la production des données en étude des pratiques, le récit phénoménologique est un texte écrit au présent et à la première personne du singulier, invariablement précédé de la formule « *Je me souviens...* », sorte d'introduction vouée à favoriser la plongée dans l'expérience, telle qu'elle fut vécue au travers des cinq sens. C'est une méthode permettant de s'intéresser à l'essence des expériences, en essayant d'en rendre compte de manière fidèle et brute, sans les interpréter immédiatement. Une telle écriture :

doit être le plus possible fluide et descriptive. Elle est dans ce sens plus près de l'expression orale que de la pensée écrite. Elle ressortit à la narration, non à l'explication, elle se veut l'exposé d'un cas, non un exercice d'écriture analytique. (Paillé et Muchielli, 2008, p.93)

Il s'agit de décrire fidèlement et avec la plus grande précision possible, des moments de vie déterminants, en se gardant d'y adjoindre la moindre interprétation. Cette finesse de description est essentielle car c'est à travers la richesse du contenu de l'expérience, que pourra naître ultérieurement – lors de la phase d'analyse – une compréhension renouvelée.

2.4.3 L'explicitation et l'auto-explicitation

Élaborée par le psychologue et chercheur Pierre Vermersch (1994), l'entretien explicitation est une technique vouée à donner accès à des connaissances autonomes souvent inconscientes, imbriquées dans l'action. Ce type de méthode vise une description aussi fine et précise que possible d'une activité passée, réalisée par une personne en situation professionnelle ou engagée dans la réalisation d'une tâche. Selon Vermersch (1994), l'entretien d'explicitation :

consiste à demander à l'interviewé de « décrire » ou « expliciter » ses expériences vécues, en l'incitant à revenir sur des phénomènes qu'il a perçus de manière implicite et à les décrire dans le détail. Le but est de clarifier les sensations, émotions et significations vécues par la personne.

Au moyen de pratiques d'écoute, de repérage et guidance, l'EDE favorise la verbalisation de l'action procédurale, considérée comme source d'information prioritaire pour qu'émergent le vécu subjectif et les connaissances implicites corrélées. L'élucidation est le but de l'explicitation :

c'est à la fois établir, aussi finement que nécessaire, la succession des actions élémentaires de façon à obtenir une description « complète », et rendre intelligible la

production d'une action particulière de manière à en comprendre l'inefficacité ou les erreurs, ou bien pour mettre en évidence ce qui en fait l'efficience. (Vermersch, 2019, p.117)

Dans le cadre de ma recherche, j'ai pu participer à deux entretiens d'explicitation, menés par des collègues de classe. Ces entretiens ont été l'occasion d'un approfondissement de certains moments clefs liés à mon sujet de recherche.

2.4.4 Les collages et l'écriture poétiques

La poésie par collage et l'écriture poétique ont fait partie intégrante de mon processus de recherche heuristique. Créations impulsives nées sous le coup d'une émotion, elles se sont faites le porte-voix de mon être sensible, me permettant de conscientiser certaines dimensions de mon expérience, parfois difficiles à exprimer. En effet, dans le cadre d'une recherche visant à dépasser mes empêchements et à m'autoriser une plus grande liberté d'être, ces outils m'ont été d'un grand support. Une approche plus symbolique et poétique m'a permis de consigner l'expression de désirs et besoins profonds, qu'il m'eut été moins aisé de nommer autrement.

2.5 MÉTHODE D'ANALYSE QUALITATIVE

2.5.1 Interprétation en mode écriture

Parmi les multiples méthodes permettant l'analyse des données dans le cadre d'une recherche qualitative, Paillé et Mucchielli (2021) présentent l'interprétation en mode d'écriture comme étant la plus à même de répondre aux particularités du matériau biographique. Selon ces auteurs,

cette méthode d'analyse est tout à fait appropriée pour la sociologie clinique ainsi que pour les recherches qui se constituent autour du matériau biographique, qu'il s'agisse des histoires de vie, des récits de pratique ou des démarches autobiographiques ou autoethnographiques. Dans ce sens, elle constitue un prolongement naturel des récits phénoménologiques. (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 222)

Mon mémoire étant articulé autour de mon récit de recherche heuristique qui en constitue la donnée centrale, j'ai tout naturellement adopté l'interprétation en mode d'écriture comme l'approche à favoriser. Tout en assurant un cadre rigoureux, garant de validité scientifique, cette méthode d'analyse offre en effet une flexibilité qui fait écho à celle de la démarche heuristique. Elle permet la prise en compte des données émergentes tout au long de la recherche, en incluant celles vouées à surgir lors de la phase ultime de rédaction du mémoire, grâce à

un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui va tenir lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude. L'écriture devient ainsi le champ de l'exercice analytique en action, à la fois la fin et le moyen de l'analyse. (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 222)

En m'appuyant sur le protocole proposé par Paillé et Mucchielli (2021), j'ai procédé en plusieurs étapes qui se sont déroulées comme suit :

La première étape a consisté à rassembler mes données. En lien avec ma question de recherche, j'ai entrepris de collecter mes écrits personnels et des textes issus de diverses sources, rapportant les actes, événements ou expériences les plus marquants et significatifs, vécus durant mon cheminement. Une fois cette sélection opérée, j'ai organisé de manière chronologique les éléments retenus. Ceux-ci sont devenus la matière de mon futur récit de recherche heuristique, soit le corpus à l'étude, soumis à interprétation.

En prenant soin de m'imprégner des données à ma disposition, je me suis ensuite dédiée à l'écriture de mon récit de recherche heuristique. Cette phase cruciale m'a permis d'établir de premiers constats, encore balbutiants et donc à consolider, mais déjà éclairants.

En soi, le travail d'écriture constitue en effet un acte créateur, à travers lequel « le sens tout à la fois se dépose et s'expose. L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger le sens » (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 225).

Pour entrer en relation interprétative avec mes textes, j'ai laissé venir à mon attention non seulement les pensées mais aussi les informations sensorielles qui se présentaient dans l'instant de la lecture, en veillant à préserver un temps de suspension pour éviter les conclusions trop hâtives. Des liens auparavant insoupçonnés, des ébauches de compréhension, ont commencé à émerger. Sur un document Word ouvert parallèlement à celui de mon récit, j'ai pris soin de noter mes observations, hypothèses, questionnements, étonnements, etc., issus de cette première phase d'écriture.

Le texte qui allait devenir mon récit final, ne s'est bien sûr pas écrit en un seul jet mais m'a demandé de le reprendre, le réviser, de reformuler certains passages pour les enrichir, les déplier. Au gré de ces multiples réécritures et des relectures qu'elles ont occasionnées – chacune de ces lectures étant effectuée à la lumière de mes nouvelles compréhensions –, mes tentatives d'interprétation se sont précisées. Des récurrences me sont apparues, que j'ai pris soin également de noter dans la perspective de les amalgamer dans le chapitre du mémoire voué à faire état de mes prises de conscience et compréhensions. Comme le disent Paillé et Mucchielli (2021, p. 233-234) : « normalement, il va se créer rapidement des rapprochements et des recouplements [...] cette convergence des analyses va donner naissance à un nouveau texte reprenant dans une perspective plus large ou plus approfondie les éléments auparavant isolés ».

Ainsi, à l'issue de cette déconstruction et reconstruction des données à travers l'écriture,

le texte final est donc une analyse qualitative, c'est-à-dire une proposition de compréhension des phénomènes, faite à un lecteur. Cette compréhension repose sur l'articulation du rappel du questionnement de recherche et des constats, de l'évocation de leurs significations possibles (tentatives d'interprétations) et/ou de leur articulation à l'intérieur d'un modèle ou d'une théorisation, de la mise en exergue des récurrences

significatives, le cas échéant, et de l'interprétation finale délivrée. Cette interprétation finale met tout ce qui a été présenté en cohérence. (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 234)

CHAPITRE 3

DE L'INTERDIT À L'AUTORISATION : RÉCIT DE RECHERCHE HEURISTIQUE

Ce chapitre présente le récit de ma démarche de recherche heuristique, telle que je l'ai vécue au cours des quatre années de mon cheminement à la maîtrise. Il rapporte de façon chronologique les actes, événements ou expériences que j'ai identifiés comme étant les plus significatifs, en lien avec ma question de recherche. Ces éléments constituent les moments-charnières, grâce auxquels j'ai pu mieux comprendre mes interdits et gagner en légitimité d'être et en autorisation à me dire, depuis mon cœur aimant.

3.1.1 **Mon entrée en recherche : une quête d'expression et de reliance**

Je ne peux laisser dans l'ombre la manière atypique dont s'effectue mon entrée en recherche. En raison des contraintes sanitaires rendues nécessaires par la pandémie, et du fait de la fermeture persistante des frontières internationales, il m'est impossible de rejoindre Rimouski pour la date où débutent les cours. En septembre 2020, je fais donc ma rentrée en première année de la maîtrise depuis Saint-Mammès, commune française de quelques milliers d'habitants où je me suis installée peu de jours auparavant, quittant pour la première fois ma région natale. Le confinement étant en vigueur des deux côtés de l'océan, nos premiers cours se déroulent en mode virtuel, soit entre quinze heures et vingt-trois heures pour moi dans mon meublé sous les toits, pendant que mes collègues évoluent dans leur propre fuseau horaire sur le territoire rimouskois. Ce décalage incompressible, ajouté à la

distance que créent les écrans, me semble accentuer le sentiment d'étrangeté que je ressens en découvrant les codes implicites ou explicites de ma nouvelle communauté.

En introduction de chaque journée de cours, nous sommes invité.es à prendre parole pour dépeindre notre état du jour, émotionnel autant que corporel. J'éprouve beaucoup de difficulté à traduire en mots ce que je ressens, en premier lieu parce que je peine à me sentir au contact de ce qui se joue en moi sur le moment, mais aussi parce que je me sens intimidée face à cette communauté psychosociale que je découvre. Plutôt que de considérer comme normale mon ignorance, j'en ressens de la honte et cela inhibe mon expression. Dès le premier cours, je suis happée par une phrase que prononce Élise Argouarc'h, française expatriée tout comme moi. Celle-ci se présente comme « Artiste de la parole », en précisant de suite : « En arrivant au Québec, je ne parlais pas ». Je note ces mots dans la marge de mon cahier, avec le pressentiment qu'ils contiennent une part importante de mon enjeu personnel, si ce n'est « le » nœud majeur qu'il m'appartiendra aussi, à ma façon, de dénouer.

L'écriture des premiers récits phénoménologiques et les rétroactions que m'en donnent mes allié.es, me laissent entrevoir en partie l'univers problématique dans lequel s'inscrira ma recherche. Plusieurs mettent en exergue une tension récurrente entre ma propension à l'hyper-contrôle, et une aptitude au lâcher-prise qui parvient parfois à l'emporter. Si je me reconnais sans conteste dans ces deux pôles opposés, j'ignore à ce stade comment j'accède ponctuellement à un tel lâcher-prise et quelles sont les circonstances qui peuvent le favoriser. J'observe simplement – mais avec surprise – qu'il s'accompagne de plaisir et de fluidité. À l'inverse, le contrôle semble me procurer un sentiment de maîtrise que j'associe à la sécurité, mais dans lequel je me sens vite enfermée.

Plus inattendue est pour moi la résonance selon laquelle je fais preuve d'ouverture à l'altérité. Alors que je focalise mon attention sur ma nature introvertie et l'isolement dans lequel je peux parfois sombrer, mes co-chercheurs soulignent ma capacité à créer et nourrir des liens signifiants, ajoutant qu'ils semblent me faire accéder à une certaine légèreté : « ce sont les autres qui importent », décèle l'un de mes collègues, une autre affirmant lire mon désir de « créer ma communauté, une famille à laquelle me relier ». Ces propos renversent

les croyances que j'entretiens à mon sujet, et me désarçonnent d'autant plus qu'ils pointent du doigt un désir que je porte, pensant alors n'être pas outillée pour le concrétiser. Moi qui suis en quête constante de « ma place » dans ce monde, j'ai toujours eu l'impression de n'être que de passage dans la vie des gens, et eux dans la mienne. J'y ai longtemps vu le gage de ma si chère liberté, mais cette farouche indépendance a pour revers une solitude qui souvent me pèse. J'aimerais conjurer ce qui m'apparaît comme une fatalité, créer et nourrir des liens qualitatifs qui seraient réciproques, équilibrés et pérennes. Non seulement les mots de mes allié.es me laissent entendre que l'accession à un tel sentiment d'appartenance est à ma portée, mais en outre ils suggèrent que je peux en être à l'initiative (comme c'est le cas dans le texte soumis à leurs commentaires, où il est question d'un projet participatif que j'ai lancé)⁷.

3.1.2 L'écriture pour tisser ma parole et mes liens

À mesure que les cours se succèdent, j'expérimente toutefois la persistance de mes écueils. Il m'arrive plus souvent qu'à mon tour de me montrer muette, ce qui ne manque pas de me déconcerter mais plus encore, de m'entraîner dans des réflexions souffrantes et entachées de culpabilité, quant à mon incapacité à prendre place dans ma cohorte et à y exister. Je m'observe dans cette attitude passive et en apparence détachée voire déconnectée, sans être capable d'en sortir malgré toute ma volonté et la conscience pourtant aiguë qu'en d'autres contextes je peux – et je sais – me comporter autrement, avec légèreté, pertinence, humour et vivacité. Aucune de ces qualités ne se manifeste au sein de ma communauté apprenante, au point qu'elles me semblent n'avoir jamais existé.

Lors des tours de parole et des rétroactions, lorsqu'il m'est demandé d'apporter mon point de vue, je me sens à ce point absorbée dans un brouillard mental que je ne trouve aucun

⁷ Je fais référence ici au projet de livre que j'évoque dans le point 1.1 du chapitre 1, consacré à la problématique. Dans le cadre de ce projet, j'avais lancé sur les réseaux un appel à témoignages, qui m'avait permis d'aller à la rencontre de femmes originaires de France, de Belgique et du Québec.

mot capable de traduire mes idées et pensées, lesquelles se distinguent d'ailleurs par leur absence, en ces moments précis. Ce n'est que bien plus tard, une fois seule et de retour au calme dans l'habitacle de ma voiture ou dans le cocon sûre de mon appartement – en d'autres termes, « dans ma bulle » –, que me viennent facilement et avec clarté les arguments, selon moi pertinents, que j'aurais pu partager à mes allié.es. Pourquoi « cette autre femme » vive et même parfois volubile dont je sais qu'elle m'habite, est-elle ici imperceptible, pour ne pas dire totalement invisible ? Je souffre d'être incapable de montrer ces parts de moi, ressentant que mon mutisme a pour effet de me distancer du groupe, malgré mon désir profond de m'en rapprocher et d'y contribuer. Sans pouvoir me l'expliquer, j'ai le sentiment de voir mes interdits s'accentuer, jusqu'à atteindre un paroxysme qui réellement m'inquiète. Je me savais introvertie et même parfois secrète, mais ce que je vis ici avec une conscience accrue, excède de loin cette image que j'avais de moi. Je ne me reconnaiss pas, au point que j'en viendrais à considérer avec gravité la possibilité que je figure dans le spectre autistique. Je délaisserai bien vite cette hypothèse qui ensuite me semblera farfelue, mais qui en dit long sur la détresse que je rencontre à l'orée de mon cheminement.

Tourmentée par mes interdits qui acquièrent une densité et une intensité inédites, je constate dans le même temps que mes difficultés d'expression s'annihilent lorsque je recours à l'écrit. Ce médium, dont je déclare qu'il ne m'a jamais « trahie », a pour particularité d'être en prise directe avec mes ressentis. C'est parce que je savais pouvoir compter sur la puissance intrinsèque de mes mots écrits, que dès mon plus jeune âge j'en ai usé et abusé pour dépeindre mes émotions et exprimer mon affection, souvent au travers de lettres abondamment étayées. Toujours, mes mots écrits semblaient toucher leur destinataire, même si l'effet produit ne rencontraient pas nécessairement mes attentes. Au minimum, on me renvoyait que mes écrits étaient beaux, sincères et sensibles et qu'à ce titre, ils allaient droit au cœur. En d'autres termes, et sans que je comprenne par quel mystère ils y parvenaient, mes textes écrits réussissaient où ma voix échouait : ils parvenaient à me relier aux autres, dans une dimension affective que j'aurais voulue plus prégnante dans ma vie et que j'essayais de créer en alignant des mots. À travers cet acte de création, je découvrais un moyen de gagner en liberté sans

compromission sur mes valeurs et mon intégrité. Sans le conscientiser, je m'exerçais à m'autoriser, je m'octroyais la liberté de dire et exister sans masques, dans un rapport encore étroit car limité de moi à moi (moi face à l'écran ou la page blanche), mais possiblement transférable en relation.

Alors que débute ma recherche, néanmoins, j'ignore comment évoluer avec succès de l'écrit vers l'oralité. Je sais seulement que j'en suis arrivée à un point charnière de mon existence où ce palliatif – aussi habile et pertinent soit-il – ne me suffit plus. Je veux me défaire de ce constant nœud dans la gorge qui entrave mon expression et m'empêche d'exister parmi les autres. Je me débats dans mes impasses, mais vers la fin de la session d'automne 2020, une brèche est créée par ma conversation avec une amie de la maîtrise. À nouveau, je me vois retomber dans mes écueils et j'éprouve une profonde tristesse. Mon amie me confirme alors combien mes mots, à l'écrit, sont empreints de profondeur et de justesse, alors qu'ils se muent parfois à l'oral en un magma confus et approximatif, comme si une partie de ma pensée s'évaporait, sans que je sache où elle s'envole. À la lumière de nos échanges, j'appréhende plus clairement combien l'écart entre l'écrit et la parole réside dans la présence de l'autre, une présence qui parfois inhibe mon expression autant qu'elle la stimule, pourtant. Là encore, je ne discerne pas les conditions qui me rendent tantôt muette tantôt loquace, mais j'ai l'intuition que la pudeur excessive et le modèle défaillant d'intimité dans lesquels j'ai grandi, ne sont pas étrangers à ma voix muselée.

Sans le savoir, mon amie vient de m'apporter une clé de compréhension, qui prendra du relief au fil des semaines.

3.1.3 La pièce manquante de mon puzzle, c'est moi

« Je suis étonnée de me sentir si poreuse et réceptive aux émotions intenses dépeintes par les autres, et si imperméable aux miennes » (journal de recherche, octobre 2020).

Cet étonnement, inscrit dans mon cahier au terme d'une journée de cours en guise de « météo du jour », trouve son écho le lendemain au travers d'un commentaire émis, avec sa pertinence coutumière, par notre professeure Jeanne-Marie Rugira. Je m'entends déplorer ma situation, fatiguée d'être coincée en France du fait du contexte sanitaire qui « me prive d'une partie – et dans mon esprit, la meilleure – de mon expérience [d'étudiante internationale] ». En outre, nous venons de faire tous ensemble une méditation guidée, laquelle m'a été particulièrement pénible en raison de la piètre qualité sonore due à la connexion Zoom, doublée du vrombissement intense causé par la tondeuse et le taille-haie du voisin. Tout au long de la méditation, je me suis sentie impuissante à m'extraire de ce vacarme obstruant l'accès à mon intérriorité. Mon seul ressenti « palpable » a été celui d'une vive tension interne, manifestée par l'accroissement de mon rythme cardiaque. J'ai eu pour seule hâte que ce supplice cesse au plus vite, contenant mon envie de hurler et de pleurer de rage, et estimant à la limite du supportable, l'immobilité imposée par la posture de méditation. Témoin de ma détresse, que je m'efforce de verbaliser en usant de détours approximatifs, Jeanne-Marie met alors en mots avec concision, l'émotion qui m'habite : « C'est comme si tu étais dépossédée de toi-même, à cause de l'extérieur ».

L'air de ne pas y toucher, ces quelques mots joueront un rôle majeur dans mon processus de transformation. À compter de ce moment, j'identifie plus clairement un sentiment de déconnexion, un manque de reliance à mon corps, à l'égard duquel je me comporte comme une éphémère locataire, sans réellement l'investir ni même m'y associer. J'émetts l'hypothèse que cette cohabitation distante avec mon propre corps constitue un obstacle à mon entrée en relation et à la justesse de mon expression. Si je ne me « sens » pas, si je ne suis pas reliée à moi, comment espérer me relier à l'autre ? Mes réflexions trouvent écho dans la présentation que nous propose Isabelle St-Sauveur, ancienne étudiante et diplômée de la maîtrise. En dépit de nos expériences de vie très différentes, son témoignage comporte des similitudes troublantes avec les pensées qui me traversent. Je note dans mon cahier une phrase qui me percut, relative à un *euréka* dans son propre processus de recherche : « [à cette époque], il n'y a pas de moi ». L'entendant évoquer ses anciennes dynamiques relationnelles marquées par « des éloignements et des tentatives de

rapprochement malhabiles », je me remémore plusieurs amitiés dysfonctionnelles où je me suis diluée dans la fusion, et qui se sont soldées par des ruptures soudaines en me laissant anéantie. D'un bout à l'autre de ces relations, le « Je » qui me fonde semblait manquer d'incarnation, effacé au profit de l'autre.

Retenant l'image du puzzle épars à laquelle je recours souvent pour évoquer ma situation personnelle comme professionnelle, j'appréhende pour la première fois l'énigme sous un autre angle. Se pourrait-il que la « pièce manquante » que je cherche partout et toujours en-dehors de moi, requière une présence à moi-même que je ne cultive pas ? Souhaitant garder la trace de ce qui m'apparaît comme une révélation, quelques semaines plus tard je couche ces mots sur le papier : « la [ma] pièce manquante, c'est moi » (journal de recherche, 4 décembre 2020).

Dans une perspective de création littéraire, cette conscientisation fait sens également et creuse un chemin en moi. Je présume un lien étroit entre ce que je nomme « mon refus d'incarnation » – dont j'observe les effets dans ma constante quête d'absolu, mes projections idéalisées et réfractaires à la réalité – et ma difficulté à ancrer mes élans artistiques dans la matière. En d'autres termes, mes mots « manquent de chair », au sens le plus viscéral du terme. Parlant de chair, je visionne quelques mois plus tard (en février 2021) une vidéo mettant en scène les deux protagonistes de la pièce « Lettres à un jeune poète », de Rainer Maria Rilke, interprétés par les comédiens Micha Lescot et Grégoire Leprince-Ringuet⁸. Alors que j'étais adolescente et jeune adulte, le livre a longtemps figuré sur ma table de chevet, et je suis heureuse de replonger dans ce texte magnifique, avec le recul que permettent les années. Écoutant la pièce de théâtre, il me semble redécouvrir certains passages dont un, particulièrement, m'avait échappé lors de mes lectures antérieures. L'auteur établit un lien entre l'énergie sexuelle et l'énergie créatrice qui, selon lui, sont comparables. Il invite son correspondant à assumer entièrement ses désirs et sa sexualité, en s'affranchissant des interdits qui peuvent les réprimer. Je m'étonne de n'avoir pas perçu plus tôt cette analogie,

⁸ Maison de la poésie - Scène littéraire (2020, 7 décembre). *Rainer Maria Rilke - Lettres à un jeune poète* [vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7yCMwqjJReM>

qui cette fois me rejoint et m'interroge quant à ma propre vie. Moi qui déplore sans cesse mon infécondité créative, ainsi que je la nomme, devrais-je m'inquiéter de l'inexistence de ma vie amoureuse et sexuelle, sur lesquelles j'ai plus ou moins consciemment tiré un trait ? Moi seule connais en mon for intérieur les causes de cette renonciation, mais suis-je capable, de moi à moi-même, de me les avouer ? Je rechigne encore à explorer ce domaine de ma vie, pourtant j'ai l'intuition que je ne pourrai indéfiniment l'ignorer, si je veux m'offrir une réelle chance de lever mes interdits envers l'acte d'écrire.

3.1.4 La parole vécue comme un danger : un lourd héritage familial

Au gré des travaux d'écriture qui nous sont demandés et grâce au miroir que me tend ma communauté apprenante, je commence à mieux cerner ma relation aux mots, dont je découvre qu'elle s'enracine dans une profonde ambiguïté. « [Les mots] me fragilisent, en même temps qu'ils me procurent une force inébranlable, me galvanisent », me vois-je écrire dans ma deuxième fiche d'intégration. À travers l'évocation de souvenirs familiaux, dont l'un mettant en scène ma grand-mère maternelle dans un récit phénoménologique⁹, je conscientise que prendre le risque de m'exprimer, d'exposer mon point de vue, constitue un réel danger de voir mes relations se dégrader, de créer une distance voire possiblement une rupture. Surtout, en prenant connaissance du commentaire que m'écrivit à ce sujet notre professeur Jean-Philippe Gauthier : « C'est violence, ici », je me rends compte comme pour la première fois, du caractère délétère et aliénant de ma relation à cette figure d'attachement majeure de mon enfance. Cette femme affirmée dont j'étais l'unique petite-fille et la première de ses petits-enfants, me gardait chaque jour chez elle durant mes six premières années, à l'époque où mes deux parents travaillaient. À ce titre je me sentais très proche d'elle et je la chérissais, mais sans minimiser son affection à mon égard et sa grande générosité, j'avais pu

⁹ Ce récit fait malheureusement partie des données que je n'ai pas pu retrouver, suite à la perte de mon disque dur en 2023. Je garde toutefois l'empreinte de cette conscientisation via une note manuscrite consignée dans mon cahier de cours, un jour où nous travaillions sur l'écart problématique de notre recherche (le 11 novembre 2020).

découvrir en grandissant son entêtement tenace et son manque d'ouverture à la différence, qui ne manquaient pas de me choquer. Rares étaient celles et ceux qui osaient lui tenir tête. Si cela m'est parfois arrivé – à l'âge adulte et dans des circonstances où j'étais fortement ébranlée dans mes valeurs –, mes timides tentatives se soldaient par des représailles sous forme de sévères réprimandes, voire même de mises à distance pour un temps plus ou moins prolongé. Ainsi, jusqu'à la fin de sa vie je me serai rarement opposée à elle, tant par loyauté (plus ou moins consciente) que par peur du conflit. Comme beaucoup d'autres avant moi, j'ai choisi de me taire en pensant préserver la paix, sans me rendre compte du conflit intérieur qu'ainsi j'entretenais.

Se taire, pour ne pas faire de vagues. Tout garder pour soi, par crainte du rejet ou d'être abandonnée. Je me remémore qu'à l'époque de mon adolescence, « le traitement silencieux » était une punition commune, dans ma lignée maternelle. Je le dénomme ainsi alors que j'écris ce mémoire, découvrant dans le même temps qu'on l'appelle aussi « mutisme actif ». J'ai longtemps ignoré que ce refus de communiquer s'apparentait à une forme de violence psychologique. C'était pour moi la normalité, à plus forte raison que je manquais d'autres références qui m'auraient permis de comparer. Dans un doux euphémisme, je parle seulement « d'incommunicabilité » à ce stade de ma recherche, lorsque je conscientise que ces dynamiques relationnelles et les émotions corrélées, ne sont sans doute pas sans répercussions sur ma vie présente. Je commence à comprendre que je suis dépositaire de fardeaux qui ne m'appartiennent pas et dont je devrai me désidentifier, pour m'autoriser la parole libre et authentique que je veux incarner. Mais je ne sais pas encore comment concilier fidélité à moi-même et assurance de garder dans ma vie ceux que j'aime. Telle est, dès lors, la question qui commence à m'animer : comment oser ma voix et l'expression authentique de mes émotions, sans compromettre le lien ou, mieux encore, en sachant le favoriser ? Cela est-il seulement possible ?

3.1.5 La poésie par collage, porte-voix de mon cœur

L'automne a fait place à l'hiver. En ce mois de janvier 2021, je m'efforce de rester attentive face à mon écran où s'affichent tour à tour les visages de mes collègues de formation et de notre professeure. Je trouve extrêmement demandant de soutenir mon attention, rattrapée par la fatigue mais surtout en proie à diverses émotions difficiles. C'est une matinée – soit pour moi en France, le milieu d'après-midi –, au cours de laquelle certain.es d'entre nous exposent au groupe leur thème de recherche en émergence, faisant état de leurs explorations et de leurs premières compréhensions. Nous sommes en début de parcours, ce qui implique que nous en soyons encore au stade plus prégnant des écueils et des empêchements, plutôt qu'à celui des promesses et du renouvellement qui, eux, naîtront plus tard. De ce fait, les témoignages sont empreints de lourdeur, porteurs en outre de partages dont certains font résonance avec nos histoires respectives. Je me sens ébranlée par ce que j'entends, consciente de mon nœud dans la gorge et de mon envie de pleurer. Au terme de chaque présentation, l'ensemble de notre communauté apprenante est invitée à prendre parole pour offrir sa rétroaction. Je redoute qu'arrive mon tour, je voudrais pouvoir me terrer dans un trou et ne plus avoir à en sortir, plutôt que de devoir parler. Mon élan serait de témoigner de vive voix de ma profonde empathie, tout en m'ouvrant sur les répercussions intimes que les présentations ont engendrées. Je m'en sens incapable. Dans le même temps, j'assiste aux interventions successives de mes allié.es, dont beaucoup parviennent à exprimer – avec aisance, pertinence et fluidité, me semble-t-il – ce que j'aimerais tant pouvoir dire moi aussi. Comme souvent, je verse dans l'écueil de la comparaison dépréciative, et cela décuple mon mal-être. Une profonde tristesse m'envahit, alors que je fais le constat du fossé persistant entre mes élans d'expression, et mon impuissance à sortir de mes retranchements.

L'œil sur la montre, j'attends avec impatience la pause qui viendra me libérer de l'étau qui m'enserre, au moins pour un moment. Arrive le répit tant espéré, mais cette fois je sens que le simple fait de me lever de ma chaise, faire quelques pas et respirer, ne suffira pas à m'apaiser. Je ressens le besoin d'extérioriser cette boule de tristesse, l'expulser hors de moi, avec l'espoir de reprendre ensuite le cours, délestée d'un poids. Puisque les mots à l'oral se

refusent, je fais le choix de recourir aux mots imprimés, auquel j'attribue le rôle d'être mon porte-voix. La pause est de courte durée, je n'ai pas le temps de réfléchir et ce court-circuit imposé à mon esprit rationnel, sera de nature à m'aider. Sans les choisir, je me saisis de trois magazines qui se trouvent à ma portée, en tourne rapidement les pages pour m'arrêter sur des mots ou expressions qui m'appellent, et que j'entreprends de découper. En l'espace de quelques minutes, je dispose d'une sélection de mots répandus devant moi tels un puzzle épars, que je commence à associer en vue de constituer un texte apte à traduire mon ressenti profond. Je me retrouve ainsi face à un poème instantané, un « précipité de sens »¹⁰, dont la lecture m'apporte un soulagement immédiat. Matérialisé sous mes yeux, voici donc le message que mon cœur brûlait de délivrer, sans y parvenir. C'est doux et délicat, j'y reconnais la part de moi sensible, aimante et attentionnée, qui peine à exister au grand jour. J'en suis profondément émue, en même temps que réconfortée :

*Malgré la solitude des grands espaces
Ne serait-ce pas merveilleux si nous pouvions
Au fil de la plume
Le temps d'une lune
Savourer, offrir, découvrir
La grâce
Notre part de lumière
L'étonnant pouvoir de la flamme
Et bercer
Le cœur des gens*

(Janvier 2021)

Au fil des mois suivants, je renouvelerai intentionnellement la même démarche de création spontanée, pour le seul plaisir de voir s'écrire sous mes yeux la voie nouvelle où veut se déployer mon cœur. Si l'impulsion de créer ces collages relève cette fois de ma volonté et non d'un « heureux hasard » nourri par la nécessité, je n'en choisis toutefois pas

¹⁰ Jolie expression empruntée à l'écrivaine Hélène Dorion, notée dans mon carnet de création lors de la classe de maître qu'elle animait et dont j'étais l'une des participantes, en décembre 2023.

le thème. Ainsi, je suis d'autant plus troublée de lire que les messages convergent, comme si mon cœur lui-même cherchait à attirer mon attention sur ce qui m'importe, et comment possiblement le créer :

*Les mots venaient sans qu'elle eût besoin de partir à leur recherche
Elle s'appropriait tout ce que son regard touchait
Du végétal à l'animal
Un mystère inoui
Dont elle ne voulait pas connaître les secrets
Entendu que son cœur savait déjà
Ne souhaitait qu'une seule chose :
Passer le seuil de la porte
Prendre dans ses bras
Les habitants de ce monde perdu
Lieu de tous les désordres
Et, sans le moindre mot superflu
À voix basse leur parler
pour dire Merci*

(Avril 2021)

- *Que vas-tu encore inventer ?*
- *L'amour. Son avenir. Mystère inoui.*
- *Est-ce possible, est-ce possible que cela existe encore ?*
- *OUI. Dans un sillage de mots. Dans la lumière qui danse. Mer, terre et ciel. Partout où il y a la VIE.*

(Juin 2021)

La poésie par collage est une pratique d'expression à laquelle je recours fréquemment durant cette session d'hiver 2021 qui se conclut par mon arrivée au Québec, après de nombreux mois d'attente. À cet égard, je discerne sans peine la portée symbolique de cet acte de création consistant à découper, réorganiser et rassembler tous ces mots épars, pour aboutir à la naissance d'une œuvre nouvelle, porteuse de sens et de beauté. En « recollant les morceaux », pour reprendre la pertinente expression employée un jour par l'une de mes

allié.es, je prends soin de mon être morcelé, encore écartelé entre deux continents. Plus encore, chacun de ces poèmes-collages contribue, peu à peu, à me rapatrier en mon cœur.

3.1.6 L'exploration de mon nouveau territoire, ou ma rencontre amoureuse avec le Vivant

Si vous vous accrochez à la nature, à ce qu'il y a de simple en elle, de petit, à quoi presque personne ne prend garde, qui, tout à coup, devient l'infiniment grand, l'incommensurable, si vous étendez votre amour à tout ce qui est, si très humblement vous cherchez à gagner en serviteur la confiance de ce qui semble misérable, — alors, tout vous deviendra plus facile, vous semblera plus harmonieux et, pour ainsi dire, plus conciliant.

Rainer Maria Rilke, Lettres à un jeune poète

Le 8 mars 2021, après six mois de cours à distance, j'arrive enfin au Québec à la faveur d'une remise en circulation des vols internationaux. Dans un aéroport de Montréal quasi désert, je me plie aux exigences sanitaires – test Covid obligatoire – puis m'oriente vers le bureau d'immigration où m'attend une discussion tendue mais finalement fructueuse avec un douanier zélé. Dans l'attente des résultats du test Covid, il me faut rejoindre l'un des hôtels désignés par le gouvernement canadien pour y vivre trois jours entiers d'isolement, auxquels s'additionneront onze autres journées – dans mon petit 2^{1/2} rimouskois – pour parachever ma quarantaine.

Bien que ma quarantaine rimouskoise ne soit finalement pas l'épreuve que je redoutais, je piaffe tout de même d'impatience à l'idée de pouvoir quitter l'espace clos de mon appartement et de partir à la découverte de ce qui m'environne. Mes explorations futures devront se restreindre à un périmètre limité : étant dépourvue de voiture personnelle et sans accès aux transports en commun – en raison des restrictions sanitaires qui se poursuivent –

je n'aurai d'autre choix que de compter sur la marche pour me transporter là où je souhaite aller. Cette limitation ne m'apparaît pas contraignante à l'excès. Rimouski dispose d'immenses atouts avec la proximité immédiate du fleuve Saint-Laurent et d'une riche et vaste nature accessible à pied, et pour l'ex-citadine lilloise que je suis, avide d'espaces verts et d'air pur, ces proches paysages constituent déjà un terrain de jeu extraordinaire.

En outre, j'aime plus que tout marcher, activité à laquelle je me consacrais avec assiduité en France, pour l'inspiration et la paix intérieure qu'elle me procurait. Au travers de mes longues marches urbaines ou en nature, j'ai eu maintes fois l'occasion de mesurer les effets vertueux de cette mise en mouvement, sur la fluidité ultérieure de mon écriture. Dotée d'un mental en constante ébullition et peu régulière dans la pratique d'un sport qui mobiliseraient mon corps, j'ai intégré cette pratique quotidienne comme une discipline saine mais surtout comme le moyen de conjuguer deux de mes plus grands intérêts : le désir d'inspirer ma plume, et ma curiosité sans borne pour l'inconnu, dont je sais – pour l'avoir expérimenté – qu'il niche aussi dans le décor le plus prosaïque et infiniment tenu.

C'est ainsi que durant les premières semaines consécutives à ma « libération », j'arpente Rimouski, ses rues et ses sentiers, sans négliger le moindre des kilomètres offerts à ma portée. Jusqu'alors, je n'avais jamais séjourné au Québec autrement qu'en été. Lors de ma première sortie, le calendrier affiche la date du 22 mars et je me sens grisée, non seulement de pouvoir respirer enfin à pleins poumons l'air du dehors, mais aussi de découvrir ces paysages pour moi inédits, d'un fleuve encore partiellement recouvert de son épaisse gangue glacée, qui commence à se morceler. Sans doute aiguisés par la privation de liberté et de ce fait même, par l'absence de stimulation et de variété qu'ils ont endurée, tous mes sens semblent comme exaltés et se nourrissent avec avidité de ce qu'il leur est possible de goûter. Ma chair au contact du monde, sans écrans ni fenêtres interposés, je me redécouvre femme sensorielle et je me délecte de me sentir renaître à la vie.

C'est dans cet état d'euphorie que me vient l'idée, une fraîche fin de journée d'avril, de m'adonner à un élan spontané, inspiré par le rituel du baptême – auquel je n'emprunte aucun des codes religieux mais dont la portée symbolique m'apparaît riche de sens, en tant

que nouvelle arrivée dans cette vie recommencée. Au fond de moi, l'appel vibre très fort, je ressens le besoin irrépressible de me fondre aux éléments et de me laisser toucher, transformer par eux. À travers l'acte d'immerger mes pieds dans les eaux glaciales du fleuve Saint-Laurent, je souhaite signifier à mon corps que l'expérience se poursuit ici à présent, sur ce territoire où il demeure étranger mais qu'il va apprendre à connaître et à aimer « pour vrai », autrement que dans des projections fantasmées. Il n'y a personne sur la plage, ce soir-là, ce qui me semble ajouter à la solennité de l'instant : moi seule face au large et au soleil couchant, m'imaginant la puissance et la vastitude de ce fleuve, dont je fais vœu qu'elles s'impriment en moi, qu'elles pénètrent les pores de ma peau et me procurent la force dont j'aurai besoin pour mes prochains pas.



Rituel dans le fleuve (15 avril 2021)

Je vis un moment de grâce, une forme de plénitude certes éphémère au vu des températures mais que rien ne vient entacher. Je me sens en harmonie avec le paysage, confiante face à l'horizon que celui-ci me déploie, certaine de me trouver là où je dois être, même si l'incertitude et la précarité devront encore prévaloir.

Au cours des semaines et des mois qui suivent, mes expéditions quotidiennes se concentreront sur la proche forêt boréale dont je découvre peu à peu les essences, appréhendées uniquement par mes sens car je ne connais aucun des noms qui me permettraient de définir cette végétation. Je ne ressens pas comme un manque cette ignorance, qui au contraire autorise un rapport plus frontal et instinctif, dont j'avais besoin et qui m'apaise. C'est par l'entremise du regard que commencent à naître les prémisses d'un sentiment d'appartenance à ce territoire que je découvre, un regard émerveillé par la beauté qui lui est offerte et désireux de s'en approcher pour mieux en saisir les contours, les aspérités, ce que je fais peu à peu à travers l'odorat, le toucher.

Sans réellement conscientiser le processus à l'œuvre ni sa portée future, j'en devine néanmoins l'importance, dans la construction lente et progressive d'un nouveau rapport à l'intimité, tant envers moi-même qu'envers les autres et le monde qui m'entourent. Cette transformation naissante va m'apparaître plus clairement par le truchement de la photographie, à laquelle je m'adonne en autodidacte et sans autre outil que mon cellulaire, depuis plusieurs années.

Mon nouvel environnement rimouskois m'offre en abondance matière à photographier. Rimouski est – à juste titre – réputée pour la magnificence de ses couchers de soleil et comme tout visiteur ou nouvel arrivant, c'est par ces prises de vue que je débute. Très vite, cependant, à mesure que mes marches en nature consolident mes liens avec mon territoire d'adoption, j'ai l'élan de m'en approcher plus intimement et de photographier en mode macro, l'infiniment petit au cœur de ces espaces infiniment grands. Ces clichés ne sont jamais réfléchis ni prémédités, mais toujours le fruit d'un processus organique où, débutant ma balade, je commence par photographier le paysage, avant de m'intéresser aux détails qui m'apparaissent de plus en plus distinctement, à mesure de mes avancées. Sans que je le décide, le rythme de mes pas ralentit peu à peu et se synchronise à mon souffle, comme pour favoriser mon immersion et me permettre de concentrer mon attention sur ce qui resterait inaperçu dans la course du temps. Minéraux, végétaux, insectes ou petits animaux... Je découvre une vie riche et fascinante, une profusion de couleurs, de textures, l'alliance

manifestée de la force et de la fragilité, et cela m'émeut au plus haut point. Durant ces moments suspendus, je ne me sens plus séparée de la nature qui m'environne mais telle un être humain épousant d'autres manifestations du Vivant, dans un double élan de sincère tendresse et de pur émerveillement.

Dans cet abandon silencieux que me permet la photographie, je découvre que j'accède à une forme d'amour rarement ressentie à ce degré de plénitude. À chaque pression sur le déclencheur, j'ai l'impression dans le même temps d'ouvrir plus largement mon cœur, plus disposé par la suite à témoigner de sa tendresse envers tout être humain. Car c'est bien le bénéfice – à mes yeux presque miraculeux – qui me semble être à l'œuvre : en me laissant émouvoir par la simple expression de la vie, j'entre dans une acceptation croissante de mon unicité et de celle des autres, et cela me semble influencer positivement l'ensemble de mes liens. Comme je le faisais auparavant devant mon écran ou ma page blanche, j'expérimente dans ce terrain de jeu « grandeur nature », une autorisation plus grande à exister telle qu'en moi-même. Dans la reconnaissance de la vulnérabilité qui m'entoure, j'accueille graduellement ma propre vulnérabilité et je m'autorise à incarner davantage la tendresse que je porte.

3.1.7 Le renoncement au contrôle, source de puissance insoupçonnée

À l'automne 2021, j'opte pour le cours optionnel dédié à l'explicitation. En permettant de rendre explicite ce qui, habituellement, reste implicite, l'explicitation donne accès à des connaissances autonomes souvent inconscientes. De fait, je suis impatiente de m'immerger dans cette pratique relationnelle (de soi à soi, de soi à l'autre, de soi vis-à-vis de l'expérience), sur laquelle je fonde de grands espoirs pour m'éclairer dans mon processus de recherche. La première journée de cours alterne entre apprentissage théorique et mise en pratique. J'accède à une compréhension plus fine quant à la distinction entre explication (raisonnement mental, ici et maintenant) et explicitation (ancrage sensoriel, dans le moment passé : mémoire d'évocation, parole incarnée). Très vite, nous nous exerçons à l'entretien d'explicitation.

Dans ce contexte, je suis accompagnée par une de mes collègues, auprès de qui j'expérimente ensuite la posture d'accompagnante. Sur ces deux versants, je recueille des éléments qui m'apparaissent signifiants quant aux obstacles qui s'opposent à mon expression et à mes liens aux autres.

En position d'accompagnée, j'observe que mon perfectionnisme forcené est un frein à mon immersion dans l'entretien. Mon mental s'obstine à garder le contrôle. En dépit de ma nature sensorielle et de ma relative facilité à m'y connecter, je n'entre que partiellement dans l'évocation lorsque j'expose à ma collègue la situation que j'aimerais décrypter. Je reconnaiss là un enjeu déjà maintes fois rencontré, notamment lors des tours de parole en classe, quand mes pensées se diluent dans un *no man's land* où j'échoue à être au contact de l'autre, autant que de moi-même.

En position d'accompagnante, alors que je m'efforce de mener l'entretien en veillant à ne rien induire chez l'autre et à ne rien forcer, je sens une tension initiale liée à la pression de performance dont j'ai l'habitude. Je crains de me montrer intrusive en posant des questions malhabiles. Cela nuit à ma qualité de présence. Concentrée sur mon désir de bien faire, je deviens contractée et en conséquence j'échoue à être en totale ouverture et au service de l'autre. Me remémorant mes marches en nature durant lesquelles j'apprends à synchroniser mon souffle au rythme lent de mes pas, je tente l'expérience de ralentir et de respirer au diapason de la collègue qui me fait face. La magie semble opérer. Quasi instantanément, je me sens devenir plus détendue et de retour à une plus grande disponibilité, qui favorise la fluidité et une meilleure acuité dans ma guidance. De cet entretien, je ressors forte d'une prise de conscience potentiellement transversale, que je me promets de retenir pour l'appliquer en d'autres domaines de ma vie et en mesurer les effets.

Mes heureuses découvertes ne s'arrêtent pas là. Lors de la deuxième fin de semaine, il nous est demandé d'écrire un récit phénoménologique « augmenté »¹¹, en vue de le soumettre

¹¹ C'est-à-dire, un récit phénoménologique enrichi au gré de plusieurs salves d'écriture, la version initiale étant additionnée d'informations nouvelles, grâce à certains passages que l'on prend soin de « déplier ».

à une auto-explicitation. Je choisis de relater une expérience heureuse d'animation, vécue en France dans le cadre d'un de mes ateliers d'écriture qui demeure l'un de mes meilleurs souvenirs, tant je m'y suis sentie à l'aise et y ai pris plaisir. J'écris ce texte dans mon cahier de cours, en veillant à décrire le plus finement possible mon vécu lors de cet atelier. Au cours de l'écriture, je pressens qu'il sera de nouveau question de l'écart déjà souligné très tôt dans notre parcours par mes allié.es, à savoir mon oscillation fréquente entre contrôle et lâcher-prise. Ce à quoi je ne m'attends pas, en revanche, est l'évidence avec laquelle le bénéfice du lâcher-prise va me sauter aux yeux. Une fois notre texte écrit, notre professeure nous invite à encadrer distinctement les verbes d'action, dont chacun s'avère révélateur des circonstances qui ont favorisé ma joie : « **je m'autorise** [à me détacher de mon document de travail] » ; « **je m'affranchis** [du strict minutage] » ; « **je laisse** [les échanges se dérouler] » ; « **je consens** [à prendre un peu de liberté quant à la trame que j'avais prévue] » ; « **je me nourris** [des témoignages] » ; « **j'abandonne ma réserve**, [...] je ne ressens plus mon besoin habituel de me protéger, **je me sens bien, en confiance et en sécurité** auprès de ces gens avec qui nous semblons former une communauté de pensée. Je me sens **utile, totalement à ma place** » (exercice d'auto-explicitation sur la base d'un récit phénoménologique augmenté, 16 octobre 2021).

Si besoin était, j'ai ainsi l'éclatante confirmation que le fait de renoncer au contrôle qui m'est si familier pour m'autoriser, est gage de profond épanouissement. J'observe néanmoins que le contexte et les protagonistes de l'atelier – un cadre intimiste et convivial, des participants chaleureux et intéressés, un thème qui me passionne et à propos duquel je me sens à l'aise – sont des ingrédients-clés pour l'atteinte d'un tel résultat. Les conditions optimales, en quelque sorte, étaient ici réunies pour que le plaisir et la fluidité soient présents. Il me semble découvrir un élément crucial pour soutenir et conforter ma transformation, toutefois il m'apparaît que celle-ci ne pourra être pleinement atteinte et satisfaisante, qu'à condition de pouvoir s'exercer en toutes circonstances, y compris les plus défavorables. Or, j'ignore encore comment accéder à ce même lâcher-prise, lorsque les conditions facilitantes ne sont pas réunies ? Comment m'autoriser en des situations ou des événements ou des personnes viennent me confronter ?

Un second entretien d'explicitation effectué avec une autre collègue, confirme mes précédentes observations et conscientisations, en apportant toutefois une dimension plus significative et exaltante encore, que j'accueille comme un *euréka*. C'est ma collègue qui est en position d'accompagnante. Je choisis d'exposer une situation fréquemment vécue dans mon quotidien, où je sors marcher sans but et sans itinéraire, avec ma seule intuition, mes ressentis et mes envies pour me guider. Au fil de l'évocation, j'exprime combien je prends plaisir à « errer » ainsi, à m'abandonner à l'improvisation, fruit de ce qui m'inspire et m'attire. « Je me déroute », dis-je spontanément, prenant conscience *a posteriori* du double sens de ce verbe défini comme le fait de quitter un chemin (voire même, « le droit chemin »), mais aussi de déconcerter, de surprendre. En choisissant de briser ma routine et de me désorienter, en délaissant le contrôle qui m'est si familier j'ai le sentiment de « reprendre possession de ma vie ». Je résume ce sentiment en une phrase¹², dont la conclusion me laisse ébahie : « C'est lorsque je me laisse porter, que je choisis consciemment de perdre le contrôle, que je me sens paradoxalement le plus aux commandes de ma vie, dans ma réelle puissance » (entretien d'explicitation, le 16 octobre 2021).

3.1.8 Fendre la carapace, donner à voir ma sensibilité

Décembre 2021. Avec ma cohorte, nous entamons le cours de « Mise en œuvre de la recherche ». En introduction de cette nouvelle fin de semaine de cours, nous passons à tour de rôle derrière un bureau installé face au groupe, afin de présenter notre thème de recherche ainsi qu'un objet symbolique supposé nous représenter. La quête dudit objet m'a dans un premier temps été laborieuse. Je me suis évertuée à chercher une idée la plus pertinente possible, jusqu'à ce que je décide que le filtre du mental n'était peut-être pas la meilleure voie, car mon choix pourrait s'asseoir sur les représentations biaisées que j'entretiens encore à mon sujet. Partant de ce constat, j'ai délaissé mes recherches assidues et suis sortie prendre

¹² Ici reformulée sans les hésitations propres à l'oral, de façon à la rendre plus intelligible.

une marche rapide, souhaitant que cette mise en mouvement me procure l'inspiration. Au retour chez moi, en ôtant mon manteau, j'ai posé un regard distrait sur la console de l'entrée et je me suis sentie frappée d'un *euréka*. Ramassé sans but particulier sur la même plage, quelques semaines plus tôt, mon objet m'attendait.

En cette matinée de décembre, les présentations se succèdent et je redoute qu'arrive mon tour. Comme à chaque fois, je sens mon pouls qui s'accélère lorsque vient le moment de désigner dans le groupe la prochaine personne qui prendra place derrière le bureau. Je ne pourrai pas y échapper éternellement. Je m'efforce de respirer profondément pour apaiser mon anxiété, mais je sens mes membres trembler un peu, et mon souffle tourne court. Vient l'instant fatidique où j'entends prononcer mon prénom. Je m'installe à la table désignée, qui me semble plus impressionnante encore depuis là où je me situe désormais. Mes collègues sont assis.es autour de moi, leurs chaises disposées en un grand cercle au centre duquel s'étend un vaste espace vide. Cette configuration m'offre totalement aux regards, sans possibilité aucune de me cacher. Eu égard l'objet que je m'apprête à exposer, l'ironie me saute aux yeux et accentue mon inconfort. Sans réflexion préalable, je retire mes lunettes de myope que j'avais sur le nez, tout en déclarant au groupe sous forme de plaisanterie : « Vous êtes impressionnants vus comme ça, j'enlève mes lunettes, comme ça je vous verrai flous ». Ma répartie fait sourire, mais personne n'est dupe de ce que cela traduit, à commencer par moi. Je sens déjà monter une envie de pleurer, toutefois je persévere et montre à l'ensemble du groupe la carapace de crabe, que j'ai choisie pour me symboliser. Négligemment, je raconte que je trouve amusant qu'elle me caractérise puisque mon signe astrologique est celui du Cancer, représenté par un crabe. J'ai totalement conscience de faire diversion, de retarder le moment où je plongerai au cœur de mon explication. Poursuivant ma présentation, j'en arrive à la partie la plus sensible. Je confesse que je m'associe à cet objet car toute ma vie j'ai endossé une carapace dont j'espérais qu'elle me protège, mais dont je me sens aujourd'hui prisonnière et qui me prive de relations satisfaisantes. Il s'avère qu'à cette période, je suis tourmentée par la fin douloureuse d'une amitié chère à mon cœur. Les mots que je viens de prononcer m'y font penser et ont pour effet de raviver ma peine. Il n'en faut pas davantage pour que j'éclate en sanglots. Je craque totalement devant le groupe, honteuse

de ne pouvoir contenir mon chagrin et en même temps incapable d'arrêter ce flot de larmes. Mes allié.es témoignent d'une bienveillance et d'une empathie réconfortantes, pourtant je vis ce moment comme un drame, focalisée sur ma seule douleur.

Il me faudra quelques jours pour appréhender l'événement sous un autre angle, et y voir une preuve de ma transformation à l'œuvre. Sans en avoir conscience, en m'autorisant à me montrer entièrement vulnérable, j'ai commencé ce jour-là à fissurer ma carapace. J'ai l'image d'un barrage contenant un volume d'eau considérable, laquelle une fois libérée se mue en un torrent qui se déverse à grand débit. C'est ainsi que j'ai entrouvert la porte de ma sensibilité, de façon impétueuse, peut-être outrancière et en tout cas incontrôlée. Mais ce faisant, et en dépit de la douleur associée à cette expérience, j'ai franchi un grand pas vers l'expression authentique que j'appelle de mes vœux. Là encore, je souhaite apprendre à canaliser mes émotions tumultueuses, de façon à les rendre plus facilement « navigables » pour moi comme pour les autres. Entre rétention néfaste et débit incontrôlé, le curseur m'apparaît encore difficile à placer.

3.1.9 Plus je laisse parler mon cœur aimant, plus j'accède à ma juste place

À l'hiver 2022, j'entame avec beaucoup d'enthousiasme le cours de récit autobiographique. Je suis heureuse à l'idée de plonger dans l'écriture et impatiente de voir en émerger les données qui étaieront ma recherche. Il nous est demandé d'écrire six textes relatant à part égale des événements heureux ou plus difficiles de notre vie. Ceux-ci doivent faire écho à notre thème de recherche et illustrer cette question qui nous est posée : « En une phrase, quelle est votre quête ? ». En réponse à cette question, j'écris : « *Je suis ici pour naître à moi-même, oser ma vie, oser ma voix, et entrer en relation avec le monde pour une existence plus féconde* ».

Sur ces prémisses, je me sens inspirée à écrire trois textes faisant état de mes interdits à être et à dire, espérant identifier plusieurs sources potentielles et mieux en cerner la nature.

D'emblée, et sans que je l'aie souhaité, il m'apparaît que chacun de ces textes a pour contexte la cellule familiale, où toute prise de parole sensible a des accents tragiques et semble s'apparenter à un danger. Par contraste, je suis frappée de constater que les trois autres textes porteurs d'événements heureux, témoignent tous d'une ouverture sur le monde et de la joie profonde qui m'a traversée, ces fois où je me suis autorisée à exprimer et à incarner la part non-enfermée de mon être. J'y relate mon premier voyage en solo au Québec à l'été 2017, ma démission de la fonction publique (en vue de créer ma micro-entreprise) à la fin de cette même année, et ma troisième place à un concours photographique, qui m'offre le privilège inédit de voir ma photo exposée dans un musée.

Étayé par les retours réflexifs de mes co-chercheurs, le travail d'interprétation de mes textes laisse émerger le portrait d'une jeune fille emmurée dans une prison de silence, « alors que [son] être tout entier voudrait crier »¹³. Ces micro-récits mettent en relief une extrême sensibilité que je réprime en permanence, la considérant inadéquate et sans espace sûre pour exister, à l'exception de l'écriture et mes carnets. Or, la lecture de mon journal intime par mes parents, à mon adolescence, a sur moi l'effet d'un choc qui contribue à me verrouiller davantage. Vécu comme la violation de mon intimité, cet épisode renforce encore mes mécanismes de défense, alors que je deviens victime de mes propres mots qui sont retournés contre moi :

Face à l'invective, je n'ai trouvé pour seule parade, que celle de me renfermer, de me barricader dans une tour que je pense inviolable. Lassée d'attendre en vain des mots-caresses, blessée au cœur par la violence des mots-combats, j'ai battu en retraite, je ne me sens pas l'âme d'un soldat. [...] Mon oasis dans cet enfer, est mon journal intime, seul espace d'expression au sein duquel je libère mes angoisses et ma profonde douleur, de ne pas me sentir vue, ni entendue ni aimée. En cet espace sûr où je peux m'ancrer, j'écris chaque jour et à mesure que je noircis les pages, se dissipent peu à peu les nuages gris qui encombrent ma tête. Dans mon cahier je rêve, je me crée une vie où règnent la joie, l'amour et l'harmonie, mais aussi j'exorcise mes peurs et ma colère [...] Le lendemain, au retour du collège, je reçois de ma mère un accueil glacial, les rares mots qu'elle m'adresse me semblent lourds de reproches

¹³ Extrait : fragment autobiographique « Le début de la faim », février 2022.

implicites. Celle-ci finit par m'avouer qu'en mon absence, elle a ouvert et lu mon journal, selon elle « pour les bonnes raisons » : inquiète pour moi et démunie face à nos difficultés de communication, elle pensait y trouver des clés pour me comprendre, et une issue possible. Je me sens ulcérée, à cette révélation. Mais je ne suis pas encore au comble de ma stupéfaction. Elle ajoute qu'elle a jugé nécessaire de faire lire à mon père le passage qui le concerne. Je n'en crois pas mes oreilles. C'est une double trahison. Non seulement elle a franchi la ligne rouge en violent mon espace intime, mais elle a fourni à mon père – contre moi – de nouvelles munitions. [...] Je sens mon cœur battre à tout rompre, je crie mon dégoût et ma détresse, je crie à l'injustice, mais rien n'y fait. Inutile de me justifier et moins encore de chercher à décrire en quoi leur acte est condamnable, c'est peine perdue. C'est moi la coupable, le tribunal a statué. (Extrait : fragment autobiographique « La ligne rouge », mars 2022)

Cet événement entame gravement ma confiance – en moi et envers les autres – et génère chez moi un sentiment de culpabilité dont je peine à me défaire. Malgré cela, et en dépit d'un contexte familial hostile à l'expression des émotions, une fois adulte je continue à croire en ma plume en tant que messagère de mes ressentis profonds. C'est d'ailleurs le rôle que l'on m'attribue au sein du cercle familial, qui me demande d'écrire l'hommage qui sera lu (par moi) aux funérailles de ma grand-mère maternelle. Ce qui pourrait être vu comme un privilège s'entache toutefois d'une limitation, dont je m'autorise à ne pas tenir compte pour rester fidèle à mon émotion. Je le vis comme une transgression nécessaire pour honorer la vie simple et discrète de ma grand-mère, et de cette transgression je me sens fière :

Avec papi et tes trois filles - dont ma mère -, je suis assise dans l'un des bureaux de la paroisse où se tient la réunion préparatoire pour tes funérailles. J'y ai été conviée car la famille m'a demandé d'écrire ton hommage, que je lirai pendant la messe. Pour cela j'ai carte blanche, à un détail près : « n'écris rien de trop émouvant », ma marraine a-t-elle exigé. Des mots que j'ai trouvés incongrus voire choquants, mais sur lesquels je ne me suis pas appesantie. J'ai confiance en ma plume qui trouvera sa voie, que mes mots soient bien accueillis ou pas. (Extrait : fragment autobiographique « Mise en taire », février 2022)

Quelques jours avant le décès, j'étais même allée jusqu'à braver les interdits tacites et ma pudeur héritée, pour désamorcer tout regret. Je n'avais pas eu la chance de dire au revoir à mes grands-parents paternels tous deux décédés, suite à quoi je m'étais juré de ne

pas laisser se renouveler une telle expérience amère. J'avais besoin de dire « merci » à ma grand-mère maternelle, qu'elle sache avant de partir combien je l'avais aimée. Certes il s'agissait d'une situation extrême, mais dans ces circonstances je me suis autorisée, comme jamais encore je ne l'avais fait. Je suis parvenue ce jour-là à rester présente à moi-même, pour exprimer à voix haute les mots qui habitaient mon cœur :

Je t'ai rendu visite hier à l'hôpital, consciente que les mots que je t'adresserais alors, seraient les tous derniers. Alors cette fois, face à l'inévitable, j'ai osé. J'ai osé demander à rester seule dans la chambre auprès de toi, malgré l'incompréhension voire même la crainte que cela semblait susciter. J'ai osé te prendre doucement la main et la caresser en te parlant tout bas, j'ai senti tes doigts se serrer autour des miens, même si tu étais déjà loin. Avant de te quitter, face à papi de retour dans la chambre et qui nous regardait, j'ai osé te dire « je t'aime », pour la première fois de ma vie. La première fois de « notre » vie, car ces mots tu le sais, étaient absents de nos relations. Le regard que tu m'as adressé en entendant ce « je t'aime », je ne l'oublierai jamais. (Extrait : fragment autobiographique « Le début de la faim », février 2022)

Ainsi, je me découvre non-dépourvue de ressources pour sortir d'un enfermement et d'un mutisme jusqu'alors vécus comme une intime malédiction, « qui nous poursuit et nous enchaîne, au fil de chaque génération »¹⁴. Et en effet, j'observe que je parviens ponctuellement à satisfaire mon désir d'entrer en relation avec le monde. Je conscientise surtout que lorsque je m'autorise à le faire depuis un lieu de vulnérabilité et d'authenticité, cela me donne l'impression d'accéder à « ma juste place ». En témoigne ce texte relatif à l'obtention d'un prix lors d'un concours photographique, grâce auquel j'ai le privilège de voir ma photo exposée (ce texte relate la soirée de vernissage) :

Je suis heureuse de côtoyer ces humains dans ce lieu où les masques se déposent, loin des rôles que chacun doit tenir dans notre institution et ses portes souvent closes. [...] Peu m'importent le prix et le chèque subséquent qui m'ont été remis, en récompense de ma troisième place au concours. Ce que j'ai l'impression de « gagner » ce soir,

¹⁴ Extrait : fragment autobiographique « Mise en taire », février 2022.

m'est infiniment plus précieux. Ce soir, et pour la quinzaine de jours que durera l'exposition, je gagne la chance de me révéler au monde, telle que je suis, telle que je sais être, sans plus avoir à faire semblant ni me forcer. Ce soir, mon âme sensible que je tiens si souvent muselée, peut partager l'intime qui l'habite et toucher d'autres cœurs, sans que ma sensibilité souvent jugée extrême et donc désapprouvée, me soit cette fois reprochée. En cette soirée d'avril où fleurit le printemps, j'éclos dans l'espace feutré d'un musée. Ce soir, par la grâce d'un regard auquel en répondent d'autres, j'existe « pour de vrai », en toute simplicité. (Extrait : fragment autobiographique « À toi appartient le regard », mars 2022)

Ces exercices d'écriture semblent démontrer que je suis capable d'émancipation personnelle pour affirmer mes valeurs et habiter ma parole depuis l'espace du cœur. J'obtiens en outre à travers eux une information nouvelle : je sais aussi m'autoriser dans des conditions peu favorables, ce qui dénote d'un ancrage et d'une posture affirmée, dont je ne pensais pas être dotée. Les circonstances que je dépeins étant toutefois empreintes d'un caractère d'urgence et de gravité (des adieux avant un décès, une messe de funérailles), cela fait émerger en moi un questionnement quant à l'effet désinhibiteur de tels contextes. Une nouvelle fois, il semble que j'aie besoin de me sentir fortement sous pression pour atteindre le point de bascule où je transcende mes interdits, sans m'inquiéter du mode opératoire et au mépris des conséquences. Cela me semble être un progrès au regard de mon mutisme initial, mais ce n'est ni confortable, ni la façon dont je souhaite ultimement mener ma vie. Mais dès lors, quelle serait mon aptitude à m'accorder cette même autorisation, en d'autres situations moins voire pas du tout critiques ? Serais-je tout autant capable de parler depuis mon cœur, sans attendre d'y être contrainte par des événements extérieurs à moi et que, par définition, je ne contrôle pas ? À cet égard, je m'agace de me voir tourner en rond. Je pressens qu'il me faudra créer dans ma vie des occasions, me permettant de m'exercer.

En attendant, j'expérimente l'effet profondément transformateur du récit. Si je suis actrice et narratrice de ces épisodes de vie, le fait d'en devenir moi-même lectrice et d'en obtenir les retours réflexifs de mes allié.es, semble opérer en moi une catharsis. Cet exercice inhabituel déplace avantageusement la focale et contribue ainsi à me rapprocher d'une forme de vérité, où je me révèle à mes propres yeux, moins maladroite et démunie que je le pensais.

Ma peur d'être vue et de me mettre à nu n'a pas disparue, mais je ressens moins fortement le besoin de « me barricader dans une tour que je pense inviolable », ainsi que je l'ai tant fait par le passé.

3.1.10 Au seuil de ma vie amoureuse, une blessure inavouée

L'hiver 2022 est riche en découvertes et en compréhensions. Durant cette même session, je me vois proposer par Jeanne-Marie Rugira, l'une de nos professeures à la maîtrise, de me joindre à son cours adressé aux étudiant.es du baccalauréat et intitulé « Approche symbolique de la dimension relationnelle ». N'étant pas issue de ce domaine disciplinaire qu'est la psychosociologie, j'accueille cette proposition avec gratitude et intérêt, souhaitant que ce cours m'apporte une partie des fondamentaux dont je déplore manquer. De fait, je me sens étudiante au même titre que les jeunes gens qui me font face, et qui m'impressionnent par leur engagement et leur maturité. Dans le cadre de ce cours, ils retracent notamment leur histoire familiale sous forme d'un génogramme¹⁵. J'assiste à leurs présentations orales face au groupe, ce qui me donne un avant-goût de ce que sera ma future présentation devant mes co-chercheurs. Jeanne-Marie m'encourage en effet à effectuer le même exercice. En avril 2022, je me tiens donc debout face à ma cohorte, à laquelle je m'apprête à narrer une partie de mon histoire de vie. Les étudiant.es que j'avais eu la chance d'écouter, semblaient soulagé.es au terme de leurs présentations. J'espère ressentir le même soulagement, mais à l'heure de débuter : « Je sens une tension dans mon ventre [...] cette douleur habituelle au niveau de mes omoplates, côté droit [...] Que de poids sur mes seules épaules, me dis-je en regardant mon arbre généalogique » (journal de recherche, avril 2022).

¹⁵ Le génogramme ou génosociogramme est une variante d'arbre généalogique utilisé en psychogénéalogie. Il représente, en plus de l'arbre généalogique classique, les liens psychologiques ayant affecté les ancêtres de la personne étudiée, voire les faits marquants et les liens affectifs. Définition Wikipedia : <https://fr.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9nogramme>

Je ressens beaucoup d'appréhension à l'idée de me dévoiler sous un jour inédit. J'entrevois les questions qui pourraient m'être posées, et je redoute particulièrement celles qui porteraient sur ma vie amoureuse et intime. La création de mon génogramme ne m'a rien révélé à ce sujet, mais a mis en relief ce sur quoi, depuis toujours, je rechigne à me pencher : à mes côtés, personne. Et en effet j'ai toujours été seule à table, dans les réunions de famille. L'éternelle célibataire, invariablement, à chacune des fêtes de chaque année. Je présume que pour mes proches, mon célibat doit sembler suspect, bien que personne n'ose m'interroger ou m'en parler ouvertement. De son vivant, seule ma grand-mère maternelle le faisait, avec sa coutumière absence de tact et ses expressions imagées : « Alors, tu t'es toujours pas trouvé un Jules ? ». Je m'agaçais de ses questions, les trouvant intrusives et déplacées. Je me renfermais instantanément, refusant d'aborder le sujet : « C'est ma vie privée », répondais-je d'un ton sec. « Privée de tout », aurais-je pu ajouter pour dédramatiser avec humour. Je sais que dans le cadre de ce cours, je ne pourrai pas éluder les questions, qu'il me faudra être la plus honnête et la plus transparente possible. Cela me fait trembler. J'ai honte de ce que je pourrais révéler quant à ma vie intime, tellement atypique et décalée dans cette société où la rencontre amoureuse semble être une obsession.

Mes appréhensions ne tardent pas à être confirmées. Je n'ai plus le souvenir exact de la façon dont la professeure amène le sujet, mais arrive le moment où je dois choisir entre « me taire », ou révéler ce que je pense être mon plus lourd secret. Dans des mots que j'estime maladroits, j'explique que je me suis toujours sentie en marge, peu au fait des choses liées à l'amour et à la sexualité, deux sujets tabous dans mon cercle familial. Ma grande naïveté à cet égard me remplissait de honte et s'accompagnait de multiples questionnements face auxquels je me sentais démunie, sans référent ni modèle vers qui me tourner. Je raconte avoir vécu mon premier baiser à l'âge tardif de dix-huit ans, aiguillée seulement par la curiosité mais aussi « parce qu'il le fallait », parce qu'il était grand temps. Les larmes aux yeux et le cœur battant, j'évoque enfin les débuts désastreux de ma vie sexuelle, à l'âge anachronique – selon les standards sociaux – de vingt-cinq ans. Il ne m'est guère possible d'en raconter davantage, j'ajoute seulement que cet homme ne m'attirait pas le moins du monde, que je ne ressentais à son égard aucun sentiment amoureux mais que j'étais habité par la pensée

obsessionnelle de perdre enfin ma virginité, pour annuller la profonde honte que mon « anormalité » occasionnait. Mon aveu s’arrête là, autant parce que le seuil de ma pudeur est atteint, qu’en raison des larmes qui étranglent ma gorge et m’empêchent de parler. En mon for intérieur, je sais que je n’ai pas encore tout dit. Mais pour l’heure, je conclus dans un sanglot : « J’ai pas choisi ».

À mon témoignage, mes allié.es et notre professeure réagissent avec bienveillance et douceur. Moi qui craignais tant de me sentir jugée, je me sens accueillie. Cela n’apaise pas ma peine, mais cela me permet de goûter à l’ouverture qui se crée chez autrui, lorsque je brave mes interdits. Malgré l’effort et le courage que cela exigeait de moi, j’ai fait le choix conscient de m’ouvrir, cette fois debout et en usant de ma voix. J’en ressors avec un sentiment de reliance accrue. Autre « récolte » d’importance : au travers des résonances qui me sont offertes, émerge en moi l’idée que ce « non-choix » entrevu à l’époque comme le seul possible, n’est plus aujourd’hui une fatalité. Quelle que soit la couleur que je souhaite donner à ma vie amoureuse, j’ai le pouvoir de choisir. Que vais-je faire de cette responsabilité qui m’incombe ?

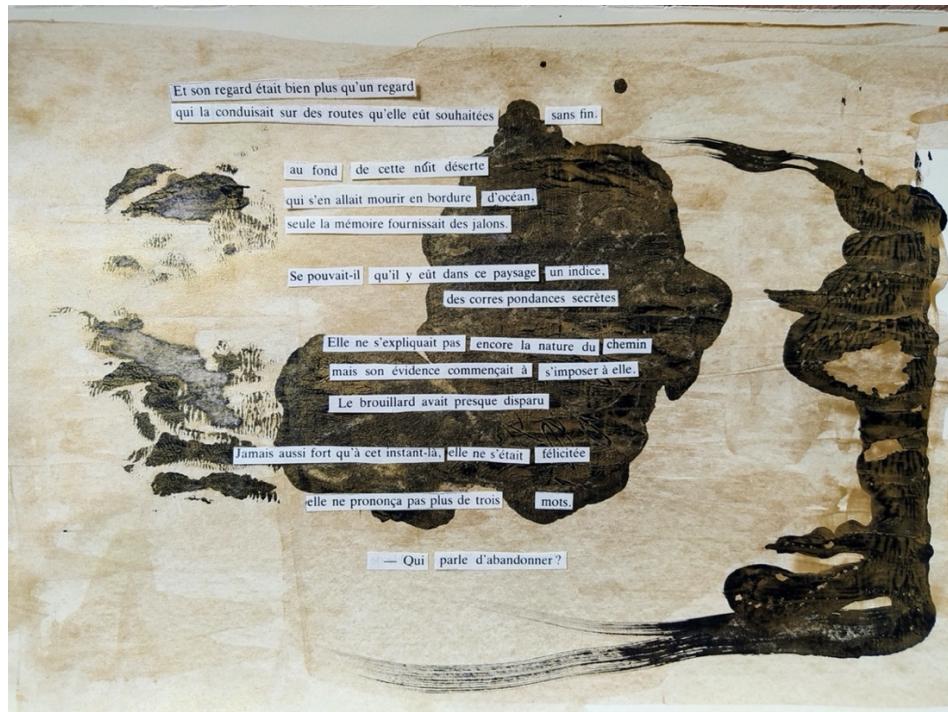
3.1.11 La perte de mes données, ou l’opportunité d’un engagement radical

En février 2023, alors que s’achève la troisième et dernière année de la maîtrise avec le cours de « Production des savoirs », je me trouve un matin pétrifiée devant mon écran d’ordinateur qui affiche obstinément une nuit insondable. Le curseur clignotant s’est soudainement figé, tel une ancre jetée dans l’abîme ténébreux de mes archives personnelles et de mes données de recherche – beaucoup d’entre elles n’étaient pas manuscrites mais revêtaient la forme de fichiers numériques. De ces pans de vie engloutis, plus rien n’émergera en surface. De ces dix ans de mémoire, je ne retrouverai plus la trace, victime de ma propre insouciance qui, sans cesse, me faisait remettre au lendemain les sauvegardes que je m’étais promis d’enregistrer.

Cet événement provoque en moi un choc considérable, entraînant la nécessité d'un deuil dont je me serais bien passée, et occasionnant des réflexions quant à ma capacité à mener à son terme la maîtrise. Entre déni et stupéfaction devant ce qui ressemble fort à de l'auto-sabotage, je suis au-delà du découragement, à deux doigts d'abandonner. Plus que jamais, je me sens à la croisée des chemins et il m'appartient de décider quel degré d'importance j'accorde à cette expérience transformatrice qu'un jour, de mon plein gré, j'ai souhaité vivre. Tiraillée par des élans contradictoires, je me remémore un poème-collage intuitif créé en mai 2021, soit deux années avant que se produise l'inconcevable. J'ai l'impulsion de le relire. Face aux mots que j'avais assemblés, je suis stupéfaite de trouver dans ce texte une résonance à l'épisode qui vient de se produire, et que mon inconscient semblait avoir anticipé. J'ai l'impression de me parler à moi-même, et de m'encourager :

*Et son regard était bien plus qu'un regard,
qui la conduisait sur des routes qu'elle eût souhaitées sans fin
Au fond de cette nuit déserte qui s'en allait mourir en bordure d'océan,
seule la mémoire fournissait des jalons
Se pouvait-il qu'il y eût dans ce paysage un indice,
des correspondances secrètes
Elle ne s'expliquait pas encore la nature du chemin
mais son évidence commençait à s'imposer à elle.
Le brouillard avait presque disparu.
Jamais aussi fort qu'à cet instant-là, elle ne s'était félicitée.
Elle ne prononça pas plus de trois mots :
- Qui parle d'abandonner ?*

Poème-collage intuitif créé en mai 2021.



Qui parle d'abandonner ? (Mai 2021)

Un peu rassérénée par cet « heureux hasard », je décide alors de voir dans ce coup du sort une opportunité, une invitation à me faire confiance et à consentir au lâcher-prise si nécessaire à la création et pour moi si difficile d'accès. Je ne peux m'empêcher d'établir un parallèle entre cette défaillance technique et les écueils de ma propre existence : dans celle-ci comme sur l'écran de mon ordinateur, la vie palpitante un jour est restée figée, sans que je puisse m'expliquer pourquoi mais en admettant toutefois que m'incombe une part de responsabilité. Non pas comme coupable désignée, ainsi que j'ai trop eu tendance à me percevoir dans le passé, mais comme créatrice ayant pouvoir de me transformer. Et si cela implique de traverser la nuit, c'est un défi que je consens à relever.

À ce stade, je signe en quelque sorte un pacte tacite avec moi-même. Si je fais le choix de continuer, alors autant le faire sans retenue ni arrière-pensée mortifère, en m'engageant

corps et âme et non plus en activant les freins qui me sont si familiers. Plonger. Aller au bout. M’engager.

3.1.12 Au cœur des mots, sur les chemins du désir

*Tu portes à bout de bras
L’ombre de tes errances
Échevelée comme le monde
À un fil, suspendue*

*Sur la trame du vivant
Se dessine un chemin
Aux desseins inconnus
Tombe l’habit de poussière
Que tu reconstitues
Plus fidèle à toi*

*Dans le creux de tes mains
Tu berces une aurore
Matinée d’impatiences
Et d’espérances avides
D’où renaîtra ta vie*

Poème écrit lors de l’atelier de perfectionnement en poésie
Festival de poésie de Trois-Rivières, 7 octobre 2023

Au-delà de ses répercussions immédiates et évidentes liées à la rédaction de mon mémoire, cet événement occasionne des prises de conscience décisives qui ne tardent pas à prendre effet dans divers domaines de ma vie.

Par ricochet vertueux, ma décision de m’engager m’amène à aborder frontalement des sujets que je mets sous couvercle depuis longtemps. Je commence à ne plus détourner le regard, à oser partager de vive voix – avec des personnes de confiance – les pensées intimes

qui m'habitent. En mai 2023, dans ce mouvement vers une affirmation croissante de ma parole et de ma singularité, je m'ouvre pour la première fois, auprès d'une amie et lors d'un moment convivial, à propos de l'attirance de longue date que j'entretiens secrètement vis-à-vis des femmes. Cette pensée avait pris en moi de l'ampleur depuis la présentation de mon roman familial face à ma cohorte à l'hiver 2022. Au terme de mon exposé, j'avais escamoté cette dimension cruciale, que je n'étais pas prête à révéler. Dans le contexte de ce « cinq à sept » avec cette amie qui m'est chère et dont je sais pouvoir compter sur la bienveillance, je consens à la confidence. Mon « secret » est extrêmement bien accueilli, sans jugement, sans surprise démonstrative, juste accompagné par des encouragements qui me font chaud au cœur. Surtout, je goûte à la légèreté et au bien-être que procure le simple fait d'être soi, sans prétendre nourrir un intérêt autre, comme je l'ai fait mille fois.

En octobre 2023, je me rends au Festival international de poésie de Trois-Rivières, où je participe à un atelier de perfectionnement en poésie, à l'échelle d'une journée. Là, je sympathise avec une femme sensiblement de mon âge, dont j'apprends qu'elle est lesbienne (en couple) et qui m'invite chez elle dans les Laurentides quelques semaines plus tard. Je saisiss l'occasion de cette visite pour partager avec candeur mes questionnements, quant à la façon de s'y prendre pour rencontrer une femme, confessant que ce projet mûrit en moi depuis quelque temps. Elle n'est nullement surprise et me répond juste en souriant : « Je m'en doutais. Je l'avais senti dans ton énergie ». Je reçois cette simple phrase comme un électrochoc : « Quoi ? Alors ça se voit, ou du moins ça se sent ?! ». Je suis chamboulée et incrédule devant cette reconnaissance extérieure, d'une personne qui partage mon orientation romantique et sexuelle. C'est comme si cette reconnaissance m'offrait la validation que j'attendais encore, comme si j'obtenais le feu vert pour m'autoriser enfin.

Grâce à cet épisode qui constitue un vrai tournant, je mesure que je m'autorise de plus en plus à me dire et à être, dans mon authenticité et en harmonie avec mes désirs profonds. J'en retire un sentiment de satisfaction, toutefois il ne m'échappe pas que je cherche encore en-dehors de moi, de quoi me conforter et m'assumer dans mes choix. Même si cela se matérialise sous une forme plutôt encourageante, l'extérieur – les gens, les situations –

continue à faire autorité dans ma vie. Je veux accroître encore mon émancipation personnelle. Pour franchir le pas vers ma première relation lesbienne, il me manque encore une autorisation, la plus importante : la mienne. Elle viendra quelques semaines plus tard, par le truchement de la création littéraire.

En cette mi-décembre 2023, je me fais le cadeau d'une participation à la classe de maître qu'offre l'écrivaine Hélène Dorion, sur le thème « Au cœur des mots, au cœur de soi »¹⁶. Nous sommes un groupe de huit privilégiées qui bénéficions chaque matin d'un atelier collectif, suivi l'après-midi de sessions d'écriture en travail autonome. Intégrées à notre semaine ensemble, sont également prévues une rencontre individuelle de quarante-cinq minutes avec l'auteure, ainsi qu'une lecture de nos textes lors de la dernière soirée.

Pour mon budget d'étudiante peu fortunée, cette classe de maître constitue un investissement conséquent, mais elle représente aussi un rêve que je ne voulais pas sacrifier. En vue de me le rendre plus accessible, j'ai sollicité et obtenu un financement partiel de la part de Culture-Bas-Saint-Laurent, dont je suis membre depuis peu. Cette mise en mouvement me fait mesurer la force de mon désir envers l'acte d'écrire, où je veux m'immerger de façon plus engagée et assidue. Il n'en reste pas moins vrai que le syndrome de l'imposteur me poursuit, tel que je le nomme lors des présentations, en évoquant mon « sentiment d'illégitimité ». À l'occasion du premier tour de table, Hélène Dorion nous demande de décrire notre lien à l'écriture. Je déplore mon perfectionnisme paralysant, mon côté « bonne élève » qui nuit selon moi à la fluidité de mon écriture et à l'intérêt potentiel de mes textes, que je juge trop lisses et superficiels (non pas dans l'idée qu'ils manqueraient de profondeur, mais au sens où je rechigne à plonger, par peur de trop m'y révéler). En termes d'intention pour les cinq jours à venir, je souligne d'ailleurs mon souhait « d'oser

¹⁶ Proposé par le Camp Littéraire Félix, organisme de formation en écriture, la classe de maître se déroule du 17 au 21 décembre 2023 au Spa Eastman en Estrie.

m'abandonner à l'écriture, quels que soient les thèmes abordés »¹⁷. Je déclare accepter « que les textes m'emmènent là où je ne pensais pas aller ». J'affirme mon désir de « me laisser surprendre, sans porter de jugement ».

Enfin, je dis être agacée de l'étiquette que l'on m'a collée, depuis que j'ai commencé à partager mes écrits sur les réseaux sociaux, il y a plusieurs années : « Tu écris si bien », m'a-t-on souvent renvoyé. De tels retours me flattaienr auparavant, mais depuis quelque temps ils m'irritent plus qu'autre chose. Je me sens ingrate, de ne pas m'en réjouir. Mais je poursuis : « Je me moque de bien écrire, je veux juste écrire vrai ». Je m'étonne moi-même de la conviction avec laquelle j'exprime ces mots spontanés. Il semble qu'une force en moi m'invite – me pousse ? – à la transgression, à l'inconfort plutôt qu'à la sécurité.

Tout au long de la semaine, je veille à rester fidèle à mes intentions. Il me tient à cœur de tout vivre en conscience et d'optimiser mon expérience. Je désactive toutes les notifications de mon cellulaire, m'interdis toute reconnexion. Je m'impose (sans m'en plaindre) une forme d'ascèse, me dédie toute entière à l'écriture et aux interactions avec notre groupe d'écrivaines. Je consigne chaque soir dans mon carnet de création, les idées et pensées qui me sont venues en journée. En d'autres termes, je cultive un état de présence dont j'ai souvent déploré manquer. J'en mesure les effets quant à l'espace que celui-ci déploie en moi, au profit de mon inspiration et – me semble-t-il – d'une plus grande vérité dans l'écriture. Comme je le souhaitais, j'accepte de me laisser surprendre. En émergent des textes qui dans leur état de premier jet me semblent opaques, mais où, en seconde lecture, je sens frémir la nature du message qu'ils semblent vouloir délivrer.

Tous me parlent d'un flou, d'un état flottant entre deux mondes ou deux états, d'obstacles que je m'obstine à dresser « pour déjouer les plans du vivant », et d'une femme qui « persiste à faire semblant », au lieu de « laisser le courant [la] traverser, [l'] emmener vers un ailleurs dont il a le secret ». À travers les mots que j'aligne sans les mentaliser,

¹⁷ Tout ce qui figure entre guillemets, dans ce paragraphe et le suivant, sont des extraits de mes propos tels que je les ai formulés oralement et dont j'ai pris note dans mon carnet de création, tenu durant cette classe de maître.

j'entends un nouveau « chant¹⁸ des possibles » dont je devine – sans encore l'exprimer oralement – ce qu'il veut me souffler.

Le souffle coupé, la poitrine oppressée et le cœur battant à tout rompre, j'entreprends de descendre les marches qui accèdent à mes profondeurs. Les marches comme des mots, posés l'un après l'autre en une progression souterraine dont j'ignore où chaque pas m'emmène. Suspendue face au vide, je meus mes rêves vers l'horizon aveugle, que devance le grand bleu. Les reflets du dehors, voués à m'étourdir, me font de l'œil sur des écrans figés, éveillant le souvenir coupable de tout mon corps ankylosé. Je ne me laisse pas abuser. Je m'en détourne et tends l'oreille à la rythmique du rêve, à son chant des possibles que moi seule peux défricher. (« La rythmique du rêve », texte écrit à partir d'une image, 19 décembre 2023)

Un jour, je me rends à pied depuis mon lieu d'hébergement jusqu'à la salle de déjeuner, en compagnie d'une des personnes du groupe. Pour ce faire, nous sommes supposées suivre un sentier traversant un sous-bois, mais celui-ci est impraticable en raison de la neige et de la glace accumulées. Il nous faut donc le contourner, pour rejoindre un deuxième sentier presque parallèle et de toute évidence non-officiel, creusé progressivement par les pas des personnes qui nous ont précédées. Désignant ce sentier, ma compagne de marche m'explique que l'on surnomme « chemins du désir » ce genre d'itinéraires alternatifs, tracés par l'érosion. Je trouve belle cette appellation poétique, qui éveille mon imaginaire. Par ricochet, je pense à ma « traversée du désert » vécue en France avant de m'envoler vers le Québec. Dans un jeu de mots facile – pour moi seule, « dans ma tête » –, je substitue à « désert » le mot « désir ». À travers cet aller sans retour, j'ai entrepris ma « traversée du désir ». Mais celle-ci est-elle totalement accomplie ?

Lors de la dernière soirée dédiée à la lecture de nos textes, Hélène Dorion nous invite à lire plusieurs écrits au choix, résultant de notre semaine ensemble ou antérieurs à celle-ci, mais retravaillés à la lumière des conseils qu'elle nous a prodigués. Pour mon tour de lecture, je fais le choix d'inclure deux poèmes datant d'octobre 2022. Je les avais tous deux écrits à quelques jours d'intervalle, traversée par une inspiration fulgurante. Les mots, pour ainsi dire,

¹⁸ Le fait d'écrire « chant » et non pas « champ », comme dans l'expression usuelle, est intentionnel.

cognaient à la porte pour que je les couche sur le papier. Chacun de ces textes était alors obscur à mes yeux mais portait un appel à « oser la défaillance et [m'] ouvrir au vertige » en m'arrimant dans « le poème pour nouvelles fondations ». Je me sens intimidée à l'idée de lire ma poésie face à cette poétesse dont la réputation n'est plus à faire, mais je reste fidèle à mon désir de m'engager et aller jusqu'au bout. M'entendre lire ces deux poèmes face à un « public » – certes restreint et très bienveillant – a pour effet de me les rendre plus explicites à moi-même.

Parce que j'y étais disposée, parce que j'étais prête à abandonner mes anciennes résistances devenues inutiles, mon vécu au cours de cet atelier contribue à dissiper les brumes résiduelles qui m'entouraient. En débusquant le double-sens que comportent mes textes, je perçois avec une acuité inédite combien l'écriture, souvent, nous devance et nous révèle à nous-même. Surtout, je ne peux plus ignorer la voie que veut suivre mon cœur, puisque c'est lui, par l'entremise de mes propres mots, qui m'y presse avec une insistance croissante. La bascule décisive opère en cette fin décembre. Je m'affranchis d'un interdit qui m'a si longtemps paralysée. Et alors que je fais ce choix de m'autoriser à être enfin moi, un ultime encouragement m'est adressé, sous forme de synchronicité qui me ravit.

Pour conclure l'année 2023, je m'offre un bref séjour en solo à Montréal. Le jour de Noël, je décide d'aller marcher dans le parc du Mont-Royal, partiellement couvert de neige. Tout au long du parcours sont installées par endroits des œuvres – blocs de granit circulaires revêtus d'inscriptions en bronze – dont j'ignore l'identité de l'artiste qui les a créées. Parmi toutes celles qui jalonnent le sentier, j'en photographie deux seulement et dans cet ordre précis, sur lesquelles sont inscrits les verbes « Effleurer » et « Franchir ».



Pourquoi ces mots en particulier m'ont-ils interpellée ? J'ai souri en les lisant, y voyant un encouragement à concrétiser le projet qui, depuis peu, accapare toutes mes pensées. À l'orée d'une nouvelle année, je vais m'autoriser à vivre mon désir d'entrer en relation amoureuse avec une femme. J'ai posé en ce sens des actions significatives, telles que m'inscrire sur des applications de rencontre en affichant explicitement cette quête. Après des décennies d'interdits, c'est pour moi un premier pas immense.

La rencontre avec ces éléments extérieurs me semble renvoyer en miroir mon état intérieur, et éveille en moi un sentiment de gratitude et une joie dont je pressens qu'elles sont les meilleures guides. Tout en moi jubile, et m'amène à penser que j'ai raison de me choisir

enfin et de me dire « oui ». Dans ce dialogue silencieux avec une force invisible, indincible et plus vaste que moi, je puise le courage de poursuivre mon chemin avec la foi inébranlable que j'emprunte le bon chemin, métaphoriquement parlant.

3.1.13 L'embellie : lever mes interdits, et me voir exaucée

Le début d'année 2024 marque un point de bascule déterminant dans ma vie personnelle comme dans ma vie professionnelle, sous forme tout d'abord d'un sentiment d'accomplissement jusqu'alors inégalé, lequel sera vite suivi par une détresse inversement proportionnelle au pic qui l'a précédée.

Au plan personnel, après m'être tant censurée, je m'autorise enfin à vivre et incarner mon attirance envers les femmes, au travers d'une première relation homosexuelle en tous points désirée. Fin 2023, de retour à Rimouski après mon séjour à Montréal, j'avais activé mon profil sur une application de rencontres, affichant clairement mon statut de femme à la recherche d'une femme. Le premier janvier en fin de journée, je me connecte et découvre un cœur laissé sur mon profil, comme témoignage d'intérêt. Elle me plaît physiquement, elle écrit assidument et ce qu'elle laisse entrevoir d'elle-même me laisse penser que nous avons de nombreuses affinités potentielles. L'intérêt est réciproque.

Nous commençons à échanger. À l'écrit, notre complicité est immédiate et évidente. Nous partageons l'avis selon lequel une rencontre rapide est souhaitable, pour nous confronter au réel et éviter ainsi les projections que favorisent les discussions virtuelles. Je sais bien que lors de cette première rencontre, je n'aurai d'autre choix que de me raconter. Non seulement je n'ai aucune expérience en matière de relations lesbiennes, mais je suis totalement étrangère au monde du *dating* tel qu'il se vit en 2024. Lors de notre rencontre, je décide de ne rien occulter de cette inexpérience, d'être authentique y compris dans ma candeur qui confine à la naïveté. Je choisis d'en voir le versant positif, qui est celui d'une grande ferveur émanant d'un cœur prêt à aimer et impatient de vivre ce dont il fut privé. Mon

honnêteté me sert. Je découvre que mon inexpérience, que je vivais comme une honte et dont je craignais qu'elle me disqualifie d'emblée, peut aussi être un atout. « Je me sens bien en ta présence, y'a pas de *game* avec toi », me dit-elle au tout début de la relation.

De nous deux, c'est moi qui suis la plus impatiente, mais j'accepte le rythme modéré qu'elle impose. Nous franchissons chacune des étapes sans nous presser. Je m'émerveille de l'euphorie des débuts où je me sens littéralement telle une adolescente. C'est bien simple, je ne touche plus terre. Après m'être tant retenue, après des décennies perdues à m'interdire ces élans que je portais, je m'étonne de la déconcertante facilité avec laquelle je vis au grand jour cette relation naissante. Je n'ai pas le goût de me cacher, et peu m'importe ce que l'on pourrait en penser. Sans chercher délibérément à m'exposer de façon outrancière, je ne crains pas de l'enlacer, lui tenir la main ou l'embrasser dans la rue. Bien au contraire je me sens fière, assumée et vivante, à des degrés jamais atteints. Pour la première fois, je me sens libre d'être pleinement moi-même, et cela me procure une force que je n'aurais pas soupçonnée.

De fait, je ne peux garder sous silence les causes de cette joie profonde que je ressens. Elle est si perceptible sur mon visage et dans mes attitudes, que mes amies et collègues me questionnent avec malice, me demandant ce qui me rend si rayonnante. Là encore, même si je me confie dans un premier temps avec discernement, je n'entretiens pas la diversion mais affirme simplement ce qu'il en est. Ma confidence est invariablement bien accueillie, je me sens vue telle qu'en moi-même, et acceptée comme je suis. Mieux encore, il arrive que cela produise en écho des confidences similaires, de la part d'amies dont j'ignorais une partie du passé et qui s'ouvrent à moi à ce sujet. Cela favorise l'instauration de liens plus étroits. Je mesure la puissance intrinsèque de la vulnérabilité dans son versant le plus radieux, auquel je n'étais pas habituée.

Au plan professionnel, si mon activité salariée m'est souvent difficile en raison de la charge de travail qui m'incombe et d'un climat interne peu serein, je me réjouis d'une embellie similaire. En ce début 2024, le Musée qui m'emploie m'offre une grande et belle joie en me confiant l'animation d'un atelier d'écriture, adossé à l'une de ses expositions. Intitulée « Les pays intérieurs - Nutshimit », cette exposition décline des thèmes qui font

profondément écho en moi : le territoire de l'intime, nos frontières intérieures et leur dépassement pour rencontrer l'altérité, les rêves qui nous habitent et les peurs à braver pour leur donner matière... Je ne pouvais souhaiter meilleur sujet d'inspiration pour renouer avec mes anciennes amours. À l'époque où je concevais et animais des ateliers d'écriture en France, je nourrissais le rêve d'en proposer un jour au Québec. Il m'aura fallu emprunter de nombreuses voies détournées, mais me voici exaucée.

Le public est au rendez-vous, au-delà même des espérances car le quota des inscriptions est dépassé. Dépassée, je le suis moi-même un peu mais relativement à la logistique afférente à l'événement – dont on attend de moi que je la gère en partie, étant salariée du Musée. Cette double-casquette n'est pas confortable et j'en suis agacée, estimant que cela nuit à ma préparation. Pour ce qui concerne la trame de l'atelier, j'ai carte blanche et je me sens à l'aise à cette idée. Je suis confiante en mon expérience et en mes compétences, qu'un exercice d'auto-explicitation m'avait permis de mieux identifier¹⁹. Grâce à cet exercice, je suis davantage informée des savoirs implicites et connaissances acquises au cours de mon cheminement, que je peux mobiliser. Sans pour autant négliger de me préparer avec sérieux, je fais le choix conscient de me reposer sur eux. Désormais « je sais que je sais », et cela change tout. Mon assurance nouvelle n'amoindrit pas le léger stress que je ressens au moment d'introduire l'atelier, mais celui-ci s'efface très vite au profit d'une réelle décontraction. Je suis présente à mes interactions avec le groupe, sans me référer sans cesse à mon plan. La fluidité des échanges et l'atmosphère générale s'en ressent positivement. Mes compétences relationnelles se sont accrues, et me sont reflétées par certaines des participantes qui s'en ouvrent auprès de moi à la fin de l'atelier. Elles me disent avoir été sensibles à la façon dont je parviens à prendre soin de chacun.e, au travers de mes commentaires personnalisés et mes encouragements. Je renoue avec le plaisir et le *flow* que j'avais ressentis de façon plus hasardeuse lors de mon atelier en France, il y a plusieurs années. Je trouve délectable d'agir dans le monde professionnel depuis l'espace de mon cœur, sans besoin de revêtir le masque

¹⁹ Exercice d'auto-explicitation sur la base d'un récit phénoménologique augmenté, 16 octobre 2021. Cité et commenté en page 57.

que j’endossais auparavant. Je me sens à ma place, encouragée par les retours satisfais des participant.es, qui en redemandent. De fait, la chargée de programmation et moi-même avons pris entente pour une série de trois ateliers, étalés sur l’année au gré des expositions-phares. Rendez-vous est pris quelques mois plus tard, pour le deuxième atelier.

3.1.14 L’effondrement : dans la tourmente, bâtir de nouvelles fondations

Malgré l’engouement du public et en dépit de l’entente initiale, ce deuxième atelier n’aura jamais lieu, pour d’obscures raisons qui occasionneront beaucoup de remous au sein de l’institution qui m’emploie. Il ne m’appartient pas ici de les discuter, mais cette décision que mes collègues et moi-même estimons injustifiée, influe sur ma motivation au travail, déjà grandement entamée. Manque de ressources, structuration inefficente, feuille de route irréaliste... Depuis plusieurs semaines, je me sens épuisée, reconnaissant les signes avant-coureurs du *burn out*, déjà connu en France il y a plusieurs années. Pour « tenir bon », je m’accrochais aux vives joies apportées par janvier : cette série d’ateliers, qui m’est soudainement confisquée ; et ma relation amoureuse que j’espérais voir se déployer. Là encore, tout s’arrête brutalement, la rupture m’est annoncée sans que je l’aie vu venir.

Je ne comprends pas ce qui me vaut ce double coup du sort, auquel je n’étais pas préparée. Mon premier réflexe est celui de la culpabilité. Qu’ai-je (mal) fait ? Pourquoi tout est-il toujours si difficile, pourquoi toujours tant d’adversité, pour donner vie à ma passion des mots et mon désir d’aimer ? Qu’est-ce que je n’ai pas compris ? Quelles sont les œillères que je porte et comment faire pour les lever ? Telles sont les pensées qui me traversent, alors que je me sens m’effondrer. Ainsi débutent plusieurs mois de profonde dépression, qui rendent nécessaire un arrêt maladie.

Durant cette longue pause obligée, je multiplie les initiatives vouées à reconstruire mes ressources vitales, et à me délester. Mon état requiert une assistance psychologique, que mon maigre budget ne me permet pas de financer. Je souscris à une série de huit consultations

gratuites auprès d'une psychologue, via les services offerts à la population étudiante de l'UQAR. Cela s'avère utile mais toutefois insuffisant. Durant cette période, j'appellerai plusieurs fois la ligne de crise pour des consultations en santé mentale. Là encore, ces appels ponctuels me permettent de déposer ma détresse auprès d'une oreille compatissante, mais je sais que seul un accompagnement professionnel sur la durée me permettrait de « travailler » et possiblement solutionner les enjeux par lesquels je me sens rattrapée, avec la force d'un boomerang qui me revient en plein visage. Je découvre qu'il n'est pas sans conséquences de s'autoriser après s'être tant retenue. Non seulement je dois conjuguer avec mon identité en pleine transformation, mais à cela s'ajoutent mes blessures ravivées, d'abandon et de rejet. Je me sens terrassée par un chagrin dont je devine qu'il excède largement les événements qui ont provoqué mon arrêt maladie, et qui puise ses racines dans mon enfance. Les manifestations que revêt ma peine, éveillent mon inquiétude. À plusieurs reprises, je m'observe dans un état de profonde prostration dont je me sens incapable de sortir, en dépit de ma lucidité à cet égard, et de ma volonté. Quelque chose de plus fort que moi me cloue littéralement sur mon canapé, où je pleure toutes les larmes de mon corps sans rien pouvoir y faire. Toutes mes ressources, pourtant, ne m'ont pas quittée. Dans cette éprouvante traversée, j'apprends à tourner mon propre cœur vers moi-même. Cette tendresse que je parviens à incarner de façon croissante envers la vie et les êtres qui m'environnent, suis-je capable de me l'offrir à moi-même qui, au plus fort de cette crise, en ai tant besoin ? S'agissant de l'amour que je sais m'accorder, mes compétences restent à aiguiser, mais j'apprends peu à peu à m'entourer de soins en faisant preuve de patience, d'indulgence et d'autocompassion.

J'essaie en outre de poser un autre regard, sur chacune de ces expériences. Dans les deux situations, j'ai plongé sans retenue, je me suis pleinement autorisée à suivre l'appel de mon cœur. Incontestablement, quelque chose en moi s'est transformé, pour que je puisse en arriver là. Je m'offre cette reconnaissance, louant mon courage et ma persévérance même si, sur le moment, je ne les trouve guère récompensés. Plus encore, je fais le choix de saisir à bras-le-corps ce bouleversement que je traverse, pour accroître davantage ma compétence à dire, à m'exprimer au plus proche de mon cœur, tant dans mon écriture qu'en relation.

Comme un acte de guérison, j'écris énormément à propos de mes états d'âme. Je partage mes écrits au travers de publications sur le réseau social Facebook. Cette fois, je ne me pose aucunement la question de ma légitimité à écrire. Je réponds seulement à un appel intérieur et viscéral. Je ressens le besoin d'écrire pour être lue, pour témoigner de mon vécu et contribuer à faire naître au monde celle que je deviens. J'écris sans me censurer, sans me soucier d'être perçue comme pleurnicharde ou impudique ou toute autre réaction réprobatrice que j'aurais pu auparavant redouter. Je recueille beaucoup de réactions, soulignant la vérité de mes textes et leur portée. Il me semble que mes mots ont gagné en chair, en densité, ce que j'impute à mon expérience récente d'incarnation et d'accession à l'intimité. Je repense à cette citation de l'écrivain André Gide (extraite de « Les nourritures terrestres »)²⁰ : « Il ne me suffit pas de lire que les sables des plages sont doux, je veux que mes pieds nus le sentent. Toute connaissance que n'a pas précédé une sensation m'est inutile ». J'ai enregistré dans mon cœur et mon corps des sensations nouvelles, qui me semblent servir mon écriture.

3.1.15 Ce qui est clos devient ce qui éclot : un *coming out* libérateur

Le dix-sept mai a lieu la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie. J'y vois l'opportunité de me livrer à un *coming out* public sur les réseaux. Quelques semaines plus tôt, j'ai procédé à un aveu que tous les lecteurs n'ont pas compris, en raison de sa teneur poétique qui impliquait de savoir lire entre les lignes (même si l'emploi du féminin, pour désigner l'aimée, m'avait de prime abord paru suffisamment explicite). J'ai cette fois envie et besoin d'enfoncer le clou, pour me sentir totalement libre de vivre ma vie amoureuse au grand jour et comme je l'entends.

Certains membres de ma famille proche, dont mon frère, sont en contact avec moi via ce réseau et susceptibles de lire ma publication. Mes parents, eux, en sont absents. Je ne veux pas qu'ils l'apprennent par un.e autre que moi, de façon détournée. Pour mener à exécution

²⁰ Gide, A., & Gide, André. (1936). *Les nourritures terrestres* ; (suivi de) *Les nouvelles nourritures*. Gallimard.

mon projet, il me faut donc trouver le courage de leur en parler de vive voix. Nous avons très peu conversé depuis le début de mon arrêt maladie, j'avais volontairement pris une distance, le temps de panser mes plaies et me reconstruire. Face à mon silence prolongé, je sais qu'ils sont inquiets pour moi, ainsi qu'ils me l'ont partagé lors d'un récent échange écrit. Je me suis efforcée de les rassurer, mais l'essentiel reste tu. Je sais qu'il est temps de m'assumer, de m'affirmer telle que je suis, mais je redoute leur réaction. Non seulement nous n'abordons jamais aucun sujet relevant de la vie amoureuse et intime, mais de surcroît j'ai des raisons de penser qu'ils pourraient être offensés voire choqués, de ce que j'ai à dire. Mon aveu à venir représente une double transgression quant aux mœurs familiales. Je temporise, mais un soir je n'y tiens plus et me munis de mon téléphone. L'heure est déjà tardive en France, à ce moment de la soirée je ne les appelle jamais. Pour cette raison et en entendant ma voix chevrotante, ils devinent qu'il se passe quelque chose d'important.

Je me remémore les mots que j'utilisais au tout début du cheminement de la maîtrise, pour exprimer de façon synthétique l'objet central de ma quête : « Je suis ici pour apprendre à dire et me relier. » La première directrice de mémoire avec qui j'ai travaillé – à laquelle je rends hommage au passage – m'avait alors renvoyé : « Dire quoi ? À qui ? ». Questions, en effet, non dénuées d'intérêt, mais auxquelles j'étais bien en peine de répondre à l'époque.

Dans cette conversation que j'initie avec mes parents, je puise une bonne part de la réponse. En silence, ils m'écoutent raconter mon vécu de ces derniers mois. Je verse beaucoup de larmes, dont certaines très anciennes : toutes ces larmes réprimées dès l'adolescence, depuis que « je savais » et que, en dépit de cette certitude, j'avais fait le choix par défaut, de l'interdit et du secret. « J'ai été malheureuse toute ma vie », dis-je à mes parents à travers mes larmes. Dans cette reconnaissance enfin admise, mise en parole et partagée et surtout accueillie, je sens aussitôt que j'ouvre la voie à une profonde guérison, prélude à un avenir plus serein car fidèle à ma vérité.

Au fil de notre conversation, je vois et mesure les bénéfices effectifs de ma transformation. Lorsque je me donne la légitimité de me dire et d'être au plus près de mon cœur, cela crée des rencontres dans un espace où elles n'auraient pas eu lieu. Au cours de

ces échanges, mes parents et moi-même exprimons des choses que jamais nous ne nous étions dites, et en particulier l'amour que chacun.e nous nous portons. Leur acceptation sans réserve de ma singularité, leur aptitude inédite à exprimer de vive voix leurs émotions et leur affection, me font mesurer le chemin parcouru par eux et moi, au long de ces dernières années.

3.1.16 Abandonner la fuite : affirmer mes valeurs, sans museler mon cœur

Début février 2025. Nous sommes samedi soir, je me trouve à un souper entre amis, avec lesquels nous vivons à chaque rencontre de joyeux moments. Ce soir néanmoins, je suis peu loquace voire effacée. J'assiste aux conversations sans y participer. Mes amis en ignorent la cause mais ne peuvent faire autrement que de le constater, sans toutefois m'en faire la remarque. Je me sens triste et fatiguée, après plusieurs heures de route la veille au retour de la Montérégie, où j'ai passé une semaine – en son absence, durant ses vacances – dans la maison de ma nouvelle fréquentation, si tant est que je puisse lui donner ce nom. Une « amie avec bénéfices » décrirait plus justement notre situation, qui semble atteindre son point de non-retour. J'ai développé envers elle des sentiments, qu'elle ne partage pas à mon égard. La fin de la relation paraît proche et fatale, suite à un cadeau que je lui ai laissé en vue de son retour chez elle, et dont elle m'a écrit l'avoir trouvé « gentil mais malaisant », y voyant « un moyen de pression ». De ma part, ce cadeau (une simple rose, accompagnée d'un mot) se voulait juste l'expression d'un élan du cœur sincère, sans attente d'une quelconque réciprocité. Je savais ne rien devoir espérer. Je pressentais que mon élan serait potentiellement mal accueilli, mais j'avais fait le choix de ne pas m'abstenir pour autant. Je vivais mal cette ambivalence dans nos rapports et je m'étais mis en tête de ne plus taire mes sentiments, souhaitant creuser plus loin encore mon sillon, dans mon désir d'affirmation croissante et d'autorisation.

Me voyant quelque peu éteinte, mon ami Gil, assis à ma gauche, se tourne vers moi et me lance avec sa bonhomie habituelle : « Dis-moi, Carine... ». Je ne sais que répondre,

craignant de m'épancher et considérant l'atmosphère conviviale de la soirée comme peu propice à discuter de ma peine de cœur. Je me contente d'un : « Te dire quoi ? ». Et lui de me répondre, avec un doux sourire : « Ben, je sais pas... on n'est pas obligés de parler, on peut juste se regarder dans les yeux ». Eu égard mon état, la suggestion me paraît un peu « intense » et risquée, mais je décide de jouer le jeu. Nous commençons donc à nous regarder dans les yeux, mais en dépit – ou à cause ? – de sa profonde bienveillance, je me sens vite déstabilisée. Ma tristesse me rend vulnérable, et je ne veux pas qu'il « lise » en moi. J'ai peur de craquer. Pensant faire habilement diversion, je tourne la situation en plaisanterie, en lui tendant ma main droite tout en déclarant : « On peut faire un bras-de-fer, pendant qu'on se regarde dans les yeux ». Ce à quoi il répond instantanément, pour me taquiner : « Aaah... ça c'est de la fuite ! ».

En entendant ce mot « fuite », il ne faut guère plus de cinq secondes pour que je sente une puissante vague d'émotion me submerger. J'ai juste le temps de l'exprimer à mon ami (qui l'a de toute façon compris en voyant mon visage se décomposer), avant d'éclater en sanglots. Moi qui ne voulais pas gâcher l'ambiance, c'est réussi. Il me faudra une quinzaine de minutes pour apaiser ce flot de larmes, avec une autre amie près de moi, venue me réconforter. Avec le cheminement vécu au sein de la maîtrise ces quatre dernières années, je sais que cet épisode est tout sauf anodin et qu'il requiert que j'y regarde de plus près, pour cerner l'essence de cette émotion soudaine : pour quelle raison ce mot « fuite » m'a-t-il à ce point bouleversée ? Qu'est-ce qui, en moi, a été si profondément touché ? Qu'est-ce que cela dit de moi, en relation ? Quelques jours plus tard, je fais appel à mon amie Isabelle, qui faisait partie des co-chercheurs de ma cohorte. J'ai besoin de son regard extérieur à la fois pertinent et bienveillant, dans l'espoir d'y voir plus clair. J'ai confiance en la justesse de ses résonances. Et en effet, notre conversation m'est éclairante.

Par ordre d'apparition de mes pensées, ce mot « fuite » m'évoque cette femme que j'aime sincèrement et dont j'aurais voulu me rapprocher sur un plan émotionnel, une connexion à laquelle – excepté de façon furtive – elle s'est toujours dérobée.

Au terme de notre ultime rencontre, alors que nous nous quittions sans savoir encore que cette étreinte serait la dernière, elle m'a rapidement serrée dans ses bras puis s'est éloignée, sans que ses yeux ne croisent jamais les miens. Cette pensée m'obsède et me brise le cœur, il m'est difficile d'accepter que la dernière image que je garderai d'elle, sera celle d'une « présence absente », reflet de notre lien inhabité. Je n'ai pas vu ses yeux, que je trouvais si beaux. Je n'ai pas vu ses yeux et dans cette interaction dont j'ai été privée, me semble résumée la globalité de notre brève relation. Dans une triste ironie, il s'avère que ces mots sont les premiers qu'elle-même a prononcés le jour de notre rencontre en présence, après quelques semaines de discussion prometteuse. C'était une journée ensoleillée et je portais des lunettes noires, que dans notre empressement à nous étreindre, je n'avais pas pris soin d'enlever. « J'ai même pas vu tes yeux », m'a-t-elle dit dans un sourire, après notre premier baiser.

Je suis consciente que c'est précisément lorsque mon ami Gil m'a invitée à nous relier par le regard, que mon malaise a commencé à croître et que j'ai eu la tentation de fuir. Pour ne pas être vue dans mon émotion et ma vulnérabilité. Pour me protéger, ainsi que je le faisais presque par réflexe dans le passé. J'ai de nouveau revêtu la carapace, par crainte que l'expression de mon cœur (ce soir-là malheureux) soit jugée malvenue dans ce contexte convivial et joyeux.

À mon amie Isabelle, à qui je raconte tout cela, je confie enfin que je perçois clairement le reflet que m'offrait cette femme par qui je me sentais tellement attirée, miroir de mes propres écueils encore imparfairement surmontés. J'ajoute que cette conscientisation me fait me sentir plus proche d'elle, en dépit de la distance qu'elle a souhaité creuser entre nous. Malgré la peine et la déception que cela me crée, je ne parviens pas à lui en vouloir, car en mon for intérieur je pense pouvoir comprendre ce qui l'a motivée.

À travers cet événement et ses répercussions, j'obtiens une nouvelle fois confirmation que je dois me transformer moi-même, si je veux espérer que changent mes dynamiques relationnelles, en particulier dans ce domaine amoureux. J'acte mon souhait d'accroître encore mes compétences relationnelles, pour me sentir capable d'exprimer ce qui me tient à

cœur, d'affirmer mes besoins et mes valeurs, en ne laissant plus ma peur de l'abandon ou du rejet me gouverner. J'ai conscience qu'il s'agit là d'un travail de longue haleine, toutefois je ne peux faire abstraction de mes avancées.

Quelques jours plus tard, cette femme et moi aurons une brève conversation par textos interposés. Un mode de communication que j'aurais préféré éviter, le sachant – par expérience – source potentielle d'incompréhensions. Mais un message en entraîne un autre et dans cette situation qui m'échappe puis dérape, je me laisse malheureusement entraîner. La discussion prend vite une tournure conflictuelle. Nos points de vue respectifs s'opposent, sans convergence possible semble-t-il. Plus précisément, peut-être pourrions-nous trouver terrain d'entente en y consacrant le temps et le soin nécessaires. Mais ses réponses fusent, cinglantes, de plus en plus blessantes voire violentes à mon égard. J'impute ce débordement émotionnel à sa neurodivergence, source d'impulsivité. J'en ressens de l'empathie et je m'efforce ne pas céder moi-même à une réactivité qui alimenterait le conflit, mais il n'en reste pas moins vrai que ses mots m'affectent. Dans un dernier accès de colère, elle me reproche d'aimer « avec ma tête et non avec mon cœur », ce qui ne saurait être plus éloigné de la vérité.

Je me sens attaquée injustement et dans ses mots je décèle même du mépris, ce que j'estime ne pas avoir mérité. Je peine à croire que je puisse être ainsi traitée, alors que j'ai toujours porté les meilleures intentions à son égard et pour la relation. À mon propre étonnement, je parviens toutefois à garder mon calme et à « tenir mon bout », selon l'expression québécoise. Bien que j'entrevoie la rupture comme seule conclusion possible à cette discussion, je ne m'incline pas, je ne concède rien. Je maintiens au contraire une posture verticale dans laquelle je m'affirme dans mes valeurs de vulnérabilité, tout en donnant autorité à ce que je pense et ressens.

Comme je le redoutais, cette conversation si désagréable se solde par une fin brutale qui me laisse profondément triste et désolée, peinée par mon impuissance à préserver le lien. En la matière, je parviens toutefois à reconnaître – et cela me semble être un progrès – que je ne suis pas seule à en porter la responsabilité, qu'un lien se doit d'être entretenu et soigné

des deux côtés. Dans le même temps je me sens fière de cette autorisation nouvelle que je me suis accordée : celle de me revendiquer dans mes valeurs, sans fuir le conflit en dépit de la peur qu'autrefois il me procurait.

Conclusion de mon récit de recherche heuristique

Alors que j'arrive au terme de mon exploration, je mesure la transformation qui a opéré en moi au long de ces quatre années. Sans conteste, mes pratiques relationnelles comme professionnelles se sont renouvelées en faveur d'une plus grande autorisation, dont attestent ce récit en particulier et ce mémoire dans sa globalité. Je n'ai pas pour autant la sensation d'être arrivée à destination, consciente que cette fin vers laquelle je m'oriente constitue un recommencement, à l'aune de mes apprentissages et compréhensions. Ainsi, le chemin va se poursuivre, au cours duquel je veillerai à instaurer et entretenir une forme de constance, dans ma relation à mon propre cœur. Avec l'espoir que celle-ci se répercute positivement, dans ma relation aux autres et au monde.

CHAPITRE 4

SYNTHÈSE COMPRÉHENSIVE

La force ne m'a jamais quittée. Elle attendait patiemment que je revienne à elle.

Sylvie Drapeau, Le fleuve

Ultime étape de cette aventure intérieure qu'est la rédaction du mémoire, le présent chapitre fait état de mes compréhensions, issues de mon cheminement à la maîtrise et résultant de l'écriture interprétative de mon récit de recherche heuristique. Dans ce chapitre, je synthétise mes découvertes, qui ont permis la transformation graduelle de mes pratiques relationnelles mais également professionnelles, vues par le prisme de ma pratique d'écriture. Les gestes et attitudes que j'identifie dans ce chapitre, ont été à la source d'une plus grande autorisation à être et à me dire, dans l'affirmation croissante de mon cœur aimant.

Pour rappel, la question qui a animé cette recherche est formulée comme suit :

En quoi et comment ma démarche de recherche heuristique m'a-t-elle permis de mieux comprendre mes interdits et de gagner plus d'autorisation à être et à me dire, depuis mon cœur aimant ?

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

- **Documenter** mon expérience de recherche afin de mieux comprendre mes interdits et mon processus de transformation vers plus d'autorisation à être et à me dire, depuis mon cœur aimant.

- **Identifier** les moments charnières qui m'ont permis de mieux comprendre mes interdits et gagner en légitimité d'être et en autorisation à me dire, au cours de cette démarche de recherche heuristique.
- **Interroger** ce parcours heuristique en vue d'identifier et de comprendre les gestes et les attitudes d'une plus grande autorisation à être et à me dire, depuis mon cœur aimant.

4.1 CONSENТИR AU RÉEL

Comme je l'expose dans le chapitre 1 dédié à la problématique, une des manifestations les plus précoce de mes interdits, enracinée dans l'enfance, a été une propension à la rêverie, par laquelle « j'inventais secrètement ma plus belle vie » (Chap. 1, p. 8). Je cultivais cette disposition à rêver comme une évasion salutaire, capable de m'extraire d'une réalité vécue comme lourde et aliénante, et dans laquelle mon extrême sensibilité peinait à exister.

Les années passant, cette forme de fuite s'est additionnée de nombreuses autres stratégies vouées à me protéger, dans des contextes relationnels où mes émotions atteignaient une sorte d'apogée, avec laquelle je ne savais pas comment composer. Dès les débuts de la maîtrise, les premières interactions avec mes co-chercheurs m'ont vite mise en contact avec une dissociation émotionnelle qui m'était familière, mais que jusqu'alors je n'avais jamais perçue ni nommée comme telle. À titre d'exemples, parmi plusieurs :

Lorsqu'il m'est demandé d'apporter mon point de vue, **je me sens à ce point absorbée dans un brouillard mental** que je ne trouve aucun mot capable de traduire mes idées et pensées, lesquelles se distinguent d'ailleurs par leur absence, en ces moments précis (Chap.3, p. 45-46).

À compter de ce moment, j'identifie plus clairement un **sentiment de déconnexion**, un **manque de reliance à mon corps**, à l'égard duquel je me comporte comme une éphémère locataire, sans réellement l'investir ni même m'y associer [...] Souhaitant

garder la trace de ce qui m'apparaît comme une révélation, quelques semaines plus tard je couche ces mots sur le papier : « **la [ma] pièce manquante, c'est moi** » (Chap.3, p. 48-49).

Une fois conscientisée, cette scission fréquente entre mon propre corps et moi-même, m'est apparue comme étant partiellement à l'origine du sentiment de survol, « d'existence en surface » qu'auparavant je déplorais sans le comprendre. Au plan relationnel, j'ai émis l'hypothèse que « cette cohabitation distante avec mon propre corps [constituait] un obstacle à mon entrée en relation et à la justesse de mon expression » (Chap.3, p. 48). En termes d'écriture à visée littéraire, il m'a semblé probable qu'il existait un « lien étroit entre [...] « mon refus d'incarnation » [...] et ma difficulté à ancrer mes élans artistiques dans la matière » (Chap.3, p. 49).

Ces constats me semblaient appeler un effort de ma part en faveur d'un plus grand ancrage, d'une immersion pleine et entière dans l'instant présent. Il me fallait apprendre à « être là », sans recours à la fuite dont j'avais l'habitude. J'ignorais toutefois comment faire, ayant expérimenté au cours de ma vie diverses approches – parmi lesquelles la méditation – qui s'étaient avérées infructueuses voire contreproductives. De façon presque paradoxale, ce corps que je vivais si souvent comme étranger, s'est mué en mon allié le plus précieux. C'est en me mettant à l'écoute de ses besoins spontanés, sans les questionner rationnellement, que j'ai ouvert la voie menant vers une présence accrue.

4.1.1 Goûter à l'expérience

Dans un mouvement organique semblable à la vie qui se déploie, c'est après une période d'isolement puis de quarantaine – ou en d'autres termes, d'existence en vase clos –, que j'ai goûté à un début de transformation, vers une plus grande incarnation et une présence plus soutenue, à moi-même et au monde. Celles-ci se sont éveillées dans mes retrouvailles

euphoriques avec le dehors, au cours desquelles j'ai consenti à épouser le réel à travers tous mes pores :

Je me sens grisée [...] de pouvoir respirer enfin à pleins poumons l'air du dehors [...] **tous mes sens semblent comme exaltés et se nourrissent avec avidité de ce qu'il leur est possible de goûter.** Ma chair au contact du monde, sans écrans ni fenêtres interposés, je me redécouvre femme sensorielle et je me délecte de me sentir renaître à la vie (Chap. 3, p. 56).

Au fond de moi, l'appel vibre très fort, **je ressens le besoin irrépressible de me fondre aux éléments et de me laisser toucher, transformer par eux.** À travers l'acte d'immerger mes pieds dans les eaux glaciales du fleuve Saint-Laurent, **je souhaite signifier à mon corps que l'expérience se poursuit ici à présent, sur ce territoire où il demeure étranger mais qu'il va apprendre à connaître et à aimer « pour vrai », autrement que dans des projections fantasmées** (Chap. 3, p. 57).

Ces deux moments-clés ont véritablement constitué un point de bascule, à partir duquel j'ai commencé à « dire oui » à l'expérience que la vie m'offrait. Plutôt que de lui opposer ma profonde résistance comme je l'avais presque toujours fait, j'ai accepté d'accompagner le mouvement de la vie et d'être au contact de ce que j'éprouvais, sans poser de jugement à cet égard. Dans ce dialogue naissant entre mon corps et les éléments du dehors, s'est enclenché une dynamique nouvelle, me permettant de nourrir l'état de présence qui me manquait.

Dans ma vie relationnelle, il me tenait à cœur de devenir capable d'une expression authentique, à la fois respectueuse de l'autre et de moi-même et non dénaturée par la puissance souvent paralysante de mes émotions. Dans cette optique, il n'était certainement pas question de ne plus ressentir, mais au contraire de prendre le risque de ressentir pleinement, en accueillant l'inconfort plus ou moins prononcé que cela procure, mais en ne laissant plus cet inconfort « m'interdire », au double sens de « perpétuer mon empêchement » et « me laisser sans mot dire ». En l'espèce, les bénéfices de mes premiers apprentissages ne se sont pas manifestés de façon aussi miraculeuse que soudaine, mais la construction

progressive d'un nouveau rapport au réel a constitué la petite graine à partir de laquelle une parole plus incarnée, plus juste et plus alignée a pu commencer à éclore.

Dans ma pratique d'écriture également, les effets vertueux d'une immersion totale dans mon expérience du moment, me sont clairement apparus. Ainsi, lors de la classe de maître à laquelle j'ai participé en décembre 2023, j'ai pu faire le constat d'une écriture plus fluide et plus fidèle à mes intentions :

Tout au long de la semaine, je veille à rester fidèle à mes intentions. Il me tient à cœur de tout vivre en conscience et d'optimiser mon expérience. [...] Je m'impose (sans m'en plaindre) une forme d'ascèse, me dédie toute entière à l'écriture et aux interactions avec notre groupe d'écrivaines. [...] **Je cultive un état de présence** dont j'ai souvent déploré manquer. **J'en mesure les effets quant à l'espace que celui-ci déploie en moi, au profit de mon inspiration et – me semble-t-il – d'une plus grande vérité dans l'écriture** (Chap. 3, p. 77).

4.1.2 Crée non pas contre, mais avec ce qui empêche la création

En plusieurs occasions de mon cheminement à la maîtrise, je me suis trouvée impuissante à exprimer de vive voix ce qui m'habitait, et cette persistance de mes interdits – à travers ce mutisme involontaire – me procurait à chaque fois une vive souffrance. En réponse à cette souffrance, le personnage que je m'étais construit avait pour réflexe premier de se recroqueviller dans sa coquille. Consciente de l'infécondité de cette posture de repli et désireuse de m'en extraire, j'ai dû apprendre à conjuguer avec la réalité, à m'appuyer sur elle pour peu à peu la transmuter, la rendre plus supportable.

J'ai expérimenté une approche pour moi nouvelle consistant à faire de mes difficultés et des divers interdits qui me paralysaient, la matière même à partir de laquelle créer. En attestent ces deux exemples, extraits de mon récit de recherche heuristique :

Je ressens le besoin d'extérioriser cette boule de tristesse, l'expulser hors de moi, avec l'espoir de reprendre ensuite le cours, délestée d'un poids. Puisque les mots à l'oral se refusent, **je fais le choix** de recourir aux mots imprimés, auquel j'attribue le rôle d'être mon porte-voix [...] **Je me retrouve ainsi face à un poème instantané, un**

« précipité de sens », dont la lecture m'apporte un soulagement immédiat.
Matérialisé sous mes yeux, voici donc le message que mon cœur brûlait de délivrer, sans y parvenir. (Chap. 3, p. 52-53).

Plus encore, **je fais le choix** de saisir à bras-le-corps ce bouleversement que je traverse, pour accroître davantage ma compétence à dire, à m'exprimer au plus proche de mon cœur, tant dans mon écriture qu'en relation. [...] **Comme un acte de guérison**, j'écris énormément à propos de mes états d'âme. Je partage mes écrits au travers de publications sur le réseau social Facebook. Cette fois, **je ne me pose aucunement la question de ma légitimité à écrire. Je réponds seulement à un appel intérieur et viscéral.** Je ressens le besoin d'écrire pour être lue, pour témoigner de mon vécu et contribuer à faire naître au monde celle que je deviens. (Chap. 3, p. 85-86).

Il s'agissait pour moi d'une véritable conversion dans mon rapport à la création : jusqu'alors j'avais toujours fait le choix de me dérober, face à une réalité qui m'apparaissait hostile, chaotique ou douloureuse. L'abandon de mon projet de livre, que j'évoque au chapitre 1 (p. 4) en est un exemple éloquent. J'étais auparavant tel le cheval qui se cabre en refusant l'obstacle, sans même conscientiser que ce faisant je m'accablais moi-même, ajoutant encore à mes difficultés. L'acceptation d'une rencontre frontale avec la réalité, m'a permis de goûter à une puissance de vie qu'en bien d'autres occasions j'avais pu étouffer, en m'abandonnant au désespoir, à l'inertie et au découragement. En faisant l'expérience de cette co-création féconde, jusqu'alors insoupçonnée, j'y ai même découvert une source de sens et de reliance.

Tout d'abord empirique, ma démarche s'est vue utilement étayée par la lecture de l'auteur Pierre Bertrand, dont l'ouvrage « Pourquoi créer ? » a rejoint bon nombre de mes observations et réflexions. Pour cet auteur, la création ne prend pas source dans un quotidien fantasmé ou idéalisé mais bien au contraire s'enracine dans le matériau brut fourni par la réalité, laquelle contient selon lui toute l'énergie nécessaire à l'acte de créer. Cette réalité est à la fois celle qui nous environne (réalité extérieure), mais aussi celle qui constitue qui nous sommes (réalité intérieure), qui trouve souvent son expression dans nos empêchements et nos difficultés existentielles. En somme, créer reviendrait à faire le meilleur usage possible des moyens à notre portée, en espérant ultimement parvenir à les sublimer :

L’acte de créer consiste à transformer ce qui est. Pourquoi chercher à modifier ou à transformer ce qui est ? Parce que ce qui est laisse à désirer, plonge l’être humain dans une impasse, l’obligeant à dépasser la réalité, par conséquent à se dépasser lui-même. Pourquoi la confusion, la souffrance, le négatif, le chaos serviraient-ils de matériau nécessaire à partir duquel enclencher l’acte de création ? Simplement parce qu’ils font partie intégrante de la réalité et que rien ne peut se faire sans elle. En effet, la réalité contient toute la puissance ou toute l’énergie nécessaire à l’acte de créer. (Bertrand, 2009, p. 67)

4.2 RENONCER AU CONTRÔLE, SOURCE DE PUISSANCE

Tout au long de mon cheminement, les interactions avec mes co-chercheurs, ma réaction aux événements qui jalonnaient ma vie et même, à certains égards, la rédaction de ce mémoire, m’ont permis d’observer une tension récurrente entre ma tendance bien ancrée à une forme d’hyper-contrôle, et une aptitude au lâcher-prise dont j’observais les effets positifs.

4.2.1 Privilégier les sens plutôt que l’intellect

La propension au contrôle se manifeste dans ma vie de diverses façons, sous forme le plus souvent d’un perfectionnisme forcené couplé à une pression de performance, que je suis la première à m’imposer. Éduquée dans une culture d’intransigeance, où il importait de « réussir » son cursus scolaire et ensuite universitaire – à plus forte raison que personne avant moi n’avait défriché ce chemin-là – j’ai intériorisé cette exigence jusqu’à en devenir prisonnière. En outre, sans doute ai-je hérité du sens du devoir observé dans ma famille, en toutes situations et particulièrement dans la sphère professionnelle. En m’interdisant le moindre faux pas, je n’ai pas pour autant vaincu le spectre de l’échec, comme en atteste mon parcours sinueux, mais j’ai probablement construit une part du couvercle pesant qui, peu à peu, a contribué à éteindre mon feu. C’est le constat auquel j’aboutis lorsque j’écris (p. 44),

que « le contrôle semble me procurer un sentiment de maîtrise que j'associe à la sécurité, mais dans lequel je me sens vite enfermée ».

Au cours d'un entretien d'explicitation où j'endosse le rôle d'accompagnante – étant en charge de guider l'entretien – j'observe par ailleurs combien cette pression de performance « nuit à ma qualité de présence. Concentrée sur mon désir de bien faire, je deviens contractée et en conséquence j'échoue à être en totale ouverture et au service de l'autre » (p. 60). Ce constat m'apporte un précieux éclairage, quant à ce qui entrave possiblement mon expression lorsque je m'essaie à la prise de parole.

Évoquant le souvenir d'un atelier d'écriture que j'ai animé en France il y a plusieurs années, et durant lequel j'ai su me détacher de ma préparation pour improviser au rythme des échanges qui naissaient dans le groupe, j'obtiens une autre information : « renoncer au contrôle qui m'est si familier pour m'autoriser, est gage de profond épanouissement » (p. 61), et s'accompagne de plaisir et de fluidité.

Cette dualité entre contrôle et lâcher-prise apparaît dans la narration de deux autres moments (indépendants l'un de l'autre), dont la juxtaposition et la mise en dialogue m'a encore davantage éclairée :

Plutôt que de considérer comme normale mon ignorance, j'en ressens de la honte et cela inhibe mon expression (Chap.3, p. 44).

Et,

Je ne ressens pas comme un manque cette ignorance, qui au contraire autorise un rapport plus frontal et instinctif, dont j'avais besoin et qui m'apaise (Chap.3, p. 58).

Dans le premier cas, mon mental en suractivité me procure des émotions fondées sur mes croyances (de n'être pas à la hauteur, pas assez cultivée). Je m'efforce d'être en contrôle pour masquer la honte que je ressens, créée par ces pensées, mais ce faisant je me coupe de moi-même et des autres et me retrouve incapable de parler. Dans le deuxième cas, je m'abandonne à une situation où j'éprouve à la fois une profonde détente et une authentique

curiosité, agie par mes sens et non par l'intellect. Cela engendre une paix intérieure, qui me dispose naturellement à l'ouverture et à la réceptivité, et autorise par là-même une relation de plus grande intimité (ici, avec la nature qui m'environne).

Forte de ces prises de conscience, je me dote peu à peu d'une nouvelle compétence, consistant à favoriser l'accession à un certain lâcher-prise, que j'ignorais auparavant comment créer.

4.2.2 Écouter mon rythme intérieur, vibrer au diapason

Comme cela s'est souvent produit au cours de ma démarche de recherche heuristique, c'est donc au gré de mes immersions en nature que j'ai appris à délaisser le contrôle qui m'était si familier.

Je sortais fréquemment marcher sur les sentiers proches de chez moi. En m'exerçant à être plus présente à mon expérience, j'ai pu observer que ces sorties se déroulaient toujours dans une même alternance, une succession de plusieurs séquences qui me semblaient refléter mon état intérieur : au début, je marchais d'un pas rapide, embrassant du regard le paysage sans nécessairement m'y arrêter. À ce moment, je baignais encore dans « l'ébullition » de mon mental hyperactif, qui m'imposait son rythme frénétique et saccadé. À mesure que j'avançais, je me sentais décélérer presque malgré moi, pour me syntoniser au rythme plus intérieur, de la lenteur et de la contemplation. Je prêtai une attention accrue aux détails, prête à me laisser instruire par ce que je rencontrais :

Le rythme de mes pas ralentit peu à peu et se synchronise à mon souffle, comme pour favoriser mon immersion et me permettre de concentrer mon attention sur ce qui resterait inaperçu dans la course du temps. (Chap.3, p. 58)

Poursuivant un pas plus loin ma découverte surgie de mon acceptation du réel, j'ai ainsi apprivoisé une autre intelligence, contenue dans le corps et requérant l'écoute attentive

de mes sens. Cet apprentissage m'est revenu en mémoire dans le contexte relationnel évoqué au point précédent (l'entretien d'explicitation où je renouais avec mon exigence de performance). J'ai pu en mesurer l'apport bénéfique et la justesse, au service de la relation :

Me remémorant mes marches en nature durant lesquelles j'apprends à synchroniser mon souffle au rythme lent de mes pas, je tente l'expérience de ralentir et de respirer au diapason de la collègue qui me fait face. La magie semble opérer. Quasi instantanément, je me sens devenir plus détendue et de retour à une plus grande disponibilité, qui favorise la fluidité et une meilleure acuité dans ma guidance. (Chap.3, p. 60)

Au travers de ces expériences, j'ai pu déconstruire mes croyances et comprendre que le sentiment de maîtrise – que je puisais initialement dans le contrôle – peut aussi résulter d'une approche plus souple. Il me semble à présent que cette habileté se construit dans une dynamique d'action qui n'est pas celle de la conquête mais celle de l'humilité, une posture mêlant réceptivité et vulnérabilité. Cette prise de conscience transversale, me sert tout autant en relation qu'en contexte professionnel.

4.3 S'ENGAGER

La page blanche t'apprendra à écrire.

Annie Dillard

Ainsi que je l'évoque au chapitre 1 (p. 5), j'ai été troublée de retrouver un texte oublié, que j'avais écrit près de six ans avant d'intégrer la maîtrise. J'y évoquais l'errance d'une vie fondée sur des choix par défaut, mais au cœur de mes mots, cette portion de phrase en particulier m'avait interpellée : « Les années passant, **j'ai avancé à reculons, peut-être avais-je peur de grandir** ». Dans cette phrase en apparence anodine, il m'a semblé qu'était contenue une vérité. J'y décelais une résonance avec un sentiment très familier, de n'être pas

toujours « en charge » de ma vie, tel que l'on peut s'y attendre de la part d'une personne adulte, mature et assumée. Si j'étais capable d'endosser des responsabilités et de m'en acquitter avec le plus grand sérieux, j'observais que cela m'était plus naturel et facile lorsque celles-ci m'étaient attribuées par une autorité extérieure à moi – mon côté « bon petit soldat » (Chap. 1, p. 9) – que lorsqu'il s'agissait de les exercer pour mon compte propre. Dans ce deuxième cas, il m'arrivait régulièrement de m'auto-saboter, en abandonnant des aspirations ou des projets pourtant chers à mon cœur, mais pour lesquels je ne me sentais pas outillée, ou pas à la hauteur.

Ma résistance à m'engager dans des projets signifiants pour moi, trouvait également sa traduction dans ma vie relationnelle où je cherchais ma place – « J'ai toujours eu l'impression de n'être que de passage dans la vie des gens, et eux dans la mienne » (Chap. 3, p. 45) – ainsi que dans mon intimité, où je refoulais mes désirs profonds.

Ces constats juxtaposés ont trouvé un écho culminant dans l'incident technique qui a entraîné la perte de mon disque dur, et par là-même, de mes données de recherche. Plusieurs mois plus tôt, j'avais acheté deux clés USB de grande capacité, pour y enregistrer mes fichiers importants, en complément de ceux figurant sur mon ordinateur. Celles-ci étaient en évidence sous mes yeux, posées sur mon bureau où je m'asseyais chaque jour. Sans cesse, je remettais pourtant au lendemain les sauvegardes que je m'étais promis d'enregistrer. Victime de ma propre insouciance, face à une « catastrophe » que j'aurais pu éviter, j'ai frôlé l'abandon une nouvelle fois. Devant l'évidence de ces écueils répétés, je n'ai eu d'autre choix que de regarder en face les manques que cela traduisait.

4.3.1 Quitter une posture infantile, et devenir adulte

Comme en témoigne mon cheminement heuristique sinueux, j'ai mis longtemps à plonger et à m'engager pleinement dans ma recherche. Si je ne peux et ne veux faire abstraction du contexte souvent chaotique où je me suis débattue, j'admetts avoir aussi cédé

à la procrastination dont je finis par cerner sciemment qu'elle n'était pas synonyme de paresse ni d'absence de motivation, moins encore de manque de sérieux, mais plus certainement l'expression d'une forme d'immaturité auparavant non reconnue comme telle. En m'observant plus avant dans ces zones d'ombre, je dus en arriver au constat douloureux que ma tendance bien ancrée à « remettre à plus tard » (mes projets, mes désirs, des choix décisifs, des échanges importants...) avait toujours été la façon dont jusqu'alors j'avais mené ma vie.

Jusqu'à tout récemment, ce « syndrome de la dernière chance » m'a poursuivie comme seul prétexte valable à une mise en mouvement, me procurant dans le meilleur des cas des satisfactions éphémères mais plus souvent qu'autrement de simili joies teintées d'un goût puissamment amer. N'être jamais tout à fait là, jamais tout à fait engagée mais toujours dans la retenue et la culture du regret plutôt que dans l'action concrète et porteuse de changement : telle était la posture stérile dans laquelle je m'étais enfermée, perpétuant sans en avoir conscience et en tous domaines de ma vie – création incluse – cet enfermement.

Éclairée par ces conscientisations, il me semble être en passe – mieux vaut tard que jamais – de surmonter « le conflit intérieur entre l'enfant et l'adulte », dont parle le psychothérapeute Eudes Séméria dans son livre intitulé « Écrire : dépasser les peurs qui nous limitent » (2023). Cet ouvrage, qui explore les freins et les peurs qui peuvent museler notre désir d'écrire, fut pour moi source d'inspiration et de multiples compréhensions, au cours de la dernière année.

L'auteur y aborde notamment, en les illustrant de nombreux exemples, les réalités contrastées que peuvent occasionner les deux modes de pensée mature et immature. S'agissant notamment de la propension à « remettre à plus tard », celui-ci souligne que :

contrairement à ce qu'on pense, la procrastination ne relève pas de la paresse, ni du manque de motivation. Elle est un mode de pensée infantile, d'ailleurs exactement inverse du mode de pensée adulte. Là où l'adulte mature affronte les problèmes de la vie, trouve des solutions puis avance, l'adulte moins mature rejette les solutions qui s'offrent à lui et s'évertue (inconsciemment) à trouver les problèmes qui l'empêcheront d'avancer. (Séméria, 2023, p. 58)

Ainsi, selon ces deux visions très différentes de la vie, l'adulte non assumé ou moins avancé dans le développement de sa maturité se trouvera :

empêtré dans son inertie et les multiples peurs propres à l'enfance : peur de s'émanciper, de faire des choix personnels, de s'affirmer, d'aller au bout de ses projets, de s'ennuyer, de rater, etc. Entre procrastination et rumination, son monde infécond se [refermera] inexorablement sur lui. (Séméria, 2023, p. 59)

Tout aussi peu matures étaient les représentations que j'entretenais à propos de l'écriture littéraire. Je parlais sans cesse de mon rêve de « devenir écrivaine », mais qui m'empêchait d'écrire sinon moi-même ? Dans mes blocages qui persistaient vis-à-vis de l'acte d'écrire, il me semblait retrouver les effets délétères de l'idéalisat, et peut-être un besoin de gratification affective n'ayant que très peu à voir avec le métier d'écrire, dont le seul exercice peut s'avérer auto-suffisant. Il me sera salutaire de sortir de cette conception restrictive et naïve, dont je comprends qu'elle a pu faire obstacle à mon développement littéraire en dévoyant mon énergie de ce qui était réellement important : travailler avec constance et à travers le seul acte d'écrire, œuvrer à mon accomplissement.

4.3.2 Passer de la culpabilité à la responsabilité, pour devenir auteure de ma vie

J'ai été très surprise, en écrivant et en relisant mon chapitre de problématisation ainsi que mon récit de recherche heuristique, de constater combien j'étais habitée par un constant sentiment de culpabilité, la plupart du temps injustifié. Cette culpabilité se manifestait en de multiples circonstances, quelles que soient les périodes de ma vie sur lesquelles je me penchais : à l'adolescence, alors que mes parents découvrent et lisent mon journal intime (« Cet événement entame gravement ma confiance – en moi et envers les autres – et génère chez moi **un sentiment de culpabilité dont je peine à me défaire** ». Chap. 3, p. 66) ; au sein de ma cohorte de maîtrise (« Il m'arrive plus souvent qu'à mon tour de me montrer

muette, ce qui ne manque pas [...] de **m'entraîner dans des réflexions souffrantes et entachées de culpabilité** ». Chap. 3, p. 45) ; ou encore à la suite d'une rupture amoureuse qui m'est annoncée (« **Mon premier réflexe est celui de la culpabilité**. Qu'ai-je (mal) fait ? [...] Qu'est-ce que je n'ai pas compris ? ». Chap. 3, p. 84).

Enfin, et cet exemple n'est pas le moindre, j'ai été frappée de lire, dans le texte où je narre ma découverte dommageable de la sexualité, combien je m'étais sentie honteuse et fautive, me rendant coupable d'une supposée faute que je n'avais pas commise. En y réfléchissant plus avant, il m'est apparu que j'aurais certes pu faire preuve de responsabilité, en choisissant par exemple dans ce cas précis de poser mes limites voire même de m'en aller, mais qu'en aucun cas je n'avais à me blâmer pour la tournure des événements, indépendante de ma volonté et non représentative de ma valeur personnelle. Cet épisode de vie et ma réaction face à lui est pourtant emblématique d'une tendance chez moi bien enracinée, à endosser plus qu'il ne faudrait tout en négligeant de voir où réside mon pouvoir d'action, et donc de transformation.

Aussi déstabilisant a-t-il été, le fâcheux incident de la perte de mes données m'a permis de déceler cette tendance à l'auto-flagellation dont rien de bon ne peut résulter, et m'a ouvert les yeux quant à la vertueuse nécessité d'assumer mes erreurs, tout en me mettant en situation de me les pardonner. Seule cette autocompassion, lorsqu'elle s'accompagne d'une mise en action concrète pour solutionner le problème causé, me paraît être source de réel progrès.

Je veille à présent à opérer cette distinction entre culpabilité et responsabilité. La seconde me semble plus vertueuse et féconde et m'apparaît comme le corollaire nécessaire pour vivre et agir en fonction de mon autorité intérieure. C'est une prise de conscience majeure, qui a incontestablement influé sur l'orientation nouvelle que j'ai ensuite donnée à ma vie amoureuse et intime :

Au travers des résonances qui me sont offertes, émerge en moi l'idée que ce « non-choix » entrevu à l'époque comme le seul possible, n'est plus aujourd'hui une fatalité. Quelle que soit la couleur que je souhaite donner à ma vie amoureuse, j'ai le pouvoir

de choisir. **Que vais-je faire de cette responsabilité qui m'incombe ?** (Chap. 3, p.71).

4.4 CRÉER MA PROPRE SÉCURITÉ

Par l'entremise des voies de passage qu'ont été mes immersions en nature ainsi que l'écriture et les collages poétiques, j'ai vécu avec bonheur des retrouvailles progressives avec mon cœur aimant, que les expériences malheureuses du passé m'avaient conduite à museler.

« Mis en taire » au moyen des multiples stratégies de fuite que j'avais construites au long des années, ce cœur brûlait de s'exprimer dans toute son authenticité, mais se heurtait encore à des peurs résiduelles, qui l'en empêchaient. S'il m'arrivait de ressentir des élans d'amour, de tendresse ou d'affection que j'aurais souhaité partager à la personne qui me les inspirait, je me trouvais si souvent submergée par une vague d'émotion que rien d'intelligible n'émanait de moi.

Je me sentais tellement friable en dedans. Mon plus profond désir était d'entrer en relation depuis mon cœur aimant, et non plus agie par la peur. Pour faire que ma parole cesse de me trahir et devienne fiable, il me fallait créer ma propre sécurité, dont j'espérais auparavant qu'elle me soit accordée par l'extérieur. Il s'agissait de devenir mon propre point d'ancre, pour gagner en stabilité et ne plus vaciller à la première émotion, que celle-ci soit heureuse ou plus difficile.

4.4.1 Définir mes limites et les respecter

Créer la sécurité en moi, a revêtu diverses formes et s'apparente à un vaste chantier toujours en construction, mais cela a commencé par une estimation plus juste de mes limites et une promesse faite à moi-même, de mieux les respecter.

En relisant la partie de mon récit où je relate la présentation de mon roman familial face à ma cohorte (Chap. 3, p. 69-70), j'ai relevé qu'en dépit de mon désir de me révéler avec sincérité, j'étais parvenue à placer le curseur au plus près de ce qui était confortable pour moi : « **Mon aveu s'arrête là, autant parce que le seuil de ma pudeur est atteint**, qu'en raison des larmes qui étranglent ma gorge et m'empêchent de parler. **En mon for intérieur, je sais que je n'ai pas encore tout dit** » (Chap. 3, p. 71). Ce que j'aurais auparavant considéré comme un recul ou une faiblesse, m'apparaissait ici comme une forme d'auto-bienveillance et en cela, constituait une nouveauté. En effet, l'une des causes de l'abandon de mon projet de livre (évoqué au chapitre 1), était liée au fait que je me sentais dans l'obligation de « tout dire », par respect envers les répondantes et mon désir constant d'authenticité. Or, rien ne m'y contraignait en tant qu'auteure, sinon l'intransigeance que je m'appliquais.

Cette expérience positive, de me sentir plus alignée, m'a servi plus tard dans mon cheminement, en situation conflictuelle cette fois. Bien que déstabilisée et peinée par la tournure que prenait la discussion avec une personne aimée, j'ai pris appui sur mon point d'ancrage pour éviter l'écueil de la réactivité. Sans vouloir nourrir la confrontation mais sans non plus m'incliner, j'ai su exprimer ce qui me tenait à cœur : « je parviens toutefois à garder mon calme [...] Je maintiens [...] une posture verticale dans laquelle je m'affirme dans mes valeurs de vulnérabilité, tout en donnant autorité à ce que je pense et ressens (Chap. 3, p.91).

Pour moi qui fuyais le conflit, cette posture affirmée est une compétence nouvelle, qu'il me faudra encore exercer pour mieux la conforter. Pour preuve, je ne l'applique pas encore en toutes situations et j'en déplore immédiatement les conséquences néfastes. Je reste chagrinée de n'avoir pas eu la présence d'esprit de suggérer une pause dans cette discussion stérile, afin que chacune accueille ses émotions et revienne apaisée, gage d'un échange plus constructif. Peut-être les conséquences eurent-elles été les mêmes, mais ce regret m'informe sur les compétences relationnelles que j'ai à cœur de faire grandir : témoigner d'une empathie réelle ; accepter les conflits comme faisant partie d'une relation saine ; rester présente, même

dans l'inconfort, sans m'effacer au profit de l'autre ; respecter mes limites et besoins et les exprimer ; et, lorsque cela reste possible, tenter de réparer le lien, sans me nier.

4.5 INCARNER ET EXPRIMER L'AMOUR QUE JE PORTE

Pour permettre l'expression de mon cœur aimant sans filtre et sans retenue, il me fallait me réconcilier avec une extrême sensibilité que j'ai passée ma vie à réprimer, par peur des conséquences.

C'est la nature, une fois encore, qui fut ma plus grande enseignante dans ce processus de réconciliation et d'ouverture à ma vulnérabilité. À travers mes nombreuses marches sur le territoire rimouskois, je suis entrée en relation avec le Vivant pour en percevoir la force de vie, autant que la fragilité. Le sentiment de tendresse que cette proximité m'a procuré, a peu à peu aiguisé ma compétence à aimer, et ainsi permis le renouvellement du rapport à moi-même et aux autres :

Durant ces moments suspendus, je ne me sens plus séparée de la nature qui m'environne mais telle un être humain épousant d'autres manifestations du Vivant, **dans un double élan de sincère tendresse et de pur émerveillement** (Chap. 3, p.59).

Dans cet abandon silencieux que me permet la photographie, je découvre que **j'accède à une forme d'amour rarement ressentie à ce degré de plénitude**. À chaque pression sur le déclencheur, j'ai l'impression dans le même temps d'ouvrir plus largement mon cœur, plus disposé par la suite à témoigner de sa tendresse envers tout être humain. Car c'est bien le bénéfice – à mes yeux presque miraculeux – qui me semble être à l'œuvre : **en me laissant émouvoir par la simple expression de la vie, j'entre dans une acceptation croissante de mon unicité et de celle des autres, et cela me semble influencer positivement l'ensemble de mes liens** (Chap. 3, p.59).

À la suite de ces expériences, j'ai été étonnée de poser un regard différent sur moi-même, plus empreint de bienveillance et d'autocompassion. Cette conversion du regard a concerné également mes proches, envers lesquels je ressentais une plus grande indulgence

face aux « petits défauts » qui, autrefois, pouvaient m’irriter. Je me suis surprise à considérer ces anciennes sources d’agacement, par le prisme bien plus chaleureux et bienveillant de l’amusement, et/ou la tendresse.

Durant le processus d’écriture de ce mémoire et alors même que je narrais cet épisode de mon cheminement, j’ai découvert sur YouTube une vidéo du philosophe français Fabrice Midal²¹. Le titre a immédiatement attiré mon regard et m’a donné l’envie d’écouter ses propos. Les mots qui suivent en sont extraits. Il me tient à cœur de les inclure dans mon mémoire, tant ils traduisent mon ressenti au cours de mes balades en nature, et l’ouverture du cœur que celles-ci ont peu à peu favorisée :

L’amour, c’est dire oui, fondamentalement. Oui à ce qui est. Lui souhaiter d’être ce qu’il est. C’est-à-dire que quand j’aime quelqu’un, je lui dis : « oui, il est bon que tu sois. Puisses-tu être, sois », avec une dimension chaleureuse et entière. [...] Quand on dit à quelqu’un « je t’aime », ça ne veut pas dire « je te veux, fais ce que je veux », ça veut dire d’abord « Que tu sois est une merveille, et puisses-tu te déployer dans ton être ». Et cette expérience, on la fait dans la nature : on se promène et d’un seul coup, on est heureux que le monde soit, [...] là il y a quelque chose qui est complètement hors du sentiment, c’est une disposition fondamentale.

Cette disposition fondamentale qu’évoque l’auteur, est le socle sur lequel je veux fonder ma vie relationnelle et professionnelle, désormais.

²¹ Librairie Mollat (2025, 19 mars). *Fabrice Midal - Et si de l’amour on ne savait rien ?* [vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=N1QC1eSdAtw>

4.5.1 Savourer la reliance

Je ne veux plus me nier en croyant me lier mais plutôt m'abandonner là où l'abandon saura me lier.

Hélène Dorion, L'étreinte des vents

Durant toute ma démarche de recherche heuristique, j'ai maintes fois eu l'occasion de l'observer : lorsque je m'autorise à exprimer de vive voix ce qui m'anime en délaissant le masque, en franchissant la barrière de la honte qui eut pu m'arrêter, mon authenticité permet l'instauration de liens plus vrais et plus profonds et même, appelle à la réciprocité. En témoignent ces exemples, extraits de mon récit :

Moi qui craignais tant de me sentir jugée, je me sens accueillie. Cela n'apaise pas ma peine, mais cela me permet de goûter à l'ouverture qui se crée chez autrui, lorsque je brave mes interdits. Malgré l'effort et le courage que cela exigeait de moi, j'ai fait le choix conscient de m'ouvrir, cette fois debout et en usant de ma voix. J'en ressors avec un sentiment de reliance accrue (Chap. 3, p. 71).

Ma confidence est invariablement bien accueillie, je me sens vue telle qu'en moi-même, et acceptée comme je suis. Mieux encore, **il arrive que cela produise en écho des confidences similaires**, de la part d'amies dont j'ignorais une partie du passé et qui s'ouvrent à moi à ce sujet. **Cela favorise l'instauration de liens plus étroits.** (Chap. 3, p. 82).

Ce seul constat suffirait à justifier toute l'absolue nécessité de mon parcours, en dépit de ses nombreuses difficultés. Après le désert affectif dont j'ai longtemps souffert, ma « traversée du désir » depuis la France jusqu'au Québec ne ciblait pas exclusivement ma vie intime et amoureuse, ainsi que je l'ai découvert. Elle visait également la création de liens sincères et féconds, dont ma vie s'est enrichie à mesure que j'avançais vers plus d'autorisation. Surtout, je ne peux oublier la plus belle récolte que m'aura apportée ma

transformation : celle de pouvoir être enfin pleinement moi-même au vu et au su de mes parents, et que nous échangions ces « je t'aime », scellés sur nos lèvres depuis si longtemps.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Quant à moi, je suis né graduellement et par contractions espacées, et je continue à apprendre la marche difficile sur le long chemin du poème que je n'ai pas encore écrit.

Mahmoud Darwich

Je sais maintenant que je vais écrire. Il vient un temps où l'arbre, après avoir beaucoup souffert, doit porter ses fruits. Chaque hiver se clôture par un printemps. Il me faut témoigner.

Albert Camus,
Carnets I, mai 1935 - février 1942

À l'heure de conclure ce mémoire, je prends la mesure du chemin parcouru au long des quatre années qu'aura duré mon exploration. Je constate aussi combien l'écriture de ces pages aura constitué en elle-même une véritable épreuve initiatique, qui m'a amenée à retraverser chacune des étapes de transformation que je décris dans mon récit et mes compréhensions.

J'ai tout d'abord dû confronter ma profonde résistance à plonger, à dévoiler des parts de mon intimité que, pour certaines, je n'avais encore jamais exposées, y compris à moi-même. Je trouve signifiant qu'il m'ait fallu tant de temps pour entrer dans ma recherche puis sauter enfin à pieds joints dans la rédaction. L'honnêteté m'oblige à reconnaître que j'ai longtemps considéré ce mémoire comme « un caillou dans ma chaussure », un « boulet » trop

lourd qu'il me fallait traîner et dont j'avais hâte d'être débarrassée. Je me trouvais encore au beau milieu de mes écueils. Je n'avais pas compris que je laissais mes interdits avoir tout pouvoir sur moi, perpétuant mes stratégies de fuite et d'évitement, préférant projeter une transformation dont je pestais qu'elle n'arrive pas, plutôt que de me consacrer à la faire advenir, avec patience, constance et humilité.

À mesure que je progressais dans l'écriture, j'ai dû convoquer mes connaissances nouvelles nées de mon cheminement heuristique, pour renoncer à mon idéal de perfection, faire corps avec la réalité dans un plus juste équilibre entre les ressources – mentales et temporelles – dont je disposais, et les expériences tumultueuses que la vie m'offrait. Ultimement, alors que j'arrivais déjà au terme de mon parcours, une conversion a opéré, dans mon rapport à ce mémoire. À l'occasion d'une dernière « rechute », liée à la nécessité de conclure dans de brefs délais incompressibles, j'ai pu m'observer dans la résurgence de mes émotions invalidantes et souffrantes. Au lendemain de cet épisode, j'ai décidé que ce n'était pas la façon dont je souhaitais clore mon cheminement. Après tant d'adversité au fil de ces quatre ans, je désirais une fin qui ait les allures d'un véritable dénouement, au sens littéral du terme. Je voulais défaire les derniers nœuds qui entravaient mon expression.

J'ai alors fait le choix de m'engager en conscience, dans le respect de mes limites. Dans cette acceptation du réel et un rapport à moi-même apaisé, j'ai accueilli ma sensibilité si longtemps étouffée, pour la mettre au service de mon projet d'écriture. J'ai veillé à prendre soin de ma nature sensible, en instaurant les conditions pour qu'elle puisse se déployer dans toute son authenticité, sans me fragiliser : respiration consciente, yoga, marches en nature, intégration de moments de plaisir dans chacune de mes journées... Sans nier les contraintes de calendrier, j'ai cessé de me faire violence avec cette exigence d'aboutir à tout prix, et je me suis autorisée à vivre en cohérence avec mon autorité intérieure, qui réclamait lenteur et douceur. La rédaction du mémoire s'est alors fluidifiée, m'est devenue plus légère, jusqu'à m'être agréable. Je termine ainsi ce travail d'écriture dans un plaisir que je n'aurais pu imaginer en débutant, et cela ne me semble pas être la moindre des réussites.

À travers ma démarche de recherche heuristique, j'avais pour objectif de mieux comprendre mes interdits pour ultimement les lever, et m'autoriser à vivre (à être, à me dire, à créer), dans un plus grand alignement avec mes besoins et valeurs. J'ai découvert en chemin que mon désir le plus profond était d'émanciper mon cœur, le rendre libre d'exprimer l'amour et la tendresse qui l'habitent, sans plus me censurer, sans plus en avoir peur. Ce désir d'authenticité requérait l'abandon de mes masques et de ma carapace, et de développer une relation pacifiée avec ma vulnérabilité et ma sensibilité. L'acte de création que constitue ce mémoire, m'a offert un espace où déployer ces parts fragiles, et m'a permis de déceler la puissance qu'elles contenaient. Dans le même temps, celles-ci prennent essor dans ma vie avec une vigueur croissante. J'ignore, pour l'heure, ce qu'elles feront éclore, mais j'ai confiance dans le fait que quelque chose de beau en résultera.

*

Avant de mettre un point final à ce mémoire, je désire partager un texte qui m'a accompagnée ces dernières années. J'en ai fait la lecture à mes co-chercheurs, à l'issue de mon exposé oral au cours duquel je présentais mon projet de recherche. Notre groupe étant nombreux, le temps dédié aux présentations de chacun.e était limité, j'avais déjà utilisé toutes les minutes qui m'étaient allouées mais j'ai pourtant insisté pour lire ces lignes, arguant que c'était essentiel pour moi. En soi, cette liberté que je m'accordais était une autorisation inédite, la force de renouvellement commençait à l'emporter.

J'ai relu ce même texte plus tard, en introduction d'un atelier d'écriture que j'animaïs. Cette instance à le partager auprès d'autres, me renseigne quant à celle que je suis et deviens. Initialement, ce texte m'avait touchée car j'y reconnaissais l'enfant que j'ai été, une enfant qui attendait (« une magie, une histoire, quelqu'un... »). À la lumière de mon vécu ces dernières années, je comprends que ce texte me touche aussi et surtout, parce qu'il contient les souhaits que je porte pour ma propre vie. C'est la voie que j'espère tracer, depuis mon cœur et en reliance. Il n'est plus temps d'attendre.

*

Du plus loin que je me rappelle, j'ai appelé la poésie. Avant les mots. Avant la lumière de la lecture. J'en avais besoin sans connaître son nom.

Quand j'étais toute petite, il me semble que j'attendais tout le temps.

J'attendais qu'une sorte de magie se manifeste par moi.

J'attendais qu'une histoire incroyable m'arrive enfin pour que je puisse la raconter.

J'attendais quelqu'un.

Maintenant je m'éloigne des rivages de l'enfance, en tentant tout de même de les garder toujours quelque part dans mon champ de vision. J'essaie d'attendre moins, et j'écris, entre autres, pour me donner du courage.

J'écris pour dire que nous aurons tout à inventer pour que la vie reste vivable ici, pour que nos existences demeurent habitables, et pour dire aussi qu'heureusement, inventer est l'une des activités humaines les plus joyeuses qui soient.

J'invente tous les jours, pour résister à quelque chose qui pousse sur nos têtes de tout son poids de peur, de tout son poids de mort, et cette chose est comme une machine devenue folle, qui pèse sans répit sur nous, sur nos pensées, pour que nos esprits se calment et se ploient et arrêtent de poser des questions, de chercher la beauté, de croire que la poésie nous aide à vivre ensemble plus puissamment.

J'invente contre cette chose et pour la poésie.

J'invente tous les jours du sens et des liens.

Je sais que je ne suis pas la seule. Je sais que je ne suis plus toute seule. Et cette pensée (luciole dans ma tête), aussi frêle, aussi fragile soit-elle, me donne une ardeur inextinguible.

Extrait de :

Véronique Côté, « La vie habitable : poésie en tant que combustible et désobéissances nécessaires »²², p. 91-92.

²² Côté, V., et Atelier 10 (Organisme). (2014). *La vie habitable : poésie en tant que combustible et désobéissances nécessaires*. Atelier 10.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Barbaras, S. (1997). *La rupture pour vivre*. Robert Laffont.
- Bensaid, C. (1992). *Aime-toi, la vie t'aimera : comprendre sa douleur pour entendre son désir*. Robert Laffont.
- Bertrand, P. (2009). *Pourquoi créer ?* Liber.
- Bouchard, Y. (2000). De la problématique au problème de recherche. Dans L. Savoie-Zajc et T. Karsenti, *Introduction à la recherche en éducation*. Éditions du CRP.
- Boutet, D. (2016). Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude pratique en première personne, dans Galvani. P. (coord.) et al., *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 81-101). Rimouski : Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Camus, A., Lévi-Valensi, J., & Gay-Crosier, R. (2008). *Œuvres complètes*. Gallimard.
- Côté, V., et Atelier 10 (Organisme). (2014). *La vie habitable : poésie en tant que combustible et désobéissances nécessaires*. Atelier 10.
- Craig, P.-E. (1978). La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en sciences humaines, Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse de doctorat intitulée : The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching, Boston University Graduate school of education, p. 157-218.
- Dajczman, C. (2022). *Marcher un chemin de légitimité et de liberté : un itinéraire de renouvellement de pratique* [mémoire, Université du Québec à Rimouski]. Sémaphore. <https://semaphore.uqar.ca/id/eprint/2302/>
- Darwīsh, M. (2000). *La terre nous est étroite et autres poèmes : 1966-1999*. Gallimard.
- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie. Une pratique concrète*. Armand Colin.
- Devi, A. (2022). *Deux mailles et une marmite : essai autobiographique sur le mystère de l'écriture*. Project-îles.
- Dillard, A. (1996). *En vivant, en écrivant*. Christian Bourgois Éditeur.

- Dorion, H. (2009). *L'étreinte des vents*. Presses de l'Université de Montréal.
- Drapeau, S. (2015). *Le fleuve : roman*. Leméac.
- Galvani, P. (coord.) et al. (2016). Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gide, A., & Gide, André. (1936). Les nourritures terrestres ; (suivi de) Les nouvelles nourritures. Gallimard.
- Grondin, J. (2017). *L'herméneutique* (4e éd.). Presses universitaires de France.
- Jodoin, B. (2024). *Pourquoi je n'écris pas : réflexions sur la culture de la pauvreté*. Tryptique.
- Lacroix, M. (2008). *Se réaliser : petite philosophie de l'épanouissement personnel*. Robert Laffont.
- Librairie Mollat (2025, 19 mars). *Fabrice Midal - Et si de l'amour on ne savait rien ?* [vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=N1QC1eSdAtw>
- Maison de la poésie - Scène littéraire (2020, 7 décembre). *Rainer Maria Rilke - Lettres à un jeune poète* [vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7yCMwqjJReM>
- Mucchielli, A. (dir.) (2009). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Armand Colin.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2008). Chapitre 5. L'examen phénoménologique des données empiriques. Dans P. Paillé et A. Mucchielli (dir.), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (p. 85-93). Armand Colin.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). Chapitre 10. L'analyse en mode écriture. Dans P. Paillé et A. Mucchielli (dir.), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (p. 221-243). Armand Colin.
- Prieur, N. (2021). *Les trahisons nécessaires : s'autoriser à être soi*. Robert Laffont.
- Rugira, J.-M. (2016). Créer une communauté accueillante, apprenante et dialoguante : Quelques considérations pédagogiques et paradigmatiques au cœur de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Dans P. Galvani (dir.), *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* (p. 31-52). Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Séméria, E. (2023). *Écrire : dépasser les peurs qui nous limitent*. Albin Michel.

- Servan-Schreiber, D. (2012). *Notre corps aime la vérité : chroniques 1999–2011*. Robert Laffont.
- Singer, C. (2007). *Derniers fragments d'un long voyage*. Albin Michel.
- Rilke, R. M. (1989). *Lettres à un jeune poète*. Le livre de poche.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation en formation initiale et continue*. Presses Universitaires de Grenoble.
- Vermersch, P. (2019). *L'entretien d'explicitation*. ESF Sciences humaines.
- Vermersch, P. (2000). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, 35. https://www.expliciter.org/wp-content/uploads/2022/04/35-expliciter-mai_2000.pdf
- Vermersch, P. (2007). Bases de l'auto-explicitation. *Expliciter*, 69. https://www.expliciter.org/wp-content/uploads/2022/04/69-expliciter-mars_2007.pdf