

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

**DU SENTIMENT DE M'ÉTEINDRE
À LA LIBÉRATION DU VIVANT :**

RÉCIT D'UNE RECHERCHE - TRANSFORMATION

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

© **JULIE-HÉLÈNE ROY**

Mars 2013

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 l'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.

Composition du jury :

Pascal Galvani, président du jury, Université du Québec à Rimouski (UQAR)

Jean-Marc Pilon, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski (UQAR)

Léandre Boisvert, examinateur externe, professeur retraité, Université de Sherbrooke

Dépôt initial le 2 novembre 2012

Dépôt final le 22 mars 2013

*Je suis venu pour que vous ayez la vie
et la vie en abondance.*

(Jn 10, 10)

REMERCIEMENTS

Je remercie mes parents de m'avoir donné la vie et le goût de la vie.

Je remercie mon mari de partager avec moi la vie au quotidien.

Je remercie mes enfants qui m'enseignent la vie chaque jour.

Je remercie mon directeur de mémoire qui m'a guidée dans ma quête de faire de
l'espace pour la vie.

Je remercie toutes les personnes qui ont fait partie de l'histoire de ma vie, celles qui
en font partie aujourd'hui et celles qui en feront partie demain.

AVANT-PROPOS

En m'inscrivant à la maîtrise en Étude des Pratiques Psychosociales, je voulais relever un défi académique et personnel. D'un côté, j'avais besoin de stimuler mon potentiel scientifique; de l'autre, je désirais faire le ménage dans mon lot d'expériences vécues depuis la fin de mon baccalauréat en administration des affaires, option marketing, terminé en 1997, à l'Université de Sherbrooke.

Comme intervenante psychosociale qui accompagne, guide et interagit avec des personnes et des petits groupes, je suis consciente que mon principal outil de relation est moi-même. Plus je suis unifiée, équilibrée et sereine face aux différentes facettes de ma vie, plus grande est la qualité des rencontres que je vis, autant dans mon travail que dans ma vie personnelle. Au-delà des paroles ou des techniques, c'est d'abord mon être, dans toute sa complexité, qui entre en relation et qui communique. Cette maîtrise est donc une occasion pour moi de mettre à jour mon principal outil de travail.

RÉSUMÉ

Avoir l'impression d'être en train de m'éteindre, manquer de souffle et d'élan dans mes projets, me sentir prise intérieurement, encombrée par toutes les attentes auxquelles il faut obligatoirement répondre, même si elles ne sont pas prioritaires. Voilà le point de départ de cette recherche où je réfléchis sur mon expérience afin de trouver des voies de passage pour faire de l'espace pour la vie. Plus qu'une recherche, c'est une quête viscérale. En creusant mon sentiment d'encombrement, un constat se fait : dans mes relations, je vis un déséquilibre entre le prendre soin de soi et le prendre soin de l'autre. Qu'est-ce qui se joue dans mon rapport au prendre soin? Qu'est-ce qui me mène dans des culs-de-sac relationnels? Comment prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre et de la relation? Où m'appuyer lorsque je me sens devenir sable? Dans une posture heuristique, grâce à l'observation dans l'action, à l'écriture, au dialogue et au croisement des regards de mes collègues chercheurs, je découvre mes enjeux, ainsi que des stratégies nouvelles qui transforment ma pratique. Accepter de ne pas être parfaite et de décevoir sans craindre de ne plus être aimée, changer ma posture et mon dialogue interne, prendre du recul, me mettre en action, nommer, retrouver mon esprit d'aventure, faire des choix pour mon bien-être et m'assumer, voilà des stratégies nouvelles pour faire de l'espace qui furent découvertes, nommées, testées et intégrées dans ma pratique. Les relations humaines sont complexes et les enjeux qu'elles touchent demeurent des enjeux même après la fin de cette maîtrise, cependant, je suis mieux outillée pour ne plus m'engloutir sous une montagne de préoccupations et espère aider d'autres personnes à faire de l'espace pour la vie.

Mots clés : prendre soin, faire de l'espace, enjeux relationnels, recherche heuristique, posture interne, relation vivante, épuisement professionnel

ABSTRACT

Having the impression of being about to peter out, of running out of breath and enthusiasm in active projects, feeling trapped interiorly, burdened by all the obligations that I have to consider even if they are not priorities. That was the point in question when this research began. It meant reflecting upon personal experiences to find solutions that would make place for life. More than one research is a visceral quest. By evaluating burdensome feelings, one constant point came to the surface: in relationships I experienced a lack of balance between my own needs and those of others. What is involved in relationships that need to be given consideration? What happens when relationships meet dead-ends. How can I take care of myself while being attentive to the other in the relationship? Where do I find support when I seem to be at wit's end? Using intuitive judgement, active observations, writings, dialogue and exchanging with other colleagues, I discover what is at stake. I finally find new strategies that transform my regular attitudes. I accept not being perfect without fearing that I will not be loved. By changing my attitude and in a state of interior dialogue with myself, I can objectively evaluate the past. I actively re-discover my spirit of adventure, make choices for my well-being and acceptance of myself. These become new strategies that make space and lead to discoveries, which are named, tested and integrated in active relationships. Human relationships are complex and their results remain at stake even after mastering the approach. However, I am better equipped to avoid being weighed down under a mountain of preoccupations and hopes to help others make room in their being for life.

Keywords : taking care, making room, relational issues, heuristic research, internal attitude, living relationship, professional burn-out

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	IX
AVANT-PROPOS.....	XI
RÉSUMÉ.....	XIII
ABSTRACT.....	XV
TABLE DES MATIÈRES	XVII
LISTE DES TABLEAUX.....	XXI
LISTE DES FIGURES	XXIII
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 ÉMERGENCE D'UN PROJET DE RECHERCHE.....	9
1.1 Au départ, le désir	9
1.2 M'inscrire dans le processus	11
1.3 Laisser mon thème de recherche me trouver	13
1.3.1 Je me souviens.....	13
1.3.2 Découvrir mon fil rouge.....	14
1.4 Mettre des mots sur la problématique qui m'habite	16
1.4.1 Stress et fatigue.....	17
1.4.2 Une fatigue collective.....	19
1.4.3 Ne pas décevoir	20
1.5 Vivre pleinement mes enjeux	21
1.6 Apprendre à croiser les regards	22
1.7 Quand trouver la réponse devient viscérale	23
1.8 Un premier écrit, début de mon mémoire.....	25
1.9 Mettre des mots sur le déséquilibre.....	26
1.10 Mon problème de recherche.....	27
1.10.1 Ma question de recherche.....	28
1.10.2 Mes objectifs de recherche.....	28
1.10.3 Des mots et des concepts qui se précisent.....	29
1.10.4 Mon schéma notionnel	33

CHAPITRE 2 DES DONNÉES S'ACCUMULENT, DES CONNAISSANCES

SE CONSTRUISENT37

2.1	Mon journal de recherche.....	37
2.2	Un début d'appropriation du discours méthodologique	38
2.3	Un coup de cœur, l'atelier de praxéologie.....	40
2.4	Une pause	44
2.5	Retrouver mon goût d'aventure grâce au récit de vie.....	45
2.6	Retour dans mon grand laboratoire	47
2.7	L'explicitation ou le plongeon dans un micromoment.....	49
2.8	Une recherche qui transforme.....	51
2.9	Plongeon dans l'analyse de mes données.....	52
2.10	L'histoire se réécrit autrement.....	55
2.11	Le dialogue, un outil de recherche et d'analyse.....	56
2.12	Défusionner de mon mémoire idéal	58
2.13	Une deuxième vague d'analyse.....	59
2.14	À la recherche des exceptions qui parlent.....	61
2.15	Revisiter mon processus.....	63

CHAPITRE 3 MES ENJEUX.....65

3.1	Les enjeux d'existence.....	68
3.1.1	Être entendue – être reconnue	69
3.1.2	Exploiter mon potentiel.....	72
3.2	Les enjeux de protection	74
3.2.1	Ne pas décevoir : faire correct – répondre aux attentes – être parfaite	75
3.2.2	Aller chercher la permission.....	76
3.2.3	Respecter l'autorité	78
3.2.4	Me battre pour être moi-même	78
3.3	Les enjeux d'appartenance.....	80
3.3.1	Faire partie d'une équipe, d'un groupe.....	81
3.3.2	Être rejetée	82
3.3.3	M'intégrer dans un groupe.....	83
3.3.4	Quand les enjeux se confrontent : la dualité.....	84
3.4	L'enjeu de vivre	85

CHAPITRE 4 LE CHEMIN DE L'INSATISFACTION89

4.1	Avant d'entrer dans le cœur de l'interaction.....	89
4.1.1	L'environnement interne	90
4.1.2	L'environnement externe.....	90
4.2	Pendant l'interaction.....	92

4.2.1	Réaction de défense.....	92
4.2.2	Réaction de panique.....	93
4.2.3	Retrait de mon implication.....	94
4.2.4	Rétrécir, disparaître.....	95
4.2.5	Recul et capitulation	95
4.3	Après l'interaction	96
4.3.1	Perte de motivation	96
4.3.2	Sentiment d'échec et de culpabilité	97
4.3.3	Prolongation des effets négatifs dans le temps	97
4.4	Vue d'ensemble du processus d'insatisfaction	98
CHAPITRE 5 L'ÉQUILIBRE DES PRENDRE SOIN.....		101
5.1	En parlant d'équilibre	102
5.1.1	Les définitions de l'équilibre.....	102
5.1.2	L'influence de la posture de départ.....	102
5.2	Atouts qui aident à trouver et garder l'équilibre.....	103
5.2.1	Me faire plaisir, me faire confiance.....	104
5.2.2	Projet de groupe stimulant.....	106
5.2.3	L'aventure	109
5.3	Où j'en suis dans ma recherche d'équilibre	110
CHAPITRE 6 FAIRE DE L'ESPACE		113
6.1	Discussion autour de la notion d'espace	113
6.1.1	Les définitions de l'espace.....	113
6.1.2	Les effets de l'espace.....	114
6.2	Créer de l'espace (hors relation).....	115
6.2.1	Les attitudes qui favorisent la création d'espace	115
6.2.2	Les traits de personnalité à entraîner pour développer mon espace intérieur	120
6.3	Libérer de l'espace durant l'interaction	122
6.3.1	Le dialogue interne	122
6.3.2	Arrêter le temps	123
6.3.3	La permission	124
6.3.4	La confirmation.....	125
6.3.5	Ouvrir une porte à la sensibilité	127
6.4	Une étape à la fois.....	127
CHAPITRE 7 PRENDRE APPUI.....		129
7.1	L'appui que je cherche	130
7.2	Ressources sur lesquelles m'appuyer	131
7.2.1	La boîte à souvenirs	131

7.2.2	M'inspirer de témoins	135
7.2.3	Idées de secours.....	136
7.2.4	M'appuyer sur l'environnement social.....	137
7.3	De l'appui à l'action : rebondir.....	139
7.4	Retrouver mon appui les deux pieds dans le sable	142
CHAPITRE 8 UNE RECHERCHE QUI TRANSFORME		145
8.1	Décider autrement.....	145
8.2	Je suis une adulte.....	147
8.3	Mettre ma tête à prix.....	147
8.4	Devenir Animatrice de Vie	149
8.5	Schématiser mon chemin de transformation	150
8.6	Une recherche terminée, une transformation à poursuivre	152
CONCLUSION.....		153
ANNEXE I		157
ANNEXE II.....		159
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES		161

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Recherches interprétatives versus néopositivistes	39
Tableau 2 : Exemple d'une portion de tableau utilisée dans un atelier de praxéologie.....	41
Tableau 3 : Classement des thèmes répertoriés dans ma première vague d'analyse	60
Tableau 4 : Regroupement des thèmes reliés à la catégorie #3 – le problème	62

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Signe de l'infini, première illustration de mon horizon de changement.....	25
Figure 2 : Signe de l'infini, deuxième illustration de mon horizon de changement.....	34
Figure 3 : Illustration du déséquilibre.....	35
Figure 4 : Illustration de la coupure d'une relation.....	36
Figure 5 : La transformation du « non » en « oui ».....	50
Figure 6 : Classement de mes enjeux en trois catégories.....	66
Figure 7 : Les liens entre mes enjeux d'existence, de protection et d'appartenance.....	67
Figure 8 : Le dilemme : exister ou appartenir?.....	68
Figure 9 : Les effets d'être entendue.....	71
Figure 10 : Conséquences de me sentir entendue ou non.....	72
Figure 11 : Les effets d'exploiter mon potentiel.....	73
Figure 12 : Les effets de décevoir.....	76
Figure 13 : Dualité relationnelle entre ne pas décevoir et être moi-même.....	78
Figure 14 : Développement d'un mécanisme de protection.....	83
Figure 15 : Processus favorisant la sensation d'être vivante.....	84
Figure 16 : Intégration de mes enjeux.....	86
Figure 17 : Le chemin de l'insatisfaction.....	98
Figure 18 : Facteurs favorisant la réussite d'un projet.....	106
Figure 19 : Valeurs favorisant la réussite d'un projet.....	109
Figure 20 : Les ingrédients favorisant l'équilibre des prendre soin.....	111
Figure 21 : Recette gagnante d'une oratrice qui performe.....	133
Figure 22 : Scénario de l'aventurière qui ose.....	135
Figure 23 : Rebondir ou m'éteindre?.....	140
Figure 24 : Éléments-clés de ma transformation.....	150
Figure 25 : Une dynamique qui transforme.....	151

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Je suis une gourmande de la vie. J'aime la diversité, expérimenter des choses différentes. C'est avec cette propension à voir grand que j'ai commencé ma maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Mon horizon de sujets possibles était vaste. Cependant, ma motivation ne reposait pas uniquement sur une curiosité intellectuelle. Je portais en moi une question existentielle profonde. Le processus itératif de cette recherche m'a finalement permis de laisser apparaître le cœur de ma quête, sortir de l'encombrement pour faire de la place à la vie, que je traduis dans le titre suivant :

DU SENTIMENT DE M'ETEINDRE A LA LIBERATION DU VIVANT :

RECIT D'UNE RECHERCHE - TRANSFORMATION

Au tout début de mon processus de maîtrise, je prends conscience à quel point il est fondamental pour moi d'étudier ma pratique dans le but de la transformer : j'ai le sentiment d'être en train de m'éteindre. Je travaille en pastorale jeunesse et ma préoccupation première est de permettre aux jeunes que je côtoie de goûter pleinement la vie qui les habite. Lorsque je n'ai plus la sensation de porter cette vie, d'être un témoin authentique, je sais que je dois changer des choses.

Durant ma première année de maîtrise, à partir de la relecture de différents événements, autant personnels que professionnels, j'identifie qu'une partie de ma problématique se trouve dans un déséquilibre entre le prendre soin de moi et le prendre soin des autres dans mes relations. J'ai l'impression de passer beaucoup de temps à répondre à

des priorités extérieures à moi, au point de me sentir « étouffée » et de ne plus prendre ma place. Cela génère chez moi stress et fatigue.

Cette problématique, elle perdure depuis plusieurs années. Je me souviens d'un soir de l'hiver 2002. Je suis chez moi. J'ai enfin du temps libre. J'ai une multitude de projets sur ma pile de choses à faire. Ça fait longtemps que j'ai envie de sortir, de voir des amis, de faire du classement, d'écrire aux gens avec qui je veux entretenir des liens, de faire de la peinture, de cuisiner... Je ne fais rien de tout ça. Je n'en ai ni le goût, ni l'énergie. Je reste assise sur mon divan, rien ne m'intéresse.

Pourtant, j'aspire à une vie qui a du sens, à l'image de cette force créatrice et sereine qui bouillonne en moi et qui cherche à éclore. Dans le coffre aux trésors de ma vie se trouvent des souvenirs de moments où je me sens unifiée. Mon cœur déborde de joie. Je vis des rencontres significatives et uniques. J'explore la nouveauté. J'exploite mes forces. Les projets que j'entreprends portent ma couleur. Ce n'est pas compliqué. Je suis heureuse.

C'est un samedi du mois de mai. Je suis au cégep de Rimouski avec mes nouveaux amis. C'est le printemps. À l'extérieur, le soleil brille. J'ai 16 ans. Aujourd'hui, nous présentons à un groupe de Jeunes du Monde une pièce de théâtre sur la vie de Monseigneur Oscar Romero. J'y incarne une paysanne. La présentation a lieu au Théâtre de poche, situé à l'autre bout du cégep. Lorsque tout est terminé, nous démontons les décors, les mettons sur des chariots et les roulons jusqu'à l'entrée principale. Nous formons des équipes de deux. Mon coéquipier et moi mettons nos chapeaux de paysans et gambadons à travers les couloirs du cégep. Notre conservation se compose des répliques de notre pièce. Je ris de bon cœur. Rien ne peut m'arrêter. Je suis heureuse. Je vis. (Récit de vie, octobre 2008)

Si j'entreprends cette maîtrise, c'est que je désire modifier ma dynamique relationnelle. Je souhaite identifier et mettre en action des stratégies nouvelles qui me permettront de faire de l'espace dans mes relations pour la vie et pour l'épanouissement des

personnes, moi incluse. Au bout de ma recherche, libre des contraintes qui ne m'appartiennent pas, j'espère créer des espaces de relation qui seront sereins et permettront à la vie de prendre son ampleur, sans pression, pleinement et simplement. Je vivrai alors une pratique psychosociale qui a du sens, en pleine cohérence avec mes priorités et mes valeurs.

La finalité de ma quête, faire de l'espace pour la vie, je la sens au plus profond de mes tripes mais, au début de ma recherche, je ne sais pas encore comment y parvenir. La méthodologie, je n'ose même pas y penser. Cela me semble tellement aride. Lorsque les professeurs posent la question : « Quelles seront tes méthodes de cueillette ou d'analyse de données? », je ne sais pas quoi répondre. Je suis en train d'apprendre à faire de la recherche. Je ne connais pas d'avance les différentes méthodes possibles. Je ne sais même pas quel est mon thème de recherche. En fait, je connais mon thème, mais je ne sais pas encore que je le sais. Les professeurs disent que la méthode de recherche, c'est le chemin parcouru pour arriver aux conclusions. J'ai donc l'intuition de défricher d'abord un chemin puis de l'expliquer.

Durant la quatrième année de ma maîtrise, ce qui devait être le chapitre deux de ma recherche, soit l'explication de ma méthodologie, devient le fil narratif de tout mon mémoire. En écrivant le chemin parcouru, je prends conscience à quel point la posture de chercheuse est en soi un lieu de transformation. Ma façon de faire de la recherche apporte plusieurs réponses à ma question et à mes objectifs de recherche. C'est pourquoi le sous-titre de ce mémoire parle d'une recherche-transformation. En cherchant, je me suis formée et surtout transformée.

L'essentiel de mon mémoire étant présenté sous forme de récit, je me permets d'inclure dans cette introduction quelques notions théoriques qui aideront le lecteur à se situer et à mieux plonger dans la lecture de mon parcours.

Pour faire cette recherche, je me positionne dans l'épistémologie proposée par les professeurs de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski, soit une recherche qualitative à la première personne, en « Je ». Dans mon cas précis, j'explique cette épistémologie par trois constats :

- 1) Une recherche qui valorise l'expérience comme lieu de développement du savoir. Schön (1996), entre autres, parle abondamment de ce phénomène dans ses travaux sur la science-action : « Au fil des années, plusieurs de ceux qui ont écrit sur l'épistémologie de la pratique se sont étonnés du fait que le geste habile révèle souvent un « savoir plus considérable qu'on ne le croit ». » (Schön, 1996 : 206)
- 2) Une recherche qui facilite le transfert des connaissances en proposant au praticien un double chapeau : chercheur et objet de recherche (Lanaris, 2001). Ce que je découvre en observant et en analysant ma pratique, je peux l'intégrer immédiatement dans mes façons de faire et d'être. Par exemple, la seule prise de conscience de mes enjeux transforme mes façons de faire dans ma pratique et dans mes relations. Cette transformation continue de nourrir ma recherche. C'est aussi une forme d'autoformation. Comme adulte, je continue de me développer et de me former en puisant dans toutes les sources possibles de la connaissance.

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

- 3) Une recherche qui se construit étape par étape et qui permet au chercheur de s'investir avec toutes ses dimensions humaines, sensibles, intuitives et

subjectives. C'est la recherche heuristique, soit une « approche qui encourage l'individu à découvrir seul à l'aide d'étapes émergentes de procédure et de signification et avec des méthodes qui semblent favoriser une solution et inciter l'individu à poursuivre de lui-même la recherche. » (Craig, 1988 : 13)

Je suis très à l'aise avec cette forme de recherche. Elle correspond à ce que je suis et à ce que j'ai le goût d'explorer et d'accomplir dans le cadre d'une maîtrise universitaire. Mes objectifs personnels et professionnels cadrent bien avec l'affirmation de Van der Maren (1995) cité par Pilon (2004 : 74) :

Ce type d'enjeu [ontologique] est surtout le fait de praticiens qui reviennent aux études de deuxième ou de troisième cycle dont l'objectif est de se développer, de s'épanouir professionnellement, de se réassurer comme acteur efficace, grâce à une recherche reliée directement à la pratique [...] il s'agit d'une recherche entreprise sur sa propre pratique afin d'en améliorer l'efficacité ou l'efficience. (Van der Maren, 1995 : 66)

Je sais faire les choses, mais je ne suis pas toujours capable de nommer ce savoir-faire, d'en être consciente. Cette recherche me permet d'observer attentivement ma façon d'être dans ma pratique relationnelle et d'en saisir la connaissance et le savoir. Par la suite, je peux m'enraciner dans ce que je fais de bien et modifier ce qui ne fonctionne pas.

Dans cette recherche-transformation à la première personne, je produis de la connaissance en dialoguant avec mon expérience, avec la transcription de cette expérience ainsi qu'avec l'analyse de celle-ci. Dans ce dialogue, je suis à l'écoute de la nouveauté, de ce qui me surprend, de ce qui se révèle à moi, de ce qui se produit en moi, des malaises ou de la joie, bref, je suis à l'écoute de mes intuitions.

Dans ses recherches, Craig (1988) a emprunté un chemin similaire. Dans ses écrits, il insiste sur la valeur des qualités internes du chercheur. Il dit que la méthode heuristique est « une approche en sciences humaines basée sur la découverte [qui met] en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité. » (Craig, 1998 : 1). « La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine » (Craig, 1988 : 2). Il dit encore : « 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, 1988 : 26)

Dans cette recherche, je n'essaie pas de prouver une hypothèse formulée d'avance. Au départ, je ne connais pas la réponse à ma question. Je ne connais pas non plus l'itinéraire complet que j'emprunterai pour arriver à la réponse. Mon but ultime étant de me sortir de l'encombrement, je décide d'être cohérente et de vivre ma recherche de façon dégagée, en prenant soin de mon énergie et de mon souffle. Le chemin, je le dessine une étape à la fois. J'expérimente et je vois où ça me mène. De là, je décide, en accord avec mon directeur de recherche, de la prochaine étape à parcourir. Je suis dans le courant du constructivisme (Von Glaserfeld, 1988). Je construis la connaissance.

Une fois le chemin parcouru, j'ai regardé les étapes que j'avais franchies. C'est là que j'ai réalisé que j'avais suivi la voie de la recherche heuristique telle que décrite par Craig (1988 : 15) :

« 1) La question : être conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective. ». Dans notre démarche de maîtrise, la question de recherche part d'une problématique personnelle qui se formule en croisant nos regards sur

des situations concrètes de nos vécus relationnels. Cette étape se reflète dans le chapitre 1 de ce mémoire.

« 2) L'exploration : explorer cette question, ce problème ou cet intérêt à travers l'expérience. ». C'est bien ce que j'ai fait. Dans l'observation de mon vécu quotidien, dans mon récit de vie, dans les faits concrets écrits dans mon journal de recherche, dans un atelier de praxéologie, j'ai cherché des réponses à ma question de recherche. Cette étape se reflète dans le chapitre 2 de ce mémoire.

« 3) La compréhension : clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes faites par l'exploration. » Durant tout le processus, principalement à l'étape de l'analyse de mes données, j'ai tenté de voir, de comprendre, de conceptualiser et de théoriser la connaissance qui émergeait de mes données. Cette étape se reflète dans les chapitres 3 à 7 de ce mémoire.

« 4) La communication : articuler ces découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres. » (Craig, 1988 : 15). Ça c'est l'écriture du mémoire, c'est le partage avec mes pairs de l'évolution de ma recherche et, je l'espère, ce sera d'autres écrits, conférences et projets de recherche qui découleront de ce travail.

Je vous invite maintenant à entrer avec moi dans le récit de cette recherche-transformation. Bonne route!

CHAPITRE 1

ÉMERGENCE D'UN PROJET DE RECHERCHE

1.1 AU DEPART, LE DESIR

Le voyage débute bien avant de remplir ma demande d'admission. Il commence par une expérience de vie et des aspirations professionnelles. Nous sommes en décembre 1999. Après sept ans dans mes valises à m'ouvrir sur le monde et à développer mes capacités d'adaptation, passant de la Colombie-Britannique à la Turquie, via l'Ontario et l'Angleterre, je reviens vivre à Rimouski, ma ville natale. Me sentant chez moi partout et nulle part, j'ai besoin de refaire mes racines québécoises.

J'ai en mains un baccalauréat en administration des affaires, option marketing. Cependant, je sens que mes aspirations professionnelles prennent une tout autre direction. J'ai besoin de sens dans mon travail. Atteindre des objectifs de ventes ou accroître des parts de marché ne m'apporte aucune motivation. Ce que je désire, c'est contribuer à l'épanouissement et l'accomplissement des personnes. J'aimerais que mon travail les aide à être inspirées, plus heureuses et plus elles-mêmes. Je sens en moi des forces créatives et relationnelles et je ne veux pas les laisser dormir dans un tiroir. J'ai en tête un exemple de cet idéal professionnel, une expérience d'animation vécue en mai 1999 en Turquie.

Je suis dans un hôtel d'Antalya, une ville au sud de la Turquie, située sur le bord de la mer Méditerranée. C'est le congrès national de l'AIESEC (Association Internationale des Étudiantes et Étudiants en Sciences Économiques et Commerciales). Je suis responsable avec Ela, une collègue turque du bureau national, de l'animation des sessions sur l'adaptation interculturelle. Notre groupe d'une quinzaine de participants rassemble des étrangers effectuant un stage en

Turquie et des Turcs se préparant à vivre une expérience de travail à l'étranger. La démarche que nous proposons est inspirée de ma propre expérience de stagiaire étrangère. Les différentes activités sont interactives, audacieuses, ludiques et concrètes. Elles suivent un fil conducteur. Dès le premier soir, les liens se créent entre les membres du groupe. Ils se donnent même un nom : Amigo 22. Après la deuxième journée, les animateurs des autres ateliers, le teint blême dû à un manque de sommeil, nous demandent : « Qu'est-ce que vous avez fait à votre groupe? Ils ont l'air si heureux? ». Je sais que je suis dans mon élément. (Journal de recherche, septembre 2008)

Le voyage universitaire se poursuit par la prise de conscience de mon désir de m'aventurer dans la réalisation d'une maîtrise. Nous sommes au printemps 2004. Je suis assise à la Brûlerie, un café populaire de la ville de Rimouski. J'aperçois une connaissance que je n'ai pas vue depuis longtemps. Je vais prendre de ses nouvelles. Il m'apprend qu'il a complété une maîtrise en Irlande, pour ensuite entreprendre un doctorat en Colombie-Britannique. Chanceux. Je ressens une pointe d'envie.

Le soir, je suis seule à la maison et me questionne. Ai-je passé à côté de mon potentiel? Je me souviens, petite, certaines de mes enseignantes prédisaient pour moi une grande carrière comme docteure, car j'avais beaucoup de facilité à l'école. J'aurais pu pousser mes études beaucoup plus loin qu'un baccalauréat. J'aurais pu étudier en sciences! Mais je n'aimais pas ça. Pourquoi? Je prends conscience que ce qui me turlupine et me passionne le plus dans la vie, ce sont les relations humaines. Elles sont tellement complexes! Je décide qu'un jour j'entreprendrai une maîtrise en relations humaines.

Quelques mois plus tard, une collègue d'un club d'art oratoire dont je fais partie me parle de sa maîtrise en Étude des pratiques psychosociales. Révélation. C'est ça que je veux faire!

1.2 M'INSCRIRE DANS LE PROCESSUS

L'étape suivante de mon aventure d'étudiante à la maîtrise fut la décision de passer à l'action et de m'inscrire. En février 2005, je me rends à l'université pour une soirée d'information. Je suis toujours décidée à faire cette maîtrise, mais est-ce le bon moment? Je ne me sens pas à l'aise dans le groupe. J'ai des doutes. De plus, avec un mariage et un déménagement au programme, 2005 est déjà une grande année pour moi. Je décide de remettre à plus tard le début de ce grand projet.

En avril 2006, enceinte de trois mois, je perds l'enfant que je porte. Durant les deux semaines d'arrêt de travail qui suivent ce triste événement, je cherche une motivation pour redonner de la vie à ma vie. J'appelle à l'université pour savoir si une nouvelle cohorte sera ouverte à l'automne. Non. Je laisse tout de même mon nom pour l'année suivante. Deux mois plus tard, je n'ai toujours pas retrouvé le goût de m'investir dans de nouveaux projets.

Je me souviens d'une journée du mois de juin 2006. Je reviens à la maison après le travail. Il fait soleil dehors. Je me sens triste. Je ne sais pas ce que j'ai envie de faire. Je ne ressens pas la sérénité que m'apporte habituellement la douceur du début de l'été. Je regarde mon mari et lui dis : « Je ne vais pas bien. ». Ces temps-ci, c'est une phrase que je répète souvent. (Journal de recherche, septembre 2008).

Je me souviens d'un matin du mois de juillet 2006. Un ami m'appelle de Québec. Il me parle de son nouveau vélo et du nombre d'heures qu'il passe à pédaler sur les routes de sa région. Sa voix est pleine de ce qui me manque : enthousiasme et dynamisme. Quand je l'ai connu, il était très sportif puis, à une autre époque de sa vie, il ne faisait plus rien. Je lui mentionne ce fait. Il me répond : « Je ne vivais plus ma vie. ». Je comprends enfin mon problème. Moi non plus, je ne vis plus ma vie. Je suis en train de m'éteindre. (Journal de recherche, septembre 2008).

Ce constat m'a fait l'effet d'une douche froide. Pour moi, vivre, sentir la vie, goûter la vie, c'est fondamental.

En février 2007, porteuse de ce besoin de retrouver mon élan, je retourne à l'université pour une nouvelle séance d'information. Cette fois, je me sens bien dans le groupe. Il me reste cependant une préoccupation : est-il possible d'entreprendre cette maîtrise tout en sachant que j'aurai probablement un ou deux enfants durant ma scolarité? Les personnes présentes m'encouragent. Je sens que c'est le bon moment pour faire le plongeon. Je m'inscris.

Mai 2007. Je reçois une lettre m'annonçant que je suis acceptée à la maîtrise. Mélange de joie et de craintes : quel sera mon thème de recherche? Je sais et ne sais pas. Tellement de sujets m'intéressent. Vais-je explorer mes forces pour les solidifier? Vais-je creuser mes lacunes pour mieux les combler? Vais-je regarder ma pratique spécifique en pastorale ou vais-je tenter de développer de nouveaux outils d'accompagnement pour m'ouvrir d'autres portes professionnelles? Heureusement, le prospectus du cours mentionne clairement que la première année est là pour nous aider à définir notre thème de recherche. C'est donc sans thème précis, mais pleinement ouverte et confiante face à la démarche qui me sera proposée que j'arrive à l'UQAR le vendredi 31 août 2007.

Je me rends à l'université à pied, une marche de quinze minutes. Je me sens nerveuse en ce premier matin de cours. Je suis enceinte de 5 mois. Je ne sais pas comment mes professeurs réagiront à mes demandes de conciliation études-famille. Surtout, je sens une certaine appréhension face à mon intégration au groupe. J'ai souvent vécu ces situations comme un défi. Tout au long de mon parcours scolaire, sans être dysfonctionnelle, j'ai eu de la difficulté à trouver ma place dans mes groupes. Je suis déçue de me sentir encore comme cela à 32 ans, comme si ce n'était pas réglé. Je me dis que j'aurai peut-être à vivre avec cet enjeu toute ma vie.

1.3 LAISSER MON THEME DE RECHERCHE ME TROUVER

La découverte de mon thème de recherche, quelle aventure! Ce fut un processus fascinant. J'ai dû faire confiance et laisser au temps, le temps de faire son œuvre. Je me rappelle, lors de la deuxième fin de semaine de cours intensifs¹, un professeur a dit : « Laissez le thème venir à vous ». Je crois que ça exprime bien ce qui s'est passé.

1.3.1 Je me souviens

Lors du premier cours, pour nous présenter les uns aux autres, nous avons expérimenté un outil que nos professeurs nomment : « Je me souviens... ». En termes plus académiques, je dirais qu'un « Je me souviens... » est une description phénoménologique d'un événement passé, « qui [peut] être [une] expérience particulièrement intense ou [un] souvenir en apparence banal » (Galvani, 2004 : 106). Une des consignes d'écriture est de rester concret, de ne pas faire d'analyse. Comme auteure et sujet, je décris un événement, son environnement externe (le lieu, le climat, les éléments physiques,...) et son environnement interne (mes pensées, mon état physique, les émotions qui sont présentes en moi). Galvani (2004 : 107) précise dans un article les bases d'un bon « Je me souviens » :

Pour centrer l'écriture sur l'exploration phénoménologique de leur expérience plutôt que sur leurs représentations mentales, il est suggéré aux participants :

- ♦ De laisser remonter à leur mémoire les souvenirs de quelques moments intenses;
- ♦ De s'immerger dans la mémoire concrète d'un souvenir signifiant;
- ♦ De revoir, de ressentir et de revivre l'événement dans sa dimension sensorielle;
- ♦ De rédiger au fil de la plume la description de ce moment revécu de l'intérieur en commençant par la phrase : « Je me souviens... »;

¹ Les cours à la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales se font de façon intensive. Cela représente pour certains cours quatre fois deux jours; pour d'autres, trois fois deux jours. Durant la première année de scolarité, nous avons des rencontres environ une fois par mois.

- ♦ De laisser remonter d'autres moments et expériences associés à ce premier souvenir.

Voici mon premier « Je me souviens... ». La consigne était d'écrire sur une rencontre qui nous avait laissé une impression de satisfaction.

Je me souviens d'une rencontre que j'ai eue avec un herboriste turc dont j'ai oublié le nom. Je suis dans la ville d'Urfa, dans le sud-est de la Turquie. Je suis seule. Dans les rues, il y a beaucoup d'hommes et peu de femmes. Tout est beige et poussiéreux. Je suis dans un autre monde. Je frappe à la porte de la maison de cet homme que j'ai rencontré un mois plus tôt, alors que j'étais dans la ville avec des collègues de travail turcs. Je ne sais pas s'il va me reconnaître. Il m'invite à entrer. Sa maison est patrimoniale, avec une cour intérieure et plusieurs pièces autour dont certaines sont inaccessibles. Des experts en histoire, je crois, sont venus la visiter durant l'été. Cet endroit ne se compare à rien de ce que j'ai vu avant. Nous prenons le thé ensemble, assis par terre. Je ne comprends pas la moitié de ce qu'il me dit, mais j'écoute. Il me demande s'il existe des cours d'herboristerie au Canada pour lui. Il veut aller ailleurs vivre pleinement sa vie. Je ne sais pas quoi répondre à quelqu'un qui ne parle ni français, ni anglais. Je ne veux pas devenir agente d'immigration. Je ne comprends pas tout ce qu'il dit, mais j'entends beaucoup : sa quête, sa soif. Je suis surprise qu'il partage avec moi, une parfaite étrangère, des rêves aussi profonds et intimes. Je suis dans un moment intemporel. (Journal de recherche, août 2007)

Ce « Je me souviens... » m'a permis de me présenter à mes collègues et, surprise, il m'a aussi servi, plus tard, à dégager un fil rouge (fil conducteur) qui contiendra mon thème de recherche. Je ne pensais pas que faire de la recherche pouvait être aussi personnel et créatif.

1.3.2 Découvrir mon fil rouge

Septembre 2007. Deuxième fin de semaine de cours. Nos professeurs nous proposent d'écrire deux nouveaux « Je me souviens ». Le premier présentera une rencontre pleine de sens, un moment où nous avons eu le sentiment très puissant d'être à notre place,

d'avoir été créés pour ce moment. Le deuxième présentera le contraire, une rencontre où tout est allé de travers, qui nous a laissés insatisfaits. Pour choisir ces moments, il y a quelque chose d'intuitif. On ferme les yeux et on laisse monter un souvenir. Pourquoi celui-là plutôt qu'un autre? On ne cherche pas à contrôler le souvenir, ça deviendrait un travail cérébral désincarné. Si je contrôle tout avec ma tête, je risque d'écrire ce que je sais déjà, ce que je voudrais que soient les conclusions de ma recherche. Je dois laisser de la place à la nouveauté, à la surprise, à ce que je ne sais pas encore. Craig, dans son approche heuristique, se compare à Archimède (eurêka!) qui incluait dans ses expériences de la recherche « l'inconnu, l'imprévisible, ainsi que le sentiment de surprise et de passion. » (Craig, 1988 : 12) Suspendre son jugement, mettre en veilleuse ce qu'on sait déjà pour voir apparaître la nouveauté, on appelle cela l'épochéè, tel que proposé par Husserl (Depraz, 2005). Pour ce faire, je ne dois pas tenter de tout comprendre de façon magique. En recherche qualitative et heuristique, le processus et le temps ont un rôle important à jouer. Il faut laisser mûrir, mijoter. Craig écrit à ce sujet : « Je crois que la découverte est un événement spontané, elle a donc besoin de temps et d'espace pour se manifester. » (Craig, 1988 : 35)

Après avoir écrit nos deux nouveaux « Je me souviens », nous commençons un premier travail d'analyse dont l'objectif est de trouver un fil rouge (fil conducteur) qui contiendra une première ébauche de notre thème de recherche. Nous y ajoutons le « Je me souviens » du premier cours. Je commence à comprendre la pertinence de ce travail. Trouver les thèmes communs à trois récits du même auteur, mais écrits avec des consignes différentes permet de dégager certaines préoccupations que porte cet auteur. Ce n'est pas pour rien si dans mes récits les mêmes thèmes reviennent : l'espace physique, le temps disponible, les attentes, les préoccupations, la présence... Cette démarche me permet de prendre du recul face à mes données. J'écris spontanément un événement vécu, donc réel. Par la suite, je le regarde avec l'idée de voir ce qui s'y trouve, mais que je ne voyais pas avant. C'est surprenant ce qui peut se dégager d'un tel exercice. Plus surprenant encore, même si mon thème a évolué au fil de ma recherche, il porte encore l'idée de mon premier

fil rouge : « Créer l'espace pour une rencontre qui sera paisible et permettra à la vie d'éclater, sans pression, pleinement et simplement. »

À la fin de cette deuxième rencontre, nous faisons un pas de plus dans la formulation de notre fil rouge. En équipe de trois, nous relisons nos récits, puis nommons notre fil rouge. Les collègues proposent alors ce qu'elles ont vu et entendu de commun, de différent, de surprenant. Par la suite, enrichie de leurs commentaires, j'écris un nouveau fil rouge : « Me permettre de m'abandonner moi-même (lâcher-prise) afin d'ouvrir un espace de relation qui permet au moment d'exister et aux êtres de prendre leur ampleur, sans contraintes aliénantes ». Ouf! C'est un peu compliqué comme thème! Certes, à la première lecture, ça ne veut pas dire grand-chose, mais après plus de trois ans de recherche-transformation, même imparfait, je peux affirmer que ce fil rouge est juste. Ce sera un point de départ, une boussole pour guider mes premiers pas de chercheuse, un phare m'indiquant quoi chercher. Cela dit, à ce moment-là, je ne sais pas encore que l'essentiel de mon thème se trouve déjà dans ce premier fil rouge.

1.4 METTRE DES MOTS SUR LA PROBLEMATIQUE QUI M'HABITE

Le samedi de cette deuxième fin de semaine de cours commence par un temps d'intériorisation. Pour moi, ce n'est pas la joie. J'haïs ça. J'étouffe.

Dans l'expérience que je viens de vivre, je n'étais pas bien. J'avais chaud sans suer, mon cœur battait trop vite et mes sinus étaient bouchés, mais j'ai appris. J'ai appris qu'au-dedans de moi, il y a un combat intérieur. J'ai observé que j'étais encombrée, qu'il n'y avait pas de place à l'intérieur. J'ai senti que j'étais assaillie et attaquée de toute part par des préoccupations. D'où viennent-elles? À qui appartiennent-elles vraiment? Je ne sais pas, mais elles m'empoisonnent l'existence. J'ai entendu un cri profond, un cri de douleur et de souffrance. Un cri qui dit : « Libérez-moi! ». Comment? Je ne sais pas. J'ai compris que je devais traverser la souffrance pour aller au cœur de moi. (Journal de recherche, septembre 2007)

Qu'est-ce qui m'encombre autant? Voilà une bonne piste à explorer pour découvrir ma problématique et ainsi réussir à cerner un thème et une question de recherche.

1.4.1 Stress et fatigue

Depuis septembre 2001, je travaille pour le Centre d'éducation chrétienne des Sœurs de Notre-Dame du Saint-Rosaire, comme animatrice-jeunesse auprès des 15-35 ans. Je suis la première à occuper ce poste. J'ai le champ libre pour défricher, développer mon réseau et mon offre de services auprès des jeunes. C'est un emploi qui peut répondre à mon besoin de sens et à mon désir de mettre mes forces internes en action. J'espère créer, vivre et faire vivre des sessions aussi signifiantes que celle vécue avec mon groupe *d'Amigo* 22².

Depuis que je suis en poste, j'ai vécu des moments qui ont comblé mes aspirations professionnelles.

Janvier 2004. C'est le soir. Je suis au Centre d'éducation chrétienne, mon lieu de travail. Devant moi, une douzaine de jeunes adultes assis en rond. Ils forment le groupe des Porteuses et des Porteurs d'Espérance. Je leur propose de monter un chemin de croix. Nous bâtissons notre scénario selon les ressources disponibles. J'adore la simplicité. Le groupe accepte. J'en suis très heureuse, car ce projet me stimule grandement. Toutes les deux semaines, nous nous rencontrons. Presque tout le monde est présent. C'est stimulant. Je ne suis plus dans le doute, ni dans la gestion des absents. Pour bâtir le chemin de croix, je n'ai pas l'intention d'utiliser un texte déjà écrit. Le but de la démarche n'est pas de monter une pièce de théâtre, mais de réfléchir et de faire réfléchir sur le sens que la Passion du Christ prend dans nos vies. C'est à partir de cette réflexion que j'écrirai le scénario que nous présenterons dans une église à l'occasion du Vendredi saint. Ma priorité n'est pas la perfection technique, mais le sens. Le soir de la présentation, je suis assise dans les bancs situés sur les côtés du chœur de l'église. Je suis bien, pleine, comblée. Je goûte chaque moment. Si je pouvais, je ferais tout le temps ce genre d'activité. (Récit de vie, octobre 2008)

² Voir l'extrait de mon journal de recherche cité aux pages 9 et 10.

Par contre, le stress, le doute et la fatigue prennent aussi beaucoup de place. Pour tenter de répondre aux attentes de résultats visibles, à savoir le nombre de participants, ainsi qu'à mes propres aspirations, soit des rencontres significatives qui me permettront d'exploiter mes compétences en création, en animation et en accompagnement, je m'investis dans mon travail d'une façon telle que j'en perds mon élan. Je multiplie la variété des activités offertes, portant souvent seule le poids de leur succès ou de leur échec : danse, activités de sport & spiritualité, présence sur le terrain, pèlerinages-marchés, rencontres individuelles, rencontres de groupe, collaborations, rassemblements, activités ponctuelles, écriture sur internet... Durant mes temps libres, je consacre mon énergie et mes pensées à trouver de nouvelles pistes pour rejoindre les jeunes, tout en me préoccupant de ne pas décevoir personne. J'imagine que ce n'est pas surprenant si la phrase que je m'entends dire le plus souvent est : « Je suis fatiguée ».

Pour décrire ce phénomène, Vincent de Gaulejac (2005) parle d'hyperactivité. Son explication ne décrit pas en tout point ma situation, mais elle me rejoint dans l'ensemble.

L'hyperactivité est une surcharge de travail qui s'installe durablement parce qu'elle est considérée comme normale et acceptée volontairement. Elle est vécue comme une réponse à une exigence de l'organisation, même si elle résulte en fait d'un « choix » personnel, dans un contexte où les critères pour définir la charge de travail sont flous ou inexistantes. Elle est source de fierté tout en s'accompagnant d'une plainte peu convaincante de « victimisation » : « je n'en peux plus », « je suis épuisée », « je n'ai plus de temps à moi ». (De Gaulejac, 2005 : 179)

Pourtant, à première vue, mon travail ne devrait pas être si contraignant. Je ne subis pas la pression des urgentologues qui tiennent la vie des gens entre leurs mains. Je ne m'expose pas non plus aux nombreuses critiques que reçoivent nos élus. Pourquoi alors le stress et la fatigue prennent-ils une si grande place? « Je suis angoissée. Je ne suis pas libre. C'est une montagne qui m'habite. » (Journal de recherche, octobre 2007). Je me sens encombrée. J'ai l'impression de ne plus avoir de place pour vivre, ni de souffle pour respirer à pleins poumons.

1.4.2 Une fatigue collective

Je sais que je ne suis pas la seule à ressentir du stress et de la fatigue au travail. C'est une réalité de plus en plus répandue. Il n'est pas rare pour moi de travailler avec des gens qui ont des agendas surchargés et qui manquent de souffle et d'énergie pour accomplir leurs tâches avec enthousiasme et efficacité. « Selon un sondage effectué par Desjardins Sécurité Financière (DSF) [publié en 2008] [...], 83 pour cent [des Canadiens] disent s'être présentés au travail, en moyenne six fois l'année dernière, malades ou épuisés. » (ACSM, 2008)

Il y a les travailleurs qui sont fatigués et qui sont ainsi moins productifs et moins motivés au travail. C'est le présentéisme (Brun et al., 2003). Il y a aussi ceux qui dépassent leurs limites et se rendent jusqu'à l'épuisement professionnel. Cela se traduit par une augmentation du taux d'absentéisme. Les problèmes de santé mentale ou psychologique, tels que l'anxiété, la dépression et l'épuisement, sont la principale cause d'absence prolongée au travail. « Claude Di Stasio, porte-parole de l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes, indique qu'au Québec, les problèmes de santé mentale représentent 40% de toutes les prestations versées aux employés. » (Leduc, 2009)

Plusieurs facteurs influencent l'augmentation de la fatigue liée au travail; une m'intéresse plus particulièrement, celle de concilier travail, famille, études... « La plupart des Canadiens ont du mal à trouver le temps d'assumer tous leurs rôles et toutes leurs responsabilités. En fait, 58% d'entre eux déclarent être « surchargés » en raison des pressions exercées par leur travail, leur maison, leur famille, leurs amis, leur santé physique et leurs activités bénévoles. » (ACSM, 2012).

Je ne suis pas seule à me sentir encombrée, fatiguée, stressée, et à chercher mon souffle et mon élan. De plus en plus de mes contemporains vivent une situation similaire.

1.4.3 Ne pas décevoir

Travailler dans le domaine de la pastorale, c'est accepter d'œuvrer dans l'incertitude du non-palpable. Les résultats les plus importants de mon agir professionnel ne sont pas quantifiables. Ils se produisent au niveau du cœur, souvent à long terme. Je vis donc dans le doute : ai-je bien fait mon travail? En ai-je assez fait? Comment rendre des comptes justes et équitables et démontrer que je réponds pleinement au mandat de rejoindre les jeunes que mes employeurs m'ont confié? Comment trouver la satisfaction personnelle d'une mission pleinement accomplie?

Je crois que cette zone de « flou » est importante puisque c'est souvent là que se trouvent la créativité et la vie. Par contre, comme je le constaterai un peu plus tard dans mon processus de maîtrise, je suis une personne qui a peur de décevoir et ce flou crée en moi une grande tension.

Lorsque je déçois, je me sens terriblement mal et coupable. Pour ne pas décevoir, la stratégie que j'ai développée est de « faire correct ». Malheureusement, ça coûte cher de « faire correct ». À chaque fois que j'ai l'impression de ne pas faire correct, je perds ma consistance intérieure, ma solidité et ma cohérence. Ça m'empêche de me réinvestir et bien souvent, ça ne fonctionne pas. Je déçois quand même. (Journal de recherche, juin 2008).

L'obligation que je m'impose de répondre aux attentes pour ne pas décevoir, je la vis aussi dans ma vie personnelle. Un jour que je planifiais une fête pour une amie, une personne significative pour moi me fait une demande spéciale. Malaise. Doute. Je ne peux pleinement dire « oui », car cette demande vient remettre en question une décision prise avec les autres organisateurs. Au début de l'interaction, je suis solide, puis, lorsque je prends conscience que je suis en train de décevoir quelqu'un qui m'est cher, je perds toute ma consistance intérieure. « Je n'ai plus aucune prise sur ce qui est important pour moi, ni

sur les décisions discutées en équipe. Je ne réfléchis plus. Je tente à tout prix de réparer les pots cassés. De faire « correct »... ». (Journal de recherche, mai 2008). Cette situation personnelle où je suis déchirée entre mon besoin de respecter mes décisions d'équipe et celui de répondre aux attentes de l'autre gruge mon énergie et mon élan de vie. « Je me sens tellement mal. Je n'ai plus le goût de cette organisation, ni de cette fête. J'ai déçu. Un trou noir aspire toute mon énergie. J'éprouve beaucoup de peine. » (Journal de recherche, mai 2008).

Je veux tellement être certaine de « faire correct » et de ne pas décevoir que mes paroles et mes actions sont dosées, diluées, réprimées. C'est là que je commence à m'éteindre.

1.5 VIVRE PLEINEMENT MES ENJEUX

À la fin de cette deuxième fin de semaine de cours, je suis épuisée. Je n'ai plus de jus. J'ai besoin de laisser décanter mon vécu. C'est intense. Je me sens pleine, saturée. Je suis heureuse, mais ça brasse.

Les premières fins de semaine de maîtrise me font vivre des émotions intenses. Cette sensation sera bien différente rendue à la troisième année. Je crois qu'en début de parcours, je plonge pleinement dans mes enjeux – zones vulnérables de ma personnalité, de mon histoire – qui sont de plaire, de faire correct, de trouver ma place dans le groupe, de libérer de l'espace pour moi et l'autre,... C'est très exigeant sur le plan émotionnel. Plus la recherche avance, plus je transforme mon rapport à mes enjeux. L'emprise qu'ils ont sur moi s'amointrit.

Entre les cours, le travail d'expérimentation, d'intégration et de transformation commence. Je peux déjà m'observer dans l'action et mieux comprendre l'impact de mon thème en émergence sur mes relations et ma vie. Sur le plan académique, je fais les

lectures suggérées par les professeurs, j'écris de nouveau « Je me souviens » et « Je m'observe ». Ces derniers sont comme les « Je me souviens », mais en temps réel. Ils nous obligent à nous observer dans le feu de l'action. Puis, je vis pleinement mon enjeu de me sentir pognée, d'étouffer et de manquer d'espace. Craig dit que « le premier processus heuristique suppose la prise de conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective. » (1988, p. 21). Je travaille encore à temps plein. Je suis enceinte et je souffre d'hypertension. J'essaie de remplir une demande de bourse que je ne suis pas certaine d'obtenir et qui exige de moi des démarches pour lesquelles je n'ai plus d'énergie, par exemple obtenir un relevé de notes officiel d'une université anglaise où j'ai étudié il y a 10 ans. Je ne suis pas encore capable de nommer précisément ce que je cherche, mais je sais que je dois le trouver!

1.6 APPRENDRE A CROISER LES REGARDS

Dans mon processus de recherche, un des éléments importants est le travail de construction de sens en groupe. À la troisième fin de semaine de cours, en octobre 2007, j'expérimente plus intensément cet outil de construction des connaissances. Une collègue, Lucie³, nous lit ses « Je me souviens », lentement. Nous notons les mots et les phrases qui nous frappent. Nous notons ce qui fait contraste d'un texte à l'autre. Nous notons aussi ce qui va ensemble, ce qui est similaire. Le défi est de ne pas interpréter ce que l'autre a voulu dire, mais de rester collés à ce qui est écrit dans les textes. Puis, nous disons à Lucie ce que nous avons vu et entendu. En croisant ainsi nos regards, nous voyons apparaître des choses qu'une première lecture ou qu'un seul regard n'aurait pu voir. Galvani (2004) explique que « la simple lecture à haute voix ou les échanges révèlent souvent aux participants des thèmes transversaux aux différents souvenirs, ce qui permet fréquemment de prendre conscience du « fil rouge » de leur trajet et, dans certains cas, de formuler la question de départ de leur projet de recherche. » (Galvani, 2004 : 106).

³ Tous les noms utilisés dans les exemples sont des pseudonymes.

Le lendemain, c'est à mon tour. Tous mes collègues prennent le temps de lire mes trois « Je me souviens ». C'est une analyse plus en profondeur. Ils regardent les mots et les expressions utilisés, puis ils me reflètent ce qu'ils y voient. J'en prendrais encore et encore. J'aime ça. Comme groupe, c'est tout un apprentissage. Apprendre à rester collé sur le texte. Apprendre à dire ce qu'on voit, sans l'imposer à l'autre comme la vérité. Apprendre à recevoir ce que l'autre dit. Apprendre que lorsque je pense parler du texte de l'autre, souvent, je parle de moi, de mon propre enjeu. Avec le temps et l'expérience, nous avons beaucoup amélioré notre efficacité dans ce travail de groupe.

De cette troisième rencontre, je ressors avec plus de questions que de réponses. Un thème abordé ouvre la porte à un autre puis à un autre. C'est infini. J'ai l'impression que tout est pertinent, important. Vais-je réussir à circonscrire un thème central? N'y a-t-il pas le risque de voir trop gros et de m'éparpiller? Comment aborder un phénomène complexe? Comment choisir ce sur quoi je travaille tout en lâchant prise sur les thèmes que je laisserai de côté? Je suis encore dans le flou. Les professeurs me rassurent. C'est normal, en début de recherche, d'ouvrir. Après, l'entonnoir va se resserrer, le chemin va rétrécir et de ce processus émergera un thème central de recherche. Je veux bien les croire et leur faire confiance, mais je crains le jour où je devrai commencer à fermer l'entonnoir. Il y aura des choix et des deuils à faire...

1.7 QUAND TROUVER LA REPONSE DEVIENT VISCERALE

Dans ma pratique professionnelle et personnelle, j'expérimente le manque d'espace intérieur et extérieur. Je suis de plus en plus enceinte, en plus de faire de l'hypertension artérielle de grossesse. Je travaille encore et suis très fatiguée. En novembre 2007, quand mon médecin me signe un arrêt de travail parce que ma tension artérielle est trop élevée, je vis une période d'angoisse intense. J'ai besoin d'arrêter de travailler. Je veux arrêter de travailler. Ma priorité numéro un, l'enfant que je porte, a besoin que j'arrête de travailler. Rien ne peut être plus clair. Pourtant, je vis un terrible déchirement intérieur. Je ne suis

pas capable d'arrêter de travailler. Mes dossiers ne sont pas à jour. La personne qui me remplacera n'est pas trouvée. J'ai l'impression d'abandonner les gens en leur laissant une montagne de préoccupations et de problèmes non réglés. Je crains que si je pars comme cela, je reviendrai après mon congé avec des problèmes amplifiés. Je ne peux quitter le travail sans avoir l'esprit en paix. C'est surtout cela que je veux, retrouver la sérénité, retrouver la paix dans ma tête et dans mon cœur. Je suis maintenant prête à écrire ma problématique.

Dans un contexte de maîtrise où je fais une recherche qualitative à la première personne dans le but de transformer ma pratique, cet événement est très significatif. Il concentre l'essentiel de ma problématique : comment faire de la place pour la Vie? La souffrance que je ressens en vivant cet événement me confirme à quel point il est fondamental à ce moment de mon histoire de faire cette maîtrise et surtout, de trouver la réponse à ma question de recherche. À mon directeur de recherche je dis : « Je ne sais pas quelle est la réponse à ma question, mais il est viscéral que je la trouve! ». Puis, j'ajoute : « Je ne veux pas de réponse facile comme : ne t'occupe pas de ce que les autres pensent, sois toi-même. Je veux du concret. Savoir comment me sortir réellement de mon état d'encombrement. »

Je lui dis aussi : « Il y a quelque chose de nouveau pour moi dans cette recherche. Je ne sais pas d'avance quelle est la réponse. » Je prends conscience que souvent, quand je commence quelque chose, j'ai déjà une idée de la solution, du résultat final. Là, je ne sais pas du tout. Je n'ai aucune idée de la réponse à ma question. Je plonge pleinement dans l'inconnu. Je ne sais pas non plus quel chemin je prendrai pour trouver, mais je fais confiance aux professeurs. Ma stratégie est d'y aller une étape à la fois. Je n'essaie pas de me prétendre experte en recherche. Je me donne le droit d'apprendre et pour ce faire, rien de mieux que d'expérimenter le chemin.

*« Il n'y a pas de chemin, il faut marcher.
C'est en marchant que se fait le chemin » (Antonio Machado)*

1.8 UN PREMIER ECRIT, DEBUT DE MON MEMOIRE

En décembre de cette première année de maîtrise, je remets à mes professeurs une ébauche de ma problématique. Onze pages. Pour produire ce travail, je lis et relis le matériel accumulé : je me souviens, je m'observe, questions d'intégration, fils rouges... Je ressors les thèmes que je vois. Je fais plusieurs lectures de mon matériel dans le but de voir du neuf, des choses nouvelles. Je tente de faire des liens entre tous ces thèmes, de les placer dans des schémas. Plusieurs essais produisent un résultat bien imparfait, mais qui permet une première écriture, une pierre d'assise sur laquelle je continue de bâtir. Ce travail est important dans mon parcours méthodologique. De cet exercice, ressort un symbole : le signe de l'infini.

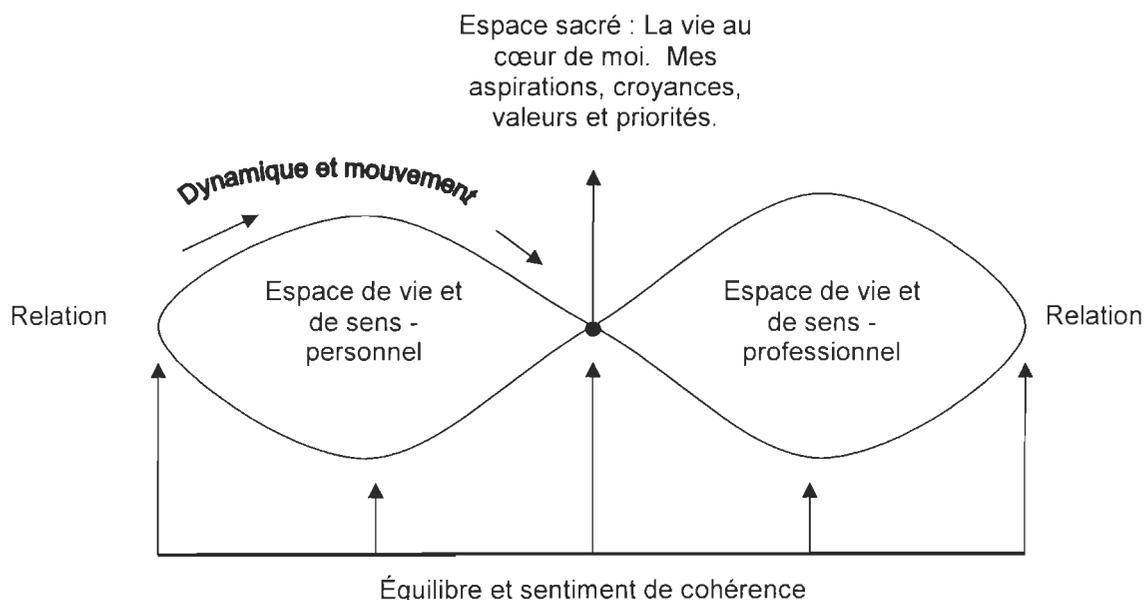


Figure 1 : Signe de l'infini, première illustration de mon horizon de changement

À cette étape de ma recherche, ce schéma illustre mon horizon de changement, là où mes relations seront saines, libres et épanouissantes. Il y a un équilibre entre l'espace pour

ma vie personnelle et l'espace pour ma vie professionnelle. Il y a une dynamique et du mouvement entre le lieu sacré en moi où je me ressource et me définis et le lieu de l'ouverture à l'autre, de la rencontre, de la relation. Lorsque je vis selon le sens de ce schéma, je me sens équilibrée. Je vis un sentiment de cohérence et de justesse.

Cette image m'aide à illustrer ma problématique et à mettre des mots sur ce que je cherche comme connaissances et solutions. Malgré cela, je ne suis pas encore capable de nommer clairement et simplement mon thème de recherche. Lorsqu'on me demande sur quoi je travaille, j'ai de la difficulté à l'expliquer en une phrase.

1.9 METTRE DES MOTS SUR LE DESEQUILIBRE

En relisant mon travail après quelques mois de latence, je prends conscience que mon véritable déséquilibre n'est pas entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle, tel que je le croyais au départ. Je sais que je vis un déséquilibre, mais je ne peux pas dire clairement entre quoi et quoi. En regardant à nouveau mes travaux et mes comptes rendus expérientiels, en discutant avec mon directeur de recherche, je découvre que le déséquilibre que je vis est entre le prendre soin de moi dans la relation et le prendre soin de l'autre.

Dans un atelier de réflexion sur ma pratique, j'ai présenté un cas dans lequel je désirais prendre soin de la demande de mon interlocuteur, tout en respectant mes priorités. Échec. J'ai tellement peur de décevoir que je n'ai plus de place pour m'assumer. « Dans la situation présentée, mes stratégies sont beaucoup plus orientées sur le « non-décevoir » que sur l'affirmation de soi. » (Journal de recherche, mai 2008). Pourtant, comme me l'a mentionné un collègue : « Si je décide de prendre soin de moi, il y a des chances que je déçoive. Il y a un risque à prendre. » (Journal de recherche, mai 2008).

Il y a beaucoup de justesse dans ce commentaire. À chaque fois que je veux prendre soin de moi, que je veux être moi-même, une personne en constante transformation, j'ai l'impression de devoir livrer une bataille. « Je sens la panique

qui monte, puis la peine. Est-ce que je peux penser à moi? Puis la colère. ». Lorsque je dois dépenser de l'énergie pour briser l'image stagnante que les autres ont de moi, et leurs attentes, je réagis comme dans la situation présentée, je perds ma consistance intérieure et j'abdique. (Journal de recherche, mai 2008)

Quand je relis cette analyse de pratique, le déséquilibre entre le prendre soin de moi et le prendre soin de l'autre m'apparaît clairement. J'agis comme s'il y avait une dichotomie entre les deux, comme si les deux préoccupations étaient opposées, comme s'il fallait choisir entre l'une ou l'autre. C'est probablement un des facteurs qui expliquent mon impression d'encombrement, mon manque d'énergie relationnelle.

Voilà qui m'ouvre une belle piste de recherche. J'aimerais trouver des voies de passage, des façons de faire autrement. J'aimerais apprendre à prendre soin de moi, tout en prenant soin de l'autre, sans avoir cette désagréable impression que les deux sont en opposition. J'aimerais faire de l'espace pour la vie. Je me sens maintenant prête à formuler mon problème de recherche.

1.10 MON PROBLEME DE RECHERCHE

Dans mes relations, je sens un déséquilibre entre l'espace que je me donne pour prendre soin de l'autre et celui que je m'accorde pour prendre soin de moi. Je me sens encombrée par des préoccupations qui ne m'appartiennent pas et je ne sais plus comment faire de la place pour prendre mon ampleur et laisser éclater la vie. J'ai l'impression de devoir répondre aux priorités des autres et de ne plus avoir ni le temps, ni l'énergie pour les miennes. Je risque de m'éteindre. Je sens que je suis en train de m'éteindre. Entre être moi-même ou être en relation, il y a une compétition qui me fait vivre un déséquilibre.

1.10.1 Ma question de recherche

Qu'est-ce qui se joue pour moi dans mon rapport au prendre soin de moi et dans mon rapport au prendre soin de l'autre?

1.10.2 Mes objectifs de recherche

- ♦ Identifier les enjeux dans mon rapport à prendre soin de moi et de l'autre.
- ♦ Décrire le processus qui se joue pour moi lorsque je n'arrive pas à prendre soin de moi et de l'autre.
- ♦ Identifier les étapes qui mènent à l'équilibre des « prendre soin ».
- ♦ Décrire des façons de libérer mes espaces de vie intérieurs et extérieurs.
- ♦ Décrire des façons de prendre appui sur mes fondements lorsque je me sens en déséquilibre.

Pour trouver l'équilibre entre les différents « prendre soin » et faire de l'espace pour la vie, je crois devoir changer mon rapport aux responsabilités, aux obligations et aux attentes des autres. Je me sens coincée dans des façons de faire qui ne me conviennent plus. Je sais que je peux faire autrement, car il m'arrive de vivre des situations où le devoir est léger, où les responsabilités me donnent plus d'énergie qu'elles ne m'en enlèvent. Par exemple, durant les premiers mois de sa vie, ma fille était complètement dépendante de moi. Avec mon mari, j'avais la responsabilité de subvenir à tous ses besoins. Lorsqu'elle avait faim, c'était mon devoir de l'allaiter. Malgré l'extrême exigence que représente la prise en charge d'un bébé, je ne me suis jamais autant fait dire : « Julie-Hélène, tu as l'air en forme! ». J'étais beaucoup moins fatiguée que durant ma grossesse, moins stressée qu'avant le début de mon congé de maternité. Lorsque je me berçais, ma fille collée contre mon cœur, je sentais en moi la justesse du moment. Je vivais la réalisation, non pas d'un rêve, mais de mon être. Ces moments de plénitude, je veux les vivre plus souvent.

1.10.3 Des mots et des concepts qui se précisent

Ma problématique de recherche est en constante évolution, mais la trame de fond demeure toujours la même : sortir de l'encombrement pour faire de la place pour la vie. Ma question et mes objectifs de recherche qui m'amèneront à mieux comprendre ce qui se joue pour moi dans mon rapport au prendre soin de moi et de l'autre sont assez clairs et signifiants pour que je poursuive ma recherche, certaine que les découvertes que je ferai seront pertinentes pour moi et pour la transformation de ma pratique.

Afin de bien saisir le sens de mon thème de recherche, je définis ici certains concepts que j'utilise dans la formulation de ce thème, de la question et des objectifs de recherche qui en découlent.

LE PRENDRE SOIN

Au tout début de ma maîtrise, je n'aurais jamais cru que le « prendre soin » serait au cœur de ma recherche. Pourquoi? Parce que je fuis cette étiquette de « celle qui prend soin ». Je ne veux pas en faire plus dans ce domaine, mais moins. En plongeant de façon sincère dans ma pratique, grâce à un atelier de praxéologie (observation d'un moment de pratique, voir la p. 40 pour plus d'explications), et en réfléchissant sur les commentaires de mes collègues, je découvre, à ma grande surprise, à quel point le prendre soin est important pour moi. Mon besoin n'est pas de le fuir, mais de le redéfinir.

Patrick aussi m'a parlé du « prendre soin ». Il a dit : « Quand on parle de Julie-Hélène, elle prend soin. Je pense que tu es reconnue pour ça et que tu es connue comme ça. ». Ma réaction : « Soigner, j'aime moins ça parce qu'on dirait que je suis comme, eurk. Je n'ai pas envie d'avoir l'étiquette de soignante, même s'il y en a beaucoup qui me voient comme « je prends soin de ». Moi, c'est un rôle qui ne me plaît pas. Débrouillez-vous, eurk. ». Pourtant, dans ma visée, j'ai écrit : « Je voulais prendre soin de la demande de l'autre tout en respectant les décisions prises par mon équipe et moi. ». Ce que je comprends de tout cela, c'est

que dans ma façon d'être en relation, je veux prendre soin, mais sans être « étiquetée » comme « celle qui prend soin » (Journal de recherche, mai 2008)

J'ai la croyance que pour trouver l'équilibre entre le prendre soin de moi et le prendre soin des autres dans mes relations, je devrai changer ma façon de définir et de vivre le « prendre soin ».

Le « prendre soin » qui m'intéresse est celui où je suis attentive à l'autre, à son écoute; celui où je permets à l'autre d'être. Le « prendre soin » qui ne m'intéresse pas est celui où je suis responsable de répondre aux besoins de l'autre; celui où je prends l'autre en charge, au point de disparaître. Les commentaires de mes collègues me font prendre conscience que la distinction entre le « prendre soin » qui m'intéresse et celui qui ne m'intéresse pas n'est peut-être pas très claire dans mes stratégies relationnelles. Je manque peut-être de cohérence dans ma façon de prendre soin. [...] Je veux être gentille, « faire correct », prendre soin des autres, mais quand ça devient conflictuel ou compliqué, je veux m'isoler dans ma bulle, tranquille, libérée de toute responsabilité. Je veux prendre soin, mais sans prendre en charge. Parfois, la ligne entre les deux est floue et je me retrouve dans une impasse. (Journal de recherche, juin 2008)

Dans le dictionnaire Larousse 2008, au mot « soin » on trouve : 1. *Être attentif à, veiller sur.* 2. *Charge, devoir de veiller à quelque chose.* Les deux sens sont donc possibles. Celui que je fuis, c'est le deuxième; celui que je cherche, c'est le premier.

Bernard Honoré a écrit sur le soin. Dans son livre *Penser : Persévérer ensemble dans l'existence*, il nous parle d'abord des significations possibles du soin :

Chaque personne donne à soigner un sens qu'elle structure à partir des significations courantes du mot : soigner comme porter secours, aider, soigner comme accueillir, soigner comme veiller sur quelque chose, soigner comme éduquer, soigner comme porter de l'application à ce que l'on fait... (Honoré, 2001 : 17)

Je ne peux pas dire que j'y trouve pleinement le sens que je donne au mot soin. Je ressens le besoin d'aller plus loin, plus en profondeur dans ma représentation du soin.

Chaque fois que nous parlons de soigner, l'on découvre pour l'action une perspective du « bon pour ». L'action est dite soignante lorsqu'elle est bonne pour quelqu'un. Et lorsque l'on dit que l'on soigne un objet, un lieu, une manière de s'y prendre avec quelque chose, cela signifie encore que l'on agit de façon telle que l'effet soit bon pour la chose en question, c'est-à-dire qu'elle satisfasse à ce que quelqu'un attend d'elle. (Honoré, 2001 : 20)

Ici, je me rapproche de la finalité que je veux donner au mot soin. Je veux que mes actions soient positives, qu'elles soient bonnes pour l'autre, pour moi, pour le monde. Le danger, cependant, est de me piéger dans une urgence de « faire correct » afin de ne pas décevoir. Finalement, Honoré (2001 : 117) parle du soin comme faisant partie inhérente de la vie. Dès notre naissance, nous avons besoin de soins. Il écrit :

Le besoin de soin s'origine dans le désir de vie. Pour l'autre. Pour soi. Le désir de vie oriente notre préoccupation de faire ce qu'il convient de faire pour maintenir cette vie en son déploiement. Il donne sens à nos occupations consistant à prendre soin. N'oublions pas que l'étymologie de soigner est *sognare* qui veut dire « s'occuper de ». S'occuper de la vie des personnes, mais aussi de tout ce qui, dans le monde, est utile à cette vie, à son maintien et à son développement. Soigner découle pour l'homme de sa constitution d'être au monde en vie. (Honoré, 2001 : 118)

Là, je viens de comprendre pourquoi je m'intéresse au prendre soin. Il est relié à mon désir de vie. Voilà le prendre soin que je recherche!

L'ÉQUILIBRE

L'équilibre que je cherche n'est pas une position stagnante où rien ne bouge, ni une parfaite égalité mathématique entre les parties. Un bateau sur l'eau est en équilibre même s'il bouge. En fait, c'est surtout grâce à son mouvement qu'il est en équilibre.

Lorsque je regarde dans le Larousse 2008, la définition qui décrit le mieux l'équilibre dont je parle est la suivante : juste combinaison de forces, d'éléments; répartition harmonieuse. J'ajoute aussi cette définition de l'adjectif équilibré : mentalement sain, pondéré. Je ne crois pas qu'atteindre l'équilibre relève d'une technique, mais d'un art.

Dans ce travail, ce n'est pas le prendre soin pour lui-même que je cherche, c'est l'équilibre des « prendre soin ».

L'ESPACE

La première chose à laquelle je pense quand je parle d'espace, c'est l'air. Quand j'ai de l'espace, j'ai de l'air, je respire, j'ai du souffle. L'espace est un lieu à l'intérieur de moi où je suis bien, où je trouve la paix et la force. L'espace est aussi un lieu à l'extérieur de moi où je peux rencontrer l'autre, où nous pouvons dialoguer. Lorsqu'il y a de l'espace, autant moi que l'autre pouvons nous développer et prendre notre ampleur. La vie peut naître et l'essentiel être vécu. L'espace me permet de m'ouvrir à l'autre, à l'inconnu, au moment présent, à ce qui est là. Certes, il apporte un certain degré d'incertitude, mais il permet aussi le déploiement de la créativité.

Je suis à la salle de communauté des Sœurs du Saint-Rosaire pour souligner le 25^e anniversaire du Centre d'éducation chrétienne. Je suis assise sur un tabouret, sur une scène improvisée, devant un micro. Je suis bien et calme. La célébration est arrivée au temps de l'automne où l'arbre perd ses feuilles. On dépouille l'arbre qu'on a mis beaucoup de temps à parer. Les gens rient. Je pense vite, car mon texte dit que le dépouillement des arbres, c'est triste à voir, alors que les gens rient.

Je me sens assez à l'aise pour sortir de mon texte et dialoguer avec l'assistance.
(Journal de recherche, octobre 2007).

Le temps fait partie de l'espace. Si je n'ai pas de temps, je n'ai pas d'espace pour la relation. « Ensemble, mon mari et moi allons acheter de la peinture, puis la poussette. Que c'est bon d'avoir le temps de nous occuper de préparer la venue du bébé! Que c'est bon d'être ensemble, sans être à la course! Je respire. J'ai le temps de vivre! » (Journal de recherche, novembre 2007). Lorsque l'espace est restreint ou encombré, j'ai l'impression d'étouffer. Mon élan de vie s'éteint et mes relations perdent de leur saveur.

LA RELATION VIVANTE – LA VIE

Dans ce mémoire, je parle souvent de faire de l'espace pour la Vie. Quand je dis cela, je réfère à ce qui pétillie en moi, à ce qui me donne de l'énergie pour rêver, créer et m'accomplir. Dans le Larousse 2008, plusieurs définitions se rapportent au mot vie. J'en retiens deux : dynamisme, élan, vitalité qui caractérisent quelqu'un; mouvement, dynamisme, vitalité qui caractérisent une œuvre, animent un lieu. Quand je me sens vivante, je me déploie et je suis bien dans mon corps, mon cœur et mon esprit. Je crée un quotidien où il fait bon vivre.

Quand je parle d'une relation vivante, je réfère à une relation où il y a du mouvement, du dialogue et la possibilité de trouver un espace et un élan pour s'épanouir et s'accomplir.

1.10.4 Mon schéma notionnel

Mon thème de recherche a évolué dans le temps. Il s'est précisé et m'a permis de mieux cibler le cœur de ma problématique. Le signe de l'infini illustré en page 25 a aussi suivi cette évolution. Voici comment j'illustre, à ce stade-ci de ma recherche, l'équilibre

des « prendre soin », cet horizon de changement où mes relations auront de l'espace pour la vie :

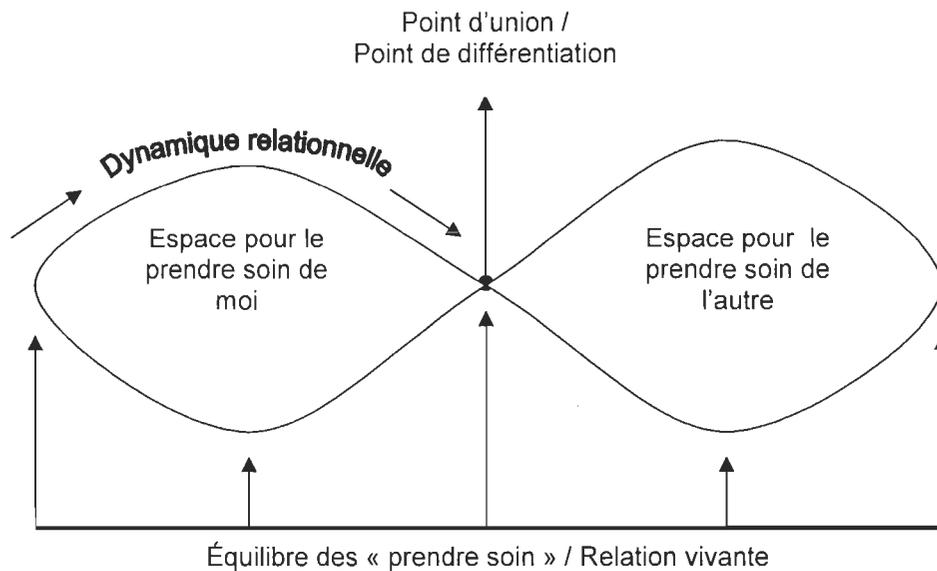


Figure 2 : Signe de l'infini, deuxième illustration de mon horizon de changement

J'aime beaucoup ce symbole qui signifie pour moi que le mouvement de vie auquel j'aspire m'ouvrira sur un monde de possibilités sans limites. Dans mon histoire personnelle, j'ai vécu de ces moments d'infini. Il y a eu cette rencontre avec un herboriste turc que j'ai décrite en introduction (p. 14). Il y a eu aussi les premiers instants de la vie de ma fille.

Décembre 2007. Fin d'après-midi. La souffrance est finie. Je ressens toute la signification du mot délivrance. Le bébé pleure doucement. Ça ressemble aux miaulements d'un petit chat, la plus belle des musiques. Charles prend le bébé et le met sur moi. Il est chaud. Mon enfant est là, sur moi. Dès le premier regard, je le trouve beau. Je ne sais pas encore si c'est un garçon ou une fille. En ce moment, ça ne m'importe pas vraiment. J'ai mon bébé sur moi, tout chaud et bien vivant. Le reste n'a pas d'importance. C'est un moment d'éternité. À cet instant précis, je suis sereine, heureuse, remplie. Il n'existe pas de moment plus parfait. (Journal de recherche, février 2008)

Lorsqu'il y a espace et équilibre, le mouvement de vie amène les êtres à s'épanouir et non à s'éteindre. Dans ce signe de l'infini, je crée de l'espace pour prendre soin de moi tout en créant de l'espace pour prendre soin de l'autre. Dans la relation, il y a du mouvement, de la vie. Le point de rencontre signifie autant le lien entre moi et l'autre, la relation n'est pas coupée, que la différenciation de moi et de l'autre, la relation n'est pas fusionnée. Ce schéma représente mon objectif de transformation.

Voici quelques illustrations de ce qui se passe lorsqu'il n'y a pas d'équilibre.

Illustration du déséquilibre

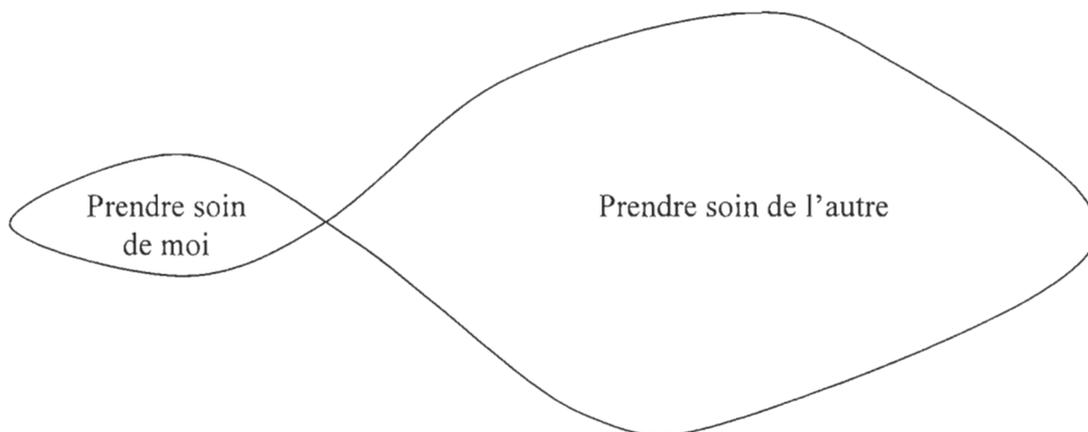


Figure 3 : Illustration du déséquilibre

En prenant soin de l'autre, en répondant d'abord à ses attentes, en agissant de façon « correcte » afin de ne pas déplaire, je laisse beaucoup d'espace à l'autre et peu à moi. J'ai l'impression d'être petite, de disparaître. Je n'ai plus de place pour laisser éclater ma passion et mon élan de vie. Je perds un peu de mon estime personnelle et je me sens en déséquilibre, instable et fragile. Je n'ai plus d'énergie.

Illustration de la coupure

Lorsque la tension devient trop intense, il n'y a plus de relation. Je coupe le lien. Le schéma prend plutôt cette forme :

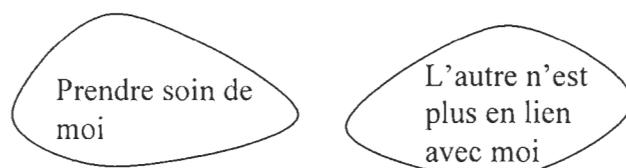


Figure 4 : Illustration de la coupure d'une relation

Maintenant que ma problématique de recherche est assez claire, que j'ai formulé une question et des objectifs, je suis prête à entreprendre une autre étape, celle de la collecte des données. Bien sûr, en travaillant sur ma problématique, j'ai déjà commencé à cumuler des données et même à les analyser. Bien sûr, tout au long de mes cinq années de maîtrise, je continuerai à parfaire ma problématique. C'est un processus itératif qui se travaille en boucles (Paillé, 1994). Par contre, le besoin de communiquer mes résultats de recherche dans un style simple et clair m'oblige à présenter les étapes de façon linéaire. Continuons donc la route avec ma collecte de données.

CHAPITRE 2

DES DONNÉES S'ACCUMULENT, DES CONNAISSANCES SE CONSTRUISENT

Mon parcours de collecte de données ne commence pas à un moment précis. Dès le début de ma maîtrise, je possède du matériel composé de situations relationnelles concrètes qui me parlent de ma question et de mon problème de recherche. Cependant, je commence à recueillir des données de façon intensive, consciente et orientée après avoir complété ma première esquisse de problématique.

Nous sommes en décembre 2007. J'expérimente la notion de faire de l'espace pour la vie; j'accouche d'une petite fille. Dans les premières semaines suivant sa naissance, je ne m'occupe pas de ma maîtrise. Je vis. Je pratique le prendre soin qui donne de l'espace et du souffle. Malgré la complète dépendance de mon enfant envers moi et son père, je ne me sens pas coincée. Au contraire, je m'épanouis dans mon rôle de mère. C'est très pertinent pour ma recherche de voir qu'il est possible de sortir de l'encombrement et de vivre le moment présent, même dans une relation quasi fusionnelle. Plein de nouvelles données à écrire!

2.1 MON JOURNAL DE RECHERCHE

Je tiens un journal de recherche. Je n'y écris pas de façon systématique tous les comptes rendus descriptifs de mes interactions significatives, mais j'en écris quelques-uns. Parfois, j'écris une idée, un thème, une phrase importante à me rappeler ou à explorer. Souvent, j'écris le résumé d'un événement pour me souvenir de le détailler plus tard, au

besoin. Dans mon journal de recherche, se trouve aussi mes notes de cours et les idées, questions, réflexions qui émergent durant mes rencontres avec mes professeurs et mes collègues-chercheurs. Quand je relis mon journal, je note les nouvelles idées et intuitions que suscite en moi cette relecture.

La description la plus proche du type de journal de recherche que je tiens, je l'ai trouvée à un moment un peu plus avancé de ma recherche en lisant une communication produite par l'Association pour la recherche qualitative (ARQ).

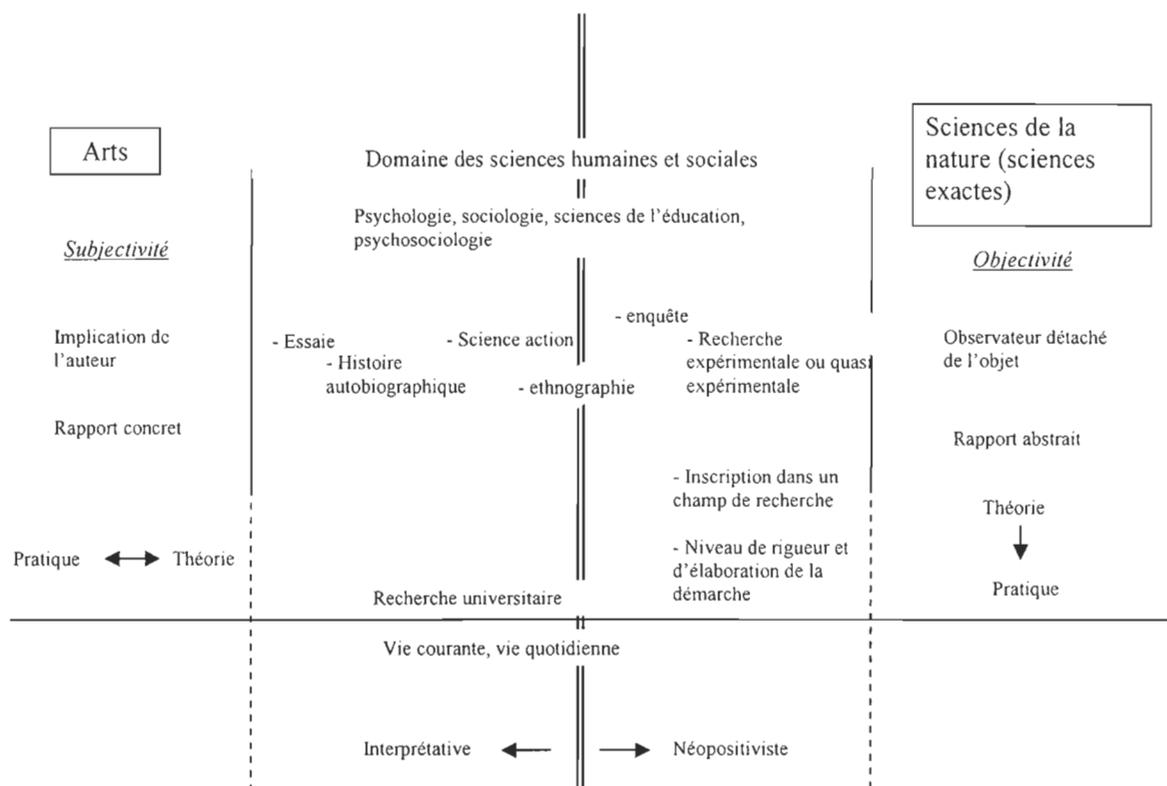
Le journal de bord [de recherche] est constitué de traces écrites, laissées par un chercheur, dont le contenu concerne la narration d'événements (au sens très large; les événements peuvent concerner des idées, des émotions, des pensées, des décisions, des faits, des citations ou des extraits de lecture, des descriptions de choses vues ou de paroles entendues) contextualisés (le temps, les personnes, les lieux, l'argumentation) dont le but est de se souvenir des événements, d'établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analyste, de se regarder soi-même comme un autre. (Baribeau, 2005 : 108)

2.2 UN DEBUT D'APPRIVOISEMENT DU DISCOURS METHODOLOGIQUE

Dans la poursuite du cursus académique, nous entreprenons, en mars 2008, le cours de méthodologie I. Je commence à percevoir un peu mieux la valeur scientifique d'une recherche à la première personne. Notre professeur nous montre un tableau qui présente comme voie scientifique d'accession à la connaissance l'art d'un côté, la recherche expérimentale de l'autre. Entre les deux, différentes branches de sciences humaines qui tendent soit vers le qualitatif, soit vers le quantitatif.

Vous trouverez ce tableau à la page suivante.

Tableau 1 : Recherches interprétatives versus néopositivistes



J'apprends aussi que les méthodes de recherche qui sont plutôt qualitatives ne sont pas encore pleinement comprises, valorisées et reconnues dans certains milieux académiques. Je suis plutôt heureuse de contribuer, même modestement, à élargir des chemins nouveaux. Je connais la pertinence de ma posture de recherche parce que je la vis et que je vois aussi mes treize collègues la vivre. Sur quels critères je me base pour affirmer que ma recherche est scientifique? L'appui sur des données concrètes et descriptives, le temps accordé pour observer l'évolution, la transformation et la maturation des phénomènes et des enjeux, le travail de validation et de dialogue avec les collègues, le directeur de recherche et les données elles-mêmes, la confirmation d'autres auteurs ayant pris des chemins similaires dans leurs propres parcours.

Sur la validité de la recherche, Craig (1988) dit ceci :

Il est possible que le chercheur devienne lui-même sa source de validation la plus importante. Je suis persuadé que le désir intérieur de clarté et d'intégrité constitue une force puissante chez le chercheur pionnier. [...] Pour moi, la valeur humaine de l'honnêteté et le désir personnel d'authenticité et d'intégrité sont les ressources les plus significatives quant à la validation subjective. Le chercheur est plus près que tout autre être humain de sa recherche en cours. (Craig, 1988 : 39-40)

Sur les pièges qui sont présents dans l'autovalidation d'une recherche, Van der Maren écrit : « Trois exigences doivent être respectées dans la recherche ontogénique [recherche sur soi] étant donné les pièges de la position du praticien qui scrute sa propre pratique : la constitution d'une *trace primaire* de la démarche, la tenue régulière d'une *chronique*, et le recours à un *tiers-témoin* analyste. » (Van der Maren, 1999 : 128). Les deux premiers, soit la trace primaire et la chronique, se retrouvent dans mes données écrites constituées par des « Je me souviens », « Je m'observe », « Récit de vie » et « description praxéologique », ainsi que dans mon journal de recherche. Le recours à un tiers-témoin se retrouve dans le dialogue avec mes collègues-chercheurs, ainsi qu'avec mon directeur.

2.3 UN COUP DE CŒUR, L'ATELIER DE PRAXEOLOGIE

Printemps 2008, cours de praxéologie, un des moments-clés de mon processus. La praxéologie peut prendre plusieurs significations, mais dans le cas qui nous intéresse, elle désigne le regard posé par un acteur sur son agir en vue d'en évaluer l'efficacité et d'en modifier le cours, au besoin. En mettant en relation mon discours, mes intentions et mon action, je vois la cohérence (ou l'incohérence) entre ma pensée et mon agir, l'efficacité de mon agir, la connaissance inhérente à mon agir ainsi que les stratégies autres que je pourrais mettre en place pour mieux atteindre mes objectifs de communication. Lhotellier (1995 : 235) définit la praxéologie « comme une démarche construite (visée, processus, méthode) d'autonomisation et de conscientisation de l'agir [...] dans son histoire, dans ses

pratiques quotidiennes, dans ses processus de changement et dans la mesure de ses conséquences. ». Il ajoute que « la praxéologie est une nécessité pour se réapproprier nos actes, pour exister, pour créer une histoire sensée de cet effort » (Lhotellier, 1995 : 235). Le but de la praxéologie n'est pas de conceptualiser une pratique, mais de favoriser l'émergence du savoir inhérent à cette pratique (Lhotellier et St-Arnaud, 1994 : 95).

La praxéologie, ce n'est pas dans la théorie que j'en saisis d'abord le sens et le potentiel, mais dans un atelier vécu avec mes collègues. L'atelier de praxéologie « est une démarche structurée au cours de laquelle plusieurs acteurs s'entraident à rendre leur action consciente, autonome et efficace en utilisant comme instrument la rédaction de dialogue et le test personnel d'efficacité » (St-Arnaud, 2003 : 7). Dans cet atelier, chacune et chacun présente une interaction qui le laisse soit satisfait, soit insatisfait. Le canevas de présentation est le même pour tout le monde : titre; contexte; finalité ou visée de l'interaction (ce que l'autre devrait dire ou faire pour que l'auteur soit satisfait); interaction présentée en deux colonnes : colonne de droite pour les paroles prononcées et les gestes posés, colonne de gauche pour le vécu intérieur et les pensées de l'auteur au moment de l'interaction; observation de l'auteur après relecture personnelle du cas; objet symbolique; attentes face au groupe.

Tableau 2 : Exemple d'une portion de tableau utilisée dans un atelier de praxéologie

Le vécu <i>Ce que j'ai vécu pendant le dialogue</i>	No.	Le dialogue <i>Ce que j'ai dit ou fait (numéro) ce que l'autre a dit ou fait (trait)</i>
	-	Tu n'as pas appelé Louise pour lui rappeler notre rencontre!
Une lumière rouge s'allume en moi. Je sens un piège (ou plutôt une accusation). Qu'est-ce que j'ai	1	J'ai fait comme j'avais dit. J'ai envoyé un rappel par courriel à tout le monde.

fait de pas correct? Je tente de me justifier.		
	-	C'est parce que Louise, elle n'a pas de courriel.
Non, mais elle a un agenda! Ça me fâche quand ça devient compliqué et que je dois prendre soin des petites sensibilités de chacun. En même temps, je me sens toute croche. Je travaille tellement fort pour organiser cette activité. Je n'ai pas besoin de reproche.	2	Je n'ai pas juste ça à faire, moi, rappeler le monde. Je ne suis pas leur mère!

À tour de rôle, chacun présente son cas. Je ne peux pas vous expliquer parfaitement quoi, mais il y a quelque chose de fascinant qui se passe. À la première lecture, je me sens toujours dépassée. J'ai l'impression que l'histoire présentée par l'autre parle de moi. Je me demande aussi ce que nous allons pouvoir dire pour aider notre collègue à acquérir des connaissances ou à trouver de nouvelles voies de passage. Heureusement, notre professeur est systématique dans sa façon de nous guider. Après une heure et quart à croiser nos regards sur ce qui a été présenté, nous concluons la présentation. À chaque fois, je suis fascinée par la richesse et l'intelligence du groupe. De la noirceur initiale, est sortie une lumière que je n'avais pas cru possible au départ. L'atelier de praxéologie possède un potentiel immense pour l'acquisition de connaissances et de nouvelles voies de passage relationnelles.

Lorsque vient mon tour, je présente une situation où je déçois une personne significative pour moi. Le regard et les commentaires de mes collègues m'aident à prendre conscience à quel point décevoir est un enjeu central dans ma vie. Pour moi, c'est une

terrible souffrance. À ma grande surprise, je prends également conscience de la place du « prendre soin » dans mes relations, moi qui croyais vouloir me dissocier du prendre soin, c'est souvent de là que vient ma sensation d'étouffer dans mes relations. Autre découverte, je deviens « sable⁴ » intérieurement lorsque je me sens déstabilisée.

Durant ma présentation et les échanges qui s'ensuivent, je prends la posture du témoin⁵. Je regarde mon cas de l'extérieur, comme si j'étais une troisième personne. Cela m'évite de m'engloutir dans l'émotion. Je ne me juge pas, je m'observe. Je n'analyse pas tous les tenants et aboutissants des révélations de mes collègues. J'accueille leurs commentaires avec l'intention d'en faire le tri plus tard, à tête reposée. Cette façon d'agir parle de moi. J'ai besoin de recul pour faire la part des choses.

Pour trier et analyser les données recueillies, j'écris le verbatim (toutes les paroles prononcées lors de la présentation de mon cas). J'y découvre des enjeux et des mécanismes de survie relationnelle que je n'aurais pas vus autrement. Le fait d'écrire le verbatim me permet aussi d'observer mes réactions physiques face aux sujets abordés. Certains thèmes me donnent mal au cœur, littéralement. C'est signe qu'il est pertinent pour moi d'explorer ces thèmes plus en profondeur. Par exemple, lorsque j'écris le commentaire d'un collègue qui me parle de « Julie-Hélène qui ne veut pas déranger », je me sens vraiment mal physiquement. J'ai le souffle court et manque d'air.

Avec l'atelier de praxéologie, je découvre le phénomène d'isomorphisme. Je suis fascinée. Le même phénomène (ou le même enjeu) décrit dans la situation présentée se vit

⁴ Le sable est l'objet symbolique que j'ai choisi pour illustrer l'enjeu relationnel au cœur de la situation que j'ai présentée dans le cadre de l'atelier de praxéologie. Pour choisir cet objet, j'ai laissé parler mon inconscient. J'ai regardé autour de moi et me suis laissée attirer par un objet, le sable. Cet objet m'a permis d'illustrer une situation complexe pour laquelle je n'avais pas encore trouvé tous les mots. J'ai oublié beaucoup de choses qui me furent dites lors de cet atelier, mais l'image du sable est restée bien gravée dans ma mémoire. L'expression « devenir sable », perdre mon tonus intérieur, a pris beaucoup de sens dans la poursuite de ma recherche.

⁵ Cette posture de « témoin » fait partie du processus méthodologique d'un atelier de praxéologie. Elle permet au praticien-chercheur de prendre une certaine distance face à sa pratique et ainsi d'entrer en dialogue avec elle. Elle l'aide également à découvrir dans son agir le savoir qui est véritablement mis en action.

simultanément dans le laboratoire de recherche avec le groupe de collègues-chercheurs. Par exemple, dans mon vécu, il m'est arrivé de dire des choses qui ont touché les fragilités de mes interlocuteurs et provoqué des conflits et des froids. J'en suis venue à craindre ce genre de situations. Dans l'atelier de praxéologie, bien malgré moi, j'ai dit une parole qui a déçu un collègue. La même histoire qui se répète! C'est cela l'isomorphisme. Cette fois-ci, cependant, je prends le temps d'assumer ma peine. J'accueille la situation, non plus comme un nouvel échec, mais comme une opportunité de mieux comprendre le phénomène et ainsi d'avancer dans ma recherche et ma transformation.

À la fin de mon heure et quart de présentation, je me sens reliée à ma communauté apprenante⁶ comme je ne l'ai jamais ressenti auparavant. Je sens que j'ai ma place, toute ma place. C'est en partageant ma fragilité que je crée des liens.

2.4 UNE PAUSE

Vient l'été 2008 qui marque la fin de ma première année de maîtrise. Durant mes vacances (mois de juillet), j'ai un gros programme. Je veux faire des lectures, trier mes données, écrire de nouveau « Je me souviens »... Je ne fais rien de tout cela. Je prends des vacances. Je profite de l'été avec mon mari et ma fille. Je me sens d'abord coupable, puis je comprends qu'il est important de prendre des temps d'arrêt, de mettre la maîtrise de côté pour mieux y revenir. C'est ce qu'on appelle un temps de latence et d'intégration. Pour illustrer ce phénomène, j'utilise l'image du chaudron qu'on laisse mijoter à feu doux sur le rond d'en arrière... Le travail se fait pendant que je vaque à mes autres occupations.

⁶ Une communauté apprenante est un groupe d'appartenance qui apprend ensemble. Par le partage des connaissances, des questions, des idées, des difficultés et des découvertes de chacune et de chacun, le groupe développe et intègre ensemble une nouvelle connaissance et des façons de faire autres.

2.5 RETROUVER MON GOUT D'AVENTURE GRACE AU RECIT DE VIE

Septembre 2008. Deuxième année académique qui commence avec le cours Récit de vie. On me demande d'écrire mon histoire en quinze pages. Je ne sais pas quel angle choisir, idéalement quelque chose en lien avec mon thème de recherche. Quand je pense trop avec ma tête, que j'essaie d'être rationnelle, je ne trouve pas. J'écoute alors ce qui me ferait plaisir, ce qui m'allume comme angle d'approche. Je choisis d'écrire mon histoire à partir de moments où je me suis sentie vivante. Je ne suis pas certaine à quel point c'est pertinent avec mon thème de recherche, mais je fais confiance à l'intelligence du processus.

Écrire un récit de vie, ce n'est pas se raconter des histoires, c'est se donner un outil structurant pour saisir l'intelligence de sa vie. « Le récit de vie a un rôle de médiation entre la vie et l'histoire de vie : ce que le récit construit et structure sans que le narrateur en ait pleinement conscience, le travail d'analyse et de réflexion historique va le questionner et le révéler. » (Delory-Momberger 2000 : 245). Au moment de mettre en mots mon parcours méthodologique, je comprends pourquoi j'ai choisi d'écrire à partir de moments où je me suis sentie vivante : le but ultime de ma quête est de faire de l'espace pour la Vie!

Je réalise qu'écrire mon histoire de vie, c'est un processus qui n'est pas si facile que ça. Je m'assois devant mon ordinateur, me tortille d'inconfort, me relève pour effectuer quelques tâches qui me semblent tout d'un coup urgentes, me rassois et navigue un peu sur internet pour finalement m'arrêter devant un écran blanc, ne sachant pas trop par où commencer. Pour que ça coule, je me conseille d'écrire sans me censurer, quitte à réécrire certains passages par la suite, puis je plonge et j'écris.

Malgré mon désir d'illustrer des moments où je me suis sentie vivante, deux moments souffrants émergent à ma conscience. Je les ajoute à mon récit. Ce que je trouve difficile, c'est d'être replongée dans des émotions qui ne semblent pas encore assumées. Un de ces

moments me fait pleurer, non, « brailler comme une Madeleine », même si ça fait 20 ans que c'est arrivé!

Durant le cours qui suit l'écriture de nos récits, nous partageons ensemble quelques moments-clés de nos écrits et découvertes. Ce processus m'aide à renforcer mes liens avec les membres de mon groupe. Puis, avec l'aide du professeur, je choisis un élément de mon récit que je veux approfondir et sur lequel je veux produire une réflexion. En cours de discussion, le professeur me mentionne l'urgence pour moi de trouver une façon de prendre soin de mon goût d'aventure. Ce thème m'allume! Quelque chose s'ouvre en moi, comme une valve qui laisse couler l'eau, des torrents d'eau! Encore une fois, je ne perçois pas pleinement le lien entre ce sujet et mon thème de recherche, mais je ressens un élan de vie pour aller dans cette direction.

Étant dans une posture de recherche de type heuristique, je laisse beaucoup de place à l'intuition. Je ne prends pas nécessairement le chemin de l'évidence, du « tout réfléchi d'avance ». J'explore les sentiers de la connaissance émergente. Michelle Gosselin, dans un article parlant de sa thèse de doctorat, utilise le mot « errance » pour qualifier ce type de processus.

Le parcours est inconfortable, car je ne suis jamais certaine de la pertinence de mes points de vue tant que l'analyse n'est pas effectuée. Plusieurs pistes sont abandonnées, faute de résultats convaincants, alors que d'autres aident à circonscrire le processus étudié. J'apprends cependant qu'il faut errer longtemps à travers les données et s'en imprégner pour mieux les comprendre. Errer est utilisé ici dans ses deux sens : se tromper ou faire fausse route et aller à l'aventure vers de nouvelles découvertes. (Gosselin 1994 : 48)

La réflexion que je produis sur mon goût d'aventure s'écrit à partir de lectures (livres et articles internet), d'entrevues et de relectures d'expériences vécues. Le cours suivant cette production fait partie d'un de mes moments forts de mon processus de maîtrise. C'est à mon tour de partager les résultats de mon étude sur mon goût d'aventure. Je suis assise

sur le bout de ma chaise, signe que je suis allumée. Je parle avec beaucoup d'enthousiasme. Mes yeux brillent. Je perçois la joie de mes collègues d'être témoins de l'émergence du Vivant qui m'habite. Je sens et je sais qu'en prenant soin de mon goût d'aventure dans la routine du quotidien, j'ouvre une voie de passage pour me sortir de mon état d'encombrement et retrouver mon élan de vie.

L'écriture, la relecture, l'analyse et l'approfondissement de mon histoire de vie représentent des outils précieux pour trouver des réponses à ma question de recherche. S'inspirant de Gaston Pineau, un des pionniers dans le développement de la pratique des histoires de vie en autoformation, Delory-Momberger (2000) précise que « le pouvoir-savoir que se donne celui qui, en formant l'histoire de sa vie, se forme lui-même, doit lui permettre d'agir sur lui-même et sur les structures sociohistoriques dans lesquelles il évolue, en lui donnant les moyens de réinscrire son histoire dans le sens et la finalité d'un projet. » (Delory-Momberger, 2000 : 243-244).

2.6 RETOUR DANS MON GRAND LABORATOIRE

En novembre 2008, fin du cours Récit de vie et début du cours Pratique psychosociale et Recherche. Entre les deux, je termine mon premier congé de maternité et recommence à travailler. Je m'y suis préparée, mais je me sens fragile et crains de retomber dans la fatigue et l'épuisement. Ça fait deux mois que je vis de l'angoisse face à mon retour au travail.

Reprendre mes activités professionnelles signifie aussi pouvoir expérimenter de nouvelles stratégies relationnelles. Le travail, c'est mon principal terrain de recherche où je m'observe, me mets à l'épreuve et confirme si oui ou non la praticienne se transforme et retrouve son souffle dans ses relations. De plus, des collègues et collaborateurs qui maîtrisent l'art de me faire plonger dans mes enjeux me permettront de pousser plus loin

ma collecte de données expérientielles et l'analyse de situations où je me sens coincée et petite.

Ce qui est vraiment nouveau dans mon retour au travail, c'est ma posture de chercheuse. Je me vois agir, m'observe, me parle. Je me rappelle mes enjeux⁷ : ne pas décevoir, répondre aux attentes, « faire correct »,... Je me rappelle également mes découvertes qui me donnent de l'espace, comme cette idée d'être à nouveau une aventurière qui plonge dans l'inconnu. Les situations qui me coincent, malgré qu'elles me fassent encore souffrir, me donnent la chance de récolter de nouvelles données pour ma recherche. Lorsque je me dis : « Ça va être bon pour ma maîtrise! », je me donne de l'espace et me sors de l'émotion. La posture de témoin qui observe de l'extérieur me donne également un temps précieux dans les situations qui vont trop vite. Je me vois agir avec mes vieux réflexes qui ne sont plus nourrissants et j'ose, ici et là, agir autrement.

Vendredi matin. Il fait soleil. Je suis en marche vers l'université. Je vais rencontrer un groupe d'adolescents et de jeunes adultes qui vivent un projet de développement personnel avec une de mes collègues d'université. Aujourd'hui, ils viennent pratiquer devant quelques personnes une présentation théâtrale qu'ils sont en train de préparer. Je me sens nerveuse. Je ne sais pas comment parler aux adolescents qui font face à des difficultés d'intégration sociale ou professionnelle. C'est un monde que je ne connais pas. J'ai peur d'avoir l'air prétentieux ou pire encore, de tenir un discours intellectuel complètement déconnecté de leur réalité. Je me dis alors : « Julie-Hélène, c'est une aventure. Plonge dans cette nouveauté avec ton esprit d'aventurière ». Je retrouve de la légèreté dans mon pas. Vu sous cet angle, je me sens beaucoup moins stressée. (Journal de recherche, novembre 2008)

J'observe également que pour me transformer, j'ai besoin d'agir. Dans de petites actions, je modifie ma façon de faire habituelle. Par exemple, au lieu de rester enfermée dans mon bureau pour produire un écrit, je sors et vais le composer dans un café populaire du coin. Cette présence dans le monde me permet de rencontrer des gens et me donne un

⁷ Mes enjeux seront décrits dans le chapitre 3, aux pages 65 à 87.

souffle nouveau. C'est en osant sur de petites choses que ma posture professionnelle se transforme. Bien sûr, cela demande de la vigilance. Je prends conscience que si je ne fais pas attention, je retombe vite dans mes vieux automatismes qui me coincent et me fatiguent.

Il est 10 h 30. C'est l'heure de ma pause. Je vais dehors pour prendre l'air. En marchant, je réfléchis à de nouvelles façons de créer des liens avec les jeunes. En chemin, je rencontre une fille que je connais, Emma. Elle m'invite à prendre une tasse de thé. Je refuse poliment. Je ne peux pas arrêter, car je dois retourner au bureau pour continuer à réfléchir au comment être plus près des gens, au cœur de leur vie. Je reprends ma route, mal à l'aise. J'aimerais tellement accepter son invitation. Je veux accepter son invitation! Tout tourne très vite dans ma tête. Je suis en train de réfléchir au comment rejoindre les jeunes et je refuse une invitation de rencontre signifiante qui m'est proposée sur un plateau d'argent. Incohérence. Je me sens à une croisée de chemin. Je continue de faire les choses comme avant ou j'ose l'autrement. Je me retourne vers mon amie et lui dis que j'ai changé d'idée et que j'accepte son invitation. (Journal de recherche, décembre 2008)

2.7 L'EXPLICITATION OU LE PLONGEON DANS UN MICROMOMENT

Dans mes cours, nous expérimentons un outil appelé l'entretien d'explicitation. Cette méthode de cueillette de données permet de déplier un micromoment relationnel et d'ainsi saisir ses façons de faire, de comprendre, de décider, d'influencer... Pour ce faire, je choisis un moment-clé d'un épisode relationnel et, par l'imagination, me replonge dedans, comme si j'étais en train de le vivre. C'est ce qu'on appelle l'évocation (Vermersch, 2006). Une collègue de maîtrise m'accompagne en me posant des questions qui m'aident à déplier le comment du comment du moment. Par exemple, lorsque je dis que je m'arrête pour réfléchir, elle me demande : « Quand tu t'arrêtes pour réfléchir, comment tu fais ça? ».

Dans cette technique, le questionnement est avant tout descriptif; il a pour but d'aider le formé à retrouver pas à pas la suite de ses actions. [...] La verbalisation de ces éléments descriptifs conduit le sujet à les regrouper, à les structurer et à prendre conscience de lui-même de l'organisation de sa conduite. Cela lui permet

d'objectiver ses procédures, que ce soit pour en découvrir le caractère inadéquat générant des erreurs, ou au contraire le caractère efficace qui rend intéressant un transfert et une généralisation. (Vermersch, 1989 : 127)

Dans mon micromoment qui déplaçait l'expérience de « la tasse de thé » citée précédemment, j'ai transformé mon « non, je n'ai pas le temps » en un « oui, c'est ça qui est vraiment important et je me donne la permission de le choisir ». La figure 5 illustre cette transformation. Je prends conscience que pour changer de décision, pour sortir de mes vieux automatismes, pour me donner de l'espace, je peux arrêter le temps. J'ai même fait le geste de prendre le temps dans mes mains. Ce geste, c'est maintenant un geste ressource. Quand les choses vont trop vite, je peux le refaire et ainsi avoir l'impression d'arrêter le temps et de me donner de l'espace pour prendre une décision plus éclairée. C'est grâce à la présence de collègues et de professeurs que j'ai pris conscience de ce geste. Seule, je ne me serais même pas aperçue que je faisais ce geste.

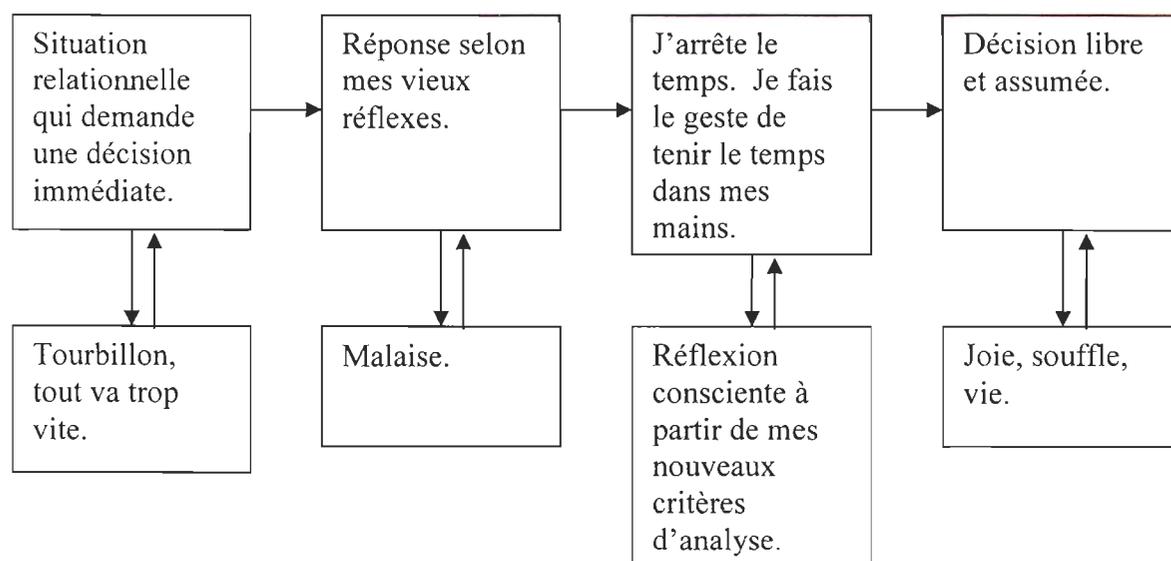


Figure 5 : La transformation du « non » en « oui »

2.8 UNE RECHERCHE QUI TRANSFORME

Tout au long de ma recherche, je constate que ma posture de chercheuse et les prises de conscience que je fais m'amènent à me transformer et ainsi modifier mon action. C'est pour cela que je parle d'une recherche-transformation.

Dans mes lectures, j'ai rencontré plusieurs auteurs qui parlent de recherche qualitative, chacun apportant ses spécificités, ses nuances et ses nomenclatures. Certains parlent de science-action (Schön, 1996; St-Arnaud, 1995) qui propose aux chercheurs de réfléchir dans et sur l'action, tout en leur permettant d'explorer des situations uniques qui ne peuvent être étudiées à partir des techniques de recherche traditionnelles; d'autres parlent de recherche-action (Barbier, 2008; Chené, 1993), voie de recherche en sciences sociales qui a pour but de rapprocher théorie et pratiques; d'autres encore de recherche-formation qui « amène une redéfinition du praticien-chercheur : il n'est ni collaborateur, ni participant, ni acteur; il est au cœur d'un processus de construction de connaissances qui, par ce fait même, devient un processus de changement » (Lanaris, 2001 : 242); certains encore parlent de recherche-action-formation (Paillé, 1994b; Fernandez, 1993; Hauglustaine-Charlier, 1993) qui permet de rechercher sur l'action tout en se formant et tout en cherchant sur la formation elle-même.

Je me sens proche de toutes ces approches et de plusieurs des nuances apportées par l'une ou l'autre de ces terminologies. Cependant, pour moi, dans le cadre du processus dans lequel je me suis engagée pour produire ce mémoire de maîtrise, le terme recherche-transformation est celui qui me convient le mieux. C'est une recherche qui comprend des étapes, une question, une collecte de données, une analyse, une théorisation et une production écrite. C'est une transformation, car tout au long de cette recherche, au-delà des connaissances nouvelles que je découvre ou que j'amène à ma conscience, je me transforme. Ce n'est pas tant la production d'un savoir nouveau qui garantit la qualité de ma recherche, mais la transformation de la praticienne. C'est cette même transformation

qui confirme que les résultats de ma recherche ont bel et bien été transférés dans ma pratique. C'est la transformation de la praticienne qui me garantit le plus grand impact social puisqu'en me transformant, je transforme mes relations et leur permet d'être plus vivantes et plus bénéfiques pour tous ses acteurs.

2.9 PLONGEON DANS L'ANALYSE DE MES DONNEES

Printemps 2009. Normalement, la deuxième année devrait se terminer avec la production de mon chapitre sur la méthodologie. Ark! Ça m'embête et me stresse. La méthodologie, ça me semble tellement aride. Mon intention, c'est d'écrire le chemin parcouru lorsqu'il sera parcouru. C'est ça qui me ressemble. J'ai de la difficulté à expliquer ce que je ne comprends pas encore. Je suis plutôt du genre à expérimenter pour comprendre, puis à le montrer aux autres. Comme Gosselin (1994), j'erre dans mes données. Finalement, les professeurs nous demandent d'écrire là où nous sommes rendus, de produire quelque chose d'organique, qui vibre, je décide donc de commencer l'analyse de mes données.

Quand je regarde mes travaux, mes journaux de recherche et mes notes de cours, je réalise que j'ai déjà beaucoup de données, au moins 300 pages d'écriture. Par où commencer? Je décide d'être systématique. Je prends mes trois travaux les plus importants, soit l'analyse de l'atelier de praxéologie sur un moment où j'ai déçu une personne significative, mon récit de vie sur des moments où je me suis sentie vivante et ma réflexion sur mon goût d'aventure. Je prends également mes cinq objectifs de recherche :

- ♦ Identifier les enjeux dans mon rapport à prendre soin de moi et de l'autre.
- ♦ Décrire le processus qui se joue pour moi dans mon rapport au prendre soin, ce que je vis lorsque je n'arrive pas à prendre soin de moi et de l'autre.
- ♦ Identifier les étapes qui mènent à l'équilibre des prendre soin.

- ♦ Décrire des façons de libérer et d'habiter mes espaces de vie et de sens intérieurs et extérieurs.
- ♦ Décrire des façons de prendre appui sur mes fondements lorsque je me sens en déséquilibre.

Je relis mes trois travaux et ressors de chacun les données qui m'aident à répondre à l'un ou l'autre de mes objectifs de recherche. Je rassemble toutes les données qui se rapportent au même objectif, puis en fais l'analyse.

Pour chaque extrait de données, je me demande : « De quoi je parle ici en lien avec mon thème de recherche? Qu'est-ce que cet extrait me dit de particulier? ». Je note dans la marge un mot ou une expression qui reflète le thème illustré dans l'extrait. En faisant ce travail, je commence à faire des liens entre les différents thèmes. Je vois des catégories englobantes émerger. Après cette première codification, je note tous les thèmes sur une feuille puis cherche les concepts qui les englobent. Finalement, je relie ces concepts entre eux et vois apparaître une théorie significative pour moi et ma recherche. Je synthétise le tout dans l'écriture d'un chapitre de mémoire.

Cette façon d'analyser est proche de la théorisation ancrée (*grounded theory*). Elle ne suit pas toutes les étapes de façon orthodoxe, mais elle s'en inspire.

On peut isoler six grandes étapes marquant l'évolution d'une analyse par théorisation ancrée : il s'agit de la *codification*, qui consiste à étiqueter l'ensemble des éléments présents dans le corpus initial, de la *catégorisation*, où les aspects les plus importants du phénomène à l'étude commencent à être nommés, de la *mise en relation*, étape où l'analyse débute véritablement, de l'*intégration*, moment central où l'essentiel du propos doit être cerné, de la *modélisation*, où l'on tente de reproduire la dynamique du phénomène analysé, et enfin de la *théorisation*, qui consiste en une tentative de construction minutieuse et exhaustive de la « multidimensionnalité » et de la « multicausalité » du phénomène étudié. (Paillé, 1994 : 153)

Je dirais que ma façon d'analyser est une théorisation ancrée heuristique qui laisse aussi place à l'intuition dans la réalisation des différentes étapes de recherche et d'analyse.

L'intuition rend possible la connaissance immédiate sans l'intervention des étapes de logique et de raisonnement. [...] Dans un processus intuitif, on construit à partir d'indices; on perçoit les liens, le schéma ou les conditions qui permettent d'imaginer et de décrire la réalité ou l'état d'esprit. Grâce à l'intuition, nous percevons quelque chose, l'observons, l'analysons encore et encore, d'un indice à l'autre, jusqu'à saisir la vérité. (Traduction libre de Moustakas, 1990 : 23)

Cette tentative de théorisation initiale, je l'appelle première vague d'analyse. Suivront une deuxième et troisième vagues que je réaliserai à partir d'une relecture de la première, ainsi qu'à partir de mes autres données de recherche. Paillé (1994) dit que « la logique de l'analyse [par théorisation ancrée] est itérative, c'est-à-dire que la production et la vérification de la théorisation procèdent par approximations successives jusqu'à la validité et la fiabilité voulues. » (Paillé, 1994 : 153).

Pour illustrer mon travail d'analyse par vagues successives, une image me vient en tête. Lorsque j'étais jeune, mon père avait fabriqué un tamis pour la terre. Ce tamis avait plusieurs niveaux, chacun composé d'un grillage tissé de plus en plus serré. Après y avoir tamisé la terre, on retrouvait les cailloux sur le dessus et en dessous, au dernier niveau, une terre d'une douceur incomparable, la plus fine qui soit. Voilà le travail qui m'attend, celui de tamiser mes données.

Au moment de plonger dans l'analyse, je suis dans la posture de celle qui ne sait pas. Je n'ai aucune idée préconçue de ce que sera le résultat. Je me laisse surprendre. Je laisse la théorie apparaître.

Cette première vague d'analyse qui me permet d'écrire cinq chapitres de mémoire prend un an à produire, d'avril 2009 à avril 2010. Durant cette période, je continue de

m'observer et de me transformer, autant dans mon travail que dans mon rôle de maman. En me transformant, je produis de nouvelles données à analyser, et ainsi de suite. Je prends aussi conscience à quel point le temps est un allié essentiel à mon travail de chercheuse. Il me permet de laisser mûrir la théorie qui émerge. Il me permet également de mettre à l'épreuve mes nouvelles stratégies d'action et d'être témoin de ma transformation.

De cette première vague d'analyse émergent des concepts, des questions et des pistes de solution. Pour mon mémoire, je possède maintenant un squelette de base sur lequel travailler.

Vous trouverez les résultats d'analyse aux chapitres 3 à 7 (pp. 65 à 143).

2.10 L'HISTOIRE SE REECRIT AUTREMENT

Entre-temps, j'amorce en septembre 2009 ma troisième année de scolarité. Je suis à nouveau enceinte. J'accoucherai en novembre. Il est très significatif pour moi de vivre deux grossesses durant ma maîtrise. Cela me permet de comparer mon état d'être intérieur entre les deux, mon rapport à la grossesse et aux enjeux qui s'y rattachent. Par exemple, en avril 2009, lors du premier trimestre de ma deuxième grossesse, sentant beaucoup de fatigue, je demande à mon médecin un arrêt de travail de deux semaines, malgré toutes les choses que j'ai à faire au bureau. Au départ, j'hésite à faire cette demande, mais j'entends en moi : « Si je m'écoutais, je demanderais à mon médecin deux semaines d'arrêt... ». Je m'étais dit la même chose deux ans auparavant, mais je ne m'étais pas écoutée. Aujourd'hui, j'ai l'impression que ma vie est en jeu. Après toutes mes prises de conscience, si je ne suis pas capable de m'écouter et d'arrêter, qu'est-ce que ça va me prendre? « Si je m'écoutais, je ferais quoi? », devient une phrase-ressource. Au printemps 2009, je vois que je suis finalement capable de m'entendre et d'agir en conséquence. Petit à petit, je m'exerce à instaurer dans ma vie des façons de faire différentes.

Automne 2009, enceinte de 30 semaines, je retourne à l'université pour ma troisième année de cours. Je retrouve mes collègues de recherche. Cela fait six mois que nous ne nous sommes pas vus. Je suis dans le stationnement et je marche vers l'entrée. Je me sens libre. Je ne ressens plus l'impératif de faire quelque chose de spécial pour être acceptée par mon groupe. Je serai moi. Certains liens se développeront, d'autres non. Je ne ressens plus l'urgence de plaire à tout prix. Ça fait du bien. Le travail de transformation et de libération fait son chemin, qu'est-ce qui s'est passé?

Ce qui s'est passé, c'est que j'ai pris conscience que plaire à tout prix est une stratégie qui ne fonctionne pas. Malgré tous mes efforts pour dire et faire « correct », je risque de décevoir quand même. Ce qui s'est passé, c'est que j'ai pris conscience que j'ai besoin de faire de l'espace dans ma vie et en moi pour retrouver ma motivation et mon élan. Ce qui s'est passé, c'est que j'expérimente une nouvelle croyance : « Je peux être imparfaite, faire des erreurs et être aimée quand même! ». Voilà ce qui s'est passé!

2.11 LE DIALOGUE, UN OUTIL DE RECHERCHE ET D'ANALYSE

Tout au long de ma recherche, je construis beaucoup mes connaissances dans le dialogue. Celui-ci peut se vivre avec mes pairs, avec mon directeur de recherche, avec moi-même et aussi avec mes données.

Dans mes cours, grâce à l'échange de nouvelles et aux ateliers de regards croisés, je mets à jour mes connaissances acquises et je nomme la transformation de ma pratique. Mes collègues me reflètent ce qu'ils voient de l'évolution de mon thème de recherche dans ma façon d'être et d'agir.

Lors de mes rencontres avec mon directeur de recherche, je commence toujours par une partie « nouvelles ». Je nomme et j'enregistre mes prises de conscience, mes nouvelles questions, mes expériences de réussites et d'échecs,... Je rencontre mon directeur à

intervalles d'environ six semaines, je fais ainsi une mise à jour régulière de l'avancement de ma recherche. Ce temps de nouvelles est un moment important pour rassembler mes données expérientielles. Le dialogue avec mon directeur de recherche me permet de suivre l'évolution de ma problématique dans ma vie personnelle et professionnelle. C'est aussi un temps important pour mettre des mots sur la connaissance qui est en train d'émerger et la voir sous d'autres perspectives. Van der Maren (1999) dit que :

L'analyse et la réflexion du praticien ne peuvent pas être complètes si des questions ne lui sont pas posées par un tiers, le tiers témoin, dont l'attention n'a pas été accaparée par la tâche et dont le champ perceptif n'a pas été focalisé. [...] [Le tiers témoin] doit être ouvert à l'expérience qui lui est rapportée dans les traces et la chronique pour pouvoir l'accueillir, l'écouter, se laisser interroger, sans se refermer par ce qu'il découvre, et être aussi capable de lui poser des questions. Le comparse, analysant avec le praticien la trace des événements, peut poser des questions en tenant compte de l'ensemble des éléments du contexte dont le praticien n'a perçu que des signaux privilégiés. (Van der Maren, 1999 : 130-131)

Le dialogue, je le vis aussi avec mon témoin interne. Par exemple, quand je vais promener mon bébé en poussette, je me parle beaucoup et cela m'aide à laisser émerger des moments d'eurêka, c'est-à-dire des idées et des inspirations lumineuses qui m'aident à mieux comprendre mes enjeux de recherche et ainsi élaborer des théories nouvelles.

Finalement, le dialogue, je le vis avec mes données écrites. Je produis un texte. En le relisant, je suis attentive aux réactions physiques et émotionnelles que provoquent les thèmes abordés. Je prends aussi conscience d'autres éléments que je n'avais pas perçus au départ. J'écris une deuxième version du texte. Je le relis et refais une analyse. Je découvre ainsi de nouvelles facettes de la connaissance qui est en train d'émerger.

Le dialogue avec un texte, je l'ai découvert à mon travail il y a quelques années. J'écrivais avec deux collègues un scénario pour un « Chemin de la crèche » (version Noël du Chemin de croix). Au départ, nous avons décidé qu'un voyageur solitaire servirait de

fil conducteur d'une scène à l'autre. Au moment de relire notre première ébauche, nous avons réalisé que ce n'était pas ce voyageur, mais plutôt le contrôleur du train, discret mais toujours présent, qui servait de fil conducteur. Ce fut ma première expérimentation consciente d'un dialogue avec un texte. L'écrit a dépassé notre intention et nous a révélé des choses nouvelles. Dans ma recherche, je dialogue ainsi avec mes écrits.

Le dialogue, que ce soit avec mes pairs, mon directeur, moi-même ou mes données, a un autre avantage. Il me permet de nommer. Nommer, dire, exprimer, tout cela m'aide à ancrer mes apprentissages. Cela devient également une voie de passage pour me sortir de l'encombrement. Dans les situations qui provoquent malaise et fatigue, le fait de nommer me permet de faire de l'espace et de retrouver une partie de ma vitalité. Parfois, je le réaliserai au cours de ma cinquième année de maîtrise, « nommer » devient un incontournable pour me sortir de certains malaises relationnels.

2.12 DEFUSIONNER DE MON MEMOIRE IDEAL

Une autre étape importante que je vis en ce début de troisième année de maîtrise est le deuil de mon mémoire idéal. Je me rappelle, avant même de commencer ma maîtrise, je me voyais écrire un super mémoire, tellement bon et intéressant que tout le monde voudrait devenir mon ami! Un mémoire tellement pertinent et enrichissant qu'on m'appellerait pour que je donne des conférences et des sessions. Un mémoire qui permettrait à toutes et à tous de se reconnaître. Au fil de mon écriture, je réalise que pour me donner de l'espace créatif, je dois faire le deuil de ce mémoire idéal. Considérant que je porte une question dont j'ignore au départ la réponse, considérant que la connaissance se construit au fil de l'écriture, je ne peux penser produire un mémoire qui corresponde à un idéal. Pour avancer dans l'écriture, je dois plonger dans le risque d'obtenir un résultat différent de ce que j'aurais pu imaginer. Je prends aussi conscience que mon mémoire, ce n'est qu'une partie de moi, ce n'est pas l'entièreté de moi. Ce travail, il sera bon, pertinent et bien fait, mais il ne sera pas parfait. Certaines personnes seront touchées à sa lecture; d'autres moins. Ce

mémoire, si j'essaie de l'écrire parfait, je ne le terminerai jamais. Ça me donne de l'espace et du souffle de ne pas essayer d'être parfaite et de me dire que le travail de construction des connaissances et de transformation se poursuivra bien après le dépôt de mon travail.

Ça me fait du bien de me défusionner de mon mémoire. Ça me donne de l'espace. En réduisant mes attentes sur un idéal inatteignable, je fais de la place pour la vie. C'est très cohérent avec mon thème de recherche. Encore une fois, l'isomorphisme. Je vis face à ma recherche les mêmes enjeux que je vis dans ma recherche.

2.13 UNE DEUXIEME VAGUE D'ANALYSE

Lorsque je termine une première analyse de mes cinq objectifs de recherche, au printemps 2010, je plonge dans une deuxième vague. Je relis mes cinq chapitres et écris dans la marge chaque thème abordé. Par la suite, je mets ensemble les mêmes thèmes et conserve les plus populaires, ceux qui reviennent cinq fois ou plus. Je les lis à nouveau en cherchant à voir les liens qu'il y a entre eux. Je les regroupe en huit grandes catégories : la relation, la mauvaise stratégie, le problème, la transformation, l'espace, la posture interne, l'action, et la vie (voir le tableau 3 à la page suivante).

Il existe un lien entre ces catégories. Aux deux extrémités, la relation et la vie ne font ni partie du problème, ni partie de la solution. La relation et la vie représentent l'essence et l'objectif de ma recherche. Entre les deux se trouvent les catégories qui font partie de la problématique, soit la mauvaise stratégie et le problème et celles qui font partie de la solution, soit l'espace, la posture interne et l'action. Au centre, on remarque la transformation, ce processus qui permet de passer de la problématique aux solutions.

Le tableau à la page suivante illustre le classement de mes thèmes dans chacune des catégories.

Tableau 3 : Classement des thèmes répertoriés dans ma première vague d'analyse

#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7
Relation	Mauvaise stratégie	Problème	Faire de l'espace	Posture interne	Action	Vie
ÊTRE	ATTENTES	SABLE	RECU	Prendre appui	ACTION	BIEN-ÊTRE
EXISTER	DÉCEVOIR	COINCÉE	OUVERTURE	CONFIANCE	PLONGER	FIERTÉ
MOI-MÊME	DOUTES	FATIGUE	POSSIBLE	INTERNE	EXPÉRIENCE	JOIE
RECONNUE	PEUR	COLÈRE	RESPIRATION	POSTURE	PARLER	
ENTENDUE		MALAISE	SOUFFLE	SOLIDE		ÉLAN
	DÉFENSE	PERTE D'ÉLAN,...	TEMPS	COMPÉTENCES	MOUVEMENT	ÉNERGIE
GRUPE	PROTECTION	M'ÉTEINDRE	ORGANISER L'ESPACE	POTENTIEL	DIALOGUE	GOÛT
INTÉGRATION	LUMIÈRE ROUGE			SAVOIR		MOTIVATION
L'AUTRE	ENJEUX			VÉCU		PASSION
RELATION				DÉMARCHE		
SOIN				PRIORITÉS		VIE
				CHOIX		ÉPANOUIR
				AUDACE		AMPLEUR
				AVENTURE		
				NOUVEAUTÉ		
				LUDIQUE		
				PLAISIR		
				SIMPLICITÉ		
				APPUIS		
				CONSISTANCE		
				PRENDRE APPUI		
				RESSOURCES		
				PERMISSION		
				DROIT		

Je classe dans la catégorie #1, la relation, les thèmes qui se rapportent à mes besoins d'être en relation, d'appartenir, d'être et d'exister. Dans la catégorie #2, la mauvaise stratégie, je classe les thèmes qui se rapportent à mes enjeux dont les trois principaux sont de répondre aux attentes, de faire correct et de ne pas décevoir (mes enjeux sont développés au chapitre 5). La catégorie #3, le problème, regroupe les thèmes qui sont en lien avec ma problématique de manquer d'espace, de me sentir coincée, de perdre mon élan, d'être fatiguée, de m'éteindre et de disparaître. Dans la catégorie #4, faire de l'espace, je rassemble les thèmes reliés à l'espace. Dans la catégorie #5, la posture interne et l'appui, je classe tous les thèmes qui font partie de mon monde intérieur tel que me parler, ne pas savoir, m'assumer, rebondir, aller chercher la permission et être la voyageuse. Pour définir la catégorie #6, l'action, je pense aux thèmes qui se rapportent au premier pas, à l'audace, à la nouveauté, à plonger, à essayer. Finalement, dans la catégorie #7, la vie, je regroupe les thèmes reliés au bien-être, à l'élan et à l'amplitude d'une personne qui s'épanouit.

La huitième catégorie, la transformation, ne contient aucun autre thème, mais trouve sa place dans le tableau lorsque je mets en liens les différentes catégories. Au départ, il y a

la relation et les besoins que celle-ci permet de combler. Puis, viennent la mauvaise stratégie et la problématique. Voilà où je me trouvais au début de ma maîtrise. Vient ensuite tout le travail de recherche et de transformation. Cela me mène à faire des efforts conscients et concrets pour faire de l'espace. Pour ce faire, il y a une posture interne à modifier, un appui à prendre en moi. Arrive enfin la mise en action dont le but ultime est de retrouver mon souffle et mon élan pour être vivante! Bien que ce tableau soit présenté de façon linéaire, en fait, il est circulaire. Lorsque j'atteins ma finalité ultime, celle d'être pleinement vivante, mes relations (catégorie #1) et la façon de combler mes besoins relationnels se transforment.

2.14 À LA RECHERCHE DES EXCEPTIONS QUI PARLENT

Je crois que certains thèmes peuvent être importants même s'ils sont peu présents. Je regarde ceux laissés de côté lors du premier tri et ressors ceux que je juge pertinents ou qui me questionnent. Ce travail est plutôt intuitif. Il est aussi basé sur l'expérience.

En travaillant sur mes chapitres d'analyse, certains thèmes ont émergé et je me suis mise à les observer dans ma pratique. Là, j'ai découvert leur importance et leur impact sur mes enjeux. Par exemple, le thème de la permission est présent partout dans mes données, sans que le mot « permission » soit nécessairement écrit très souvent.

C'est suite à une rencontre avec mon directeur de recherche, après l'écriture de mon cinquième chapitre d'analyse, que l'idée de permission commence à prendre de plus en plus de place dans mes observations sur le terrain. Je constate à quel point le besoin de permission est présent et agissant dans mes relations. Mon espace intérieur et mon élan de vie sont différents lorsque j'ai une permission nommée, claire et assumée.

À partir de mes intuitions, de mes questions, de mes observations-terrain et de mes discussions avec mon directeur de recherche, je fais une deuxième sélection des thèmes

significatifs. Je classe ces nouveaux thèmes dans mon tableau. J'observe que certains thèmes portent la même idée, même s'ils sont nommés différemment. Par exemple, éreintant, essoufflant, épuisant et vidant représentent tous la fatigue. Je crée donc des sous-catégories.

Voici en exemple la colonne #3, le problème, tel que présenté dans la deuxième version de mon tableau. Le premier mot de chaque groupe, en gras, identifie la sous-catégorie.

Tableau 4 : Regroupement des thèmes reliés à la catégorie #3 – le problème

#3 – Le problème					
FATIGUE	DISPARAÎTRE	PERTE D'ÉLAN	ENCOMBREMENT	MALAISE	PERTE DE SOLIDITÉ
ÉPUI sant	M'ÉTEINDRE	ÉCOEUR ement	COINCÉE	COLÈRE	SABLE
ÉREINTANT	M'EFFONDRER	ISOLEMENT	CUL-DE-SAC	MAL AU CŒUR	DÉSÉQUILIBRE
ESSOUFFLEMENT	RÉTRÉCIR		PRÉOCCUPÉE	PANIQUE	DÉSTABILISÉE
VIDANT	ABDICATION		PRISON	PEINE	
	CAPITULATION		ENVAHIE	DRAME	
	RÉSIGNATION		ÉTOUFFÉE	ÉCHEC	
	RETRAIT		FIGÉE	STRESS	
				INSATISFACTION	

Je présente à l'annexe II la version complète du tableau.

À partir des thèmes présents dans mon tableau, je relis chaque chapitre d'analyse pour voir lesquels sont bien illustrés et quels autres sont peu développés. Je note ceux qui ont besoin d'approfondissement, puis je ressors une liste de questions. Celles-ci me servent de guide pour savoir ce que je dois chercher dans mes autres données. Elles orientent aussi mon observation dans l'action. L'ensemble des questions se trouve à l'annexe I, mais voici, en exemple, celle reliée à la colonne #3, le problème :

- ♦ Décrire mon état physique (les indices corporels) et le mouvement lorsque ça va bien? Ça va mal?

La mise en place de mes données dans un schéma m'aide à me transformer dans mes relations. Dans une situation qui auparavant m'aurait posé problème, j'ai rapidement accès à quelques concepts-clés qui me permettent de me repositionner et de me donner de l'espace. Par exemple, quelqu'un me dit : « Julie-Hélène, tu n'as pas pensé apporter des couches pour ton fils! ». Au lieu de me sentir coupable et mauvaise mère (colonne #3 – le problème), je visualise rapidement que « faire correct » fait partie de la mauvaise stratégie (colonne #2), je change de posture et me donne la permission de ne pas être parfaite : « Heureusement que je me pratique à ne plus essayer d'être parfaite en tout temps, ça me donne le droit d'oublier des choses! » (colonne #5 – posture interne).

2.15 REVISITER MON PROCESSUS

Après avoir joué avec mes thèmes et mes tableaux, fin septembre 2010, je me plonge dans la lecture de mes autres données de recherche, soient mes journaux de bord et mes notes de cours. Ce travail de relecture est assez long, mais je le trouve important. Si on me demandait d'arrêter, je me défendrais. Je ne sais pas tout ce que ce travail va m'apporter, mais j'ai l'intuition que je dois le faire. Comme Gosselin (1994), je m'immerge pleinement dans mes données pour mieux les comprendre.

Finalement, je réalise qu'en relisant mes données, je revisite mon processus de maîtrise. Ça me donne une vue d'ensemble de ce que j'ai fait jusqu'à maintenant et ça me permet d'approfondir des notions vues dans les premières années. Il y a des choses que je ne comprenais pas lorsqu'elles m'ont été enseignées dans mes premiers balbutiements d'étudiante-chercheuse et que je saisis mieux maintenant que je les ai expérimentées. Par exemple, dans mes notes de cours du 22 septembre 2007 (2^e fin de semaine intensive de la maîtrise), j'ai écrit : « Pour problématiser : 1) Produire des données qui vont permettre à ma

question de me rencontrer; 2) Multiplier les regards; 3) Trouver ma question, la laisser émerger. » Il y a trois ans, quand on m'a dit cela, je comprenais les mots, mais je ne comprenais pas le sens. Ça ne m'éclairait pas beaucoup sur les actions concrètes à poser pour choisir et formuler un problème de recherche. Aujourd'hui, quand je lis ces notions théoriques, je me dis que, bien sûr, c'est le chemin évident à prendre pour formuler un problème de recherche dans une démarche qualitative à la 1^{re} personne!

Pour revenir sur le travail de relecture de mes journaux de bord et cahiers de notes, je tiens à préciser que même si c'est long, ce n'est pas fastidieux. C'est intéressant et éclairant. Ce qui est fascinant, c'est de réaliser à quel point l'expérience est essentielle à la compréhension. Lors de ma troisième année de cours, par exemple, le professeur nous a parlé des différentes fonctions du chercheur soit réfléchir, lire, écrire, enquêter sur le terrain, laisser un temps de latence. Ce qui est important, c'est l'équilibre et le mouvement entre les cinq fonctions. Nous avons été enchantés d'entendre cette théorie. Je me suis même demandé pourquoi on ne nous avait pas dit cela avant. En relisant mes notes, j'ai bien vu qu'on nous l'avait dit, dès les premiers cours. À ce moment, ce n'était que de la théorie qui n'était pas encore intégrée dans une expérience de recherche. Quelle leçon pour la maman et l'accompagnatrice que je suis. Pour apprendre quelque chose à quelqu'un, il faut dire, laisser expérimenter, puis dire à nouveau!

CHAPITRE 3

MES ENJEUX

Je commence ici un bloc de cinq chapitres qui répondent à mes principaux objectifs de recherche. Je ne suis plus dans la présentation chronologique de ma démarche de recherche, mais dans la présentation des résultats d'analyse de mes données. Mes objectifs de recherche étant interreliés, les chapitres d'analyse que je vous présente ne s'enferment pas dans des tiroirs distincts. Ils exposent plutôt une problématique analysée et résolue sous différents angles.

Tout au long de ma recherche, j'ai pu identifier différents enjeux qui influencent mes relations. Le Larousse 2008 définit le terme enjeu de la façon suivante : ce que l'on peut gagner ou perdre dans une entreprise, un projet. L'idée importante de cette définition est la notion du risque. Je peux perdre quelque chose. Cela dit, cette définition ne traduit pas pleinement le sens que je donne au mot enjeu. Dans mes propres mots, je dirais qu'un enjeu est un aspect relationnel qui vient toucher une zone fragile de ma personnalité et qui est chargé d'émotions. Lorsqu'une situation me place dans mes enjeux, je peux avoir une réaction amplifiée ou inadéquate.

En prenant conscience de mes enjeux, je constate que ceux-ci sont tellement profonds que lorsque je dois les regarder de plus près et les analyser, surtout au début, j'en ai mal au cœur. Il devient important, si je veux retrouver ma pleine vitalité, de mieux les comprendre et de transformer mon rapport à eux afin qu'ils n'agissent plus comme une menace dans la nuit. C'est viscéral.

Voici les résultats de l'analyse de mon premier objectif de recherche : identifier les enjeux dans mon rapport à prendre soin de moi et de l'autre.

En faisant la liste des différents enjeux présents dans mes données, je remarque des similarités entre certains d'entre eux. Je les divise en trois grandes catégories : les enjeux d'existence, les enjeux de protection et les enjeux d'appartenance. Dans la première, on retrouve : être entendue, reconnue, compétente, avoir de l'espace pour réaliser mon plein potentiel et faire mes propres choix. Dans la deuxième, on retrouve : ne pas décevoir, faire « correct », répondre aux attentes, ne pas déranger, me battre pour être moi-même. Dans la troisième, on retrouve : faire partie d'une équipe, m'intégrer, ne pas être rejetée, ni critiquée, être soutenue.

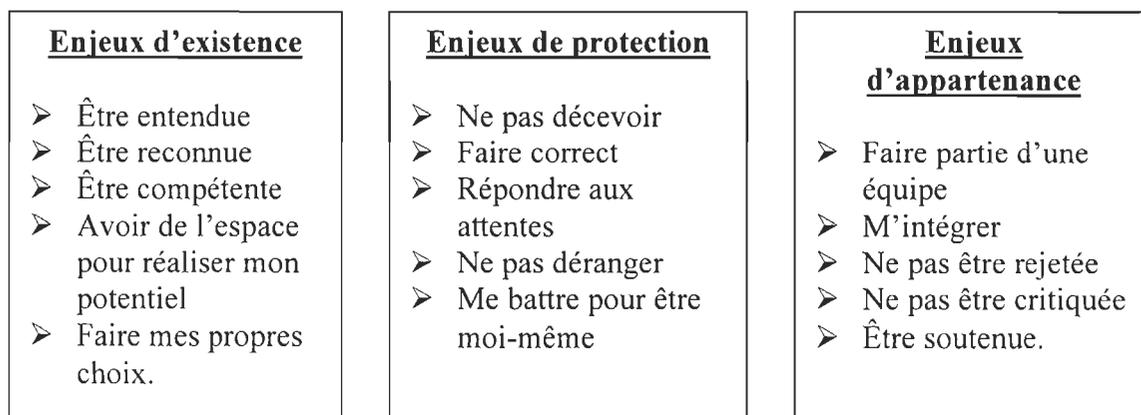


Figure 6 : Classement de mes enjeux en trois catégories

Ce n'est pas tant l'énumération de ces catégories qui est intéressante, mais les liens qui existent entre elles.

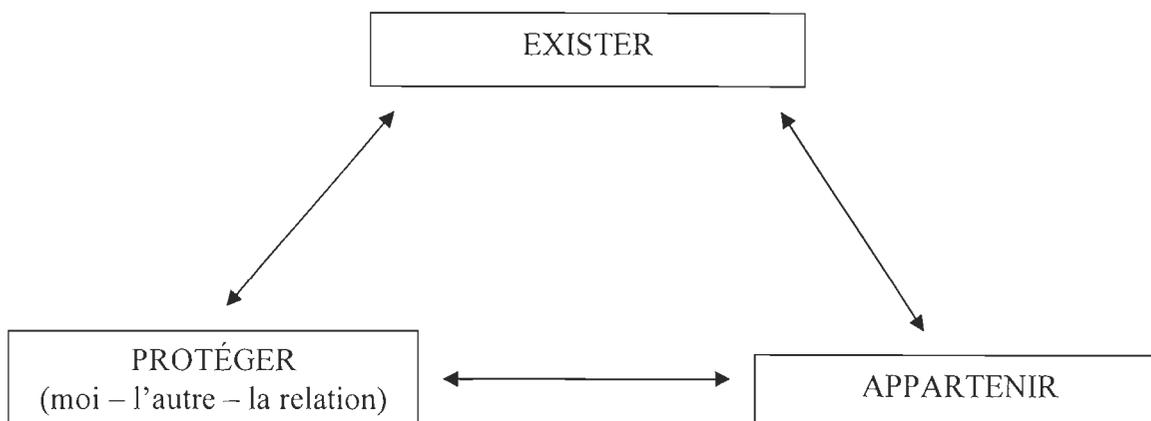


Figure 7 : Les liens entre mes enjeux d'existence, de protection et d'appartenance

Dans la figure ci-dessus, je spécifie sous le vocable « PROTÉGER » que je cherche à protéger moi, l'autre et la relation. Dans mes enjeux de protection, il y a toujours cette triple réalité : prendre soin de ne blesser ni moi, ni l'autre, ni la relation.

Dans les premiers temps de ma recherche, lorsque j'arrive à cette partie du travail où je dois plonger dans la dynamique entre mes enjeux d'existence, de protection et d'appartenance, je me sens mal. J'ai mal au cœur. Je manque de souffle. Je suis fatiguée. J'arrête donc de travailler et me trouve autre chose à faire.

Voici une première explication de la dynamique qui relie mes principaux enjeux. Exister et appartenir réfèrent à des besoins fondamentaux de l'être humain. Les enjeux de protection ne réfèrent pas à des besoins en soi, mais à des mécanismes relationnels construits pour tenter de répondre aux besoins d'être et d'appartenir. Le problème, c'est qu'au lieu de soutenir la réalisation harmonieuse des deux types de besoin, les mécanismes de protection ont plutôt comme effet de les opposer, d'installer une dualité, comme si je devais choisir entre répondre à l'un ou à l'autre de ces besoins.

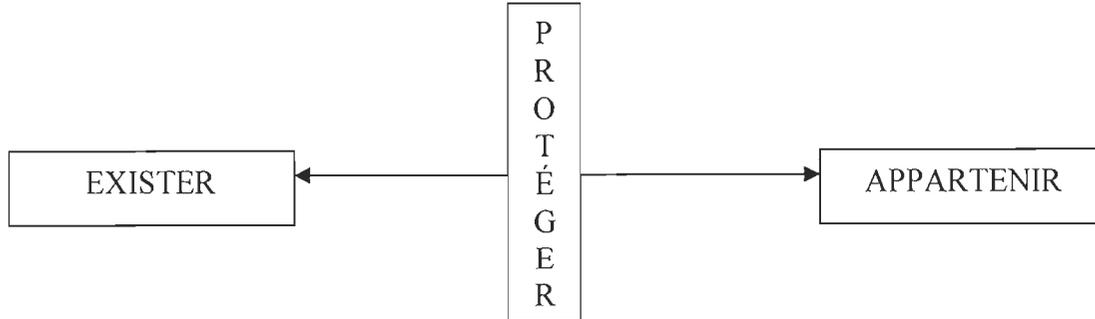


Figure 8 : Le dilemme : exister ou appartenir?

Pour protéger mes relations, pour m'intégrer à des groupes, je sacrifie ma consistance interne et une partie de mon potentiel. Quand je me trouve dans mes enjeux de protection, c'est un piège. Je me sens coincée. J'étouffe et perds mon énergie et mon élan de vie.

Regardons de plus près, et de façon concrète, ces différents enjeux et surtout, la dynamique qui les relie.

3.1 LES ENJEUX D'EXISTENCE

De 2000 à 2004, j'ai suivi un cheminement qui s'appelle *Les exercices spirituels dans la vie courante de Saint-Ignace (EVC)*. Lors de la 2^e année de ce cheminement, le thème central qui est ressorti de mes réflexions et de mes écrits est : « J'existe ». Puis, l'année suivante, je suis passée à un autre niveau, avec comme nouveau thème : « Je vis ».

Je pensais donc que la question de mon « existence » dans mes relations quotidiennes était réglée. Il semble que non. En relisant les données que j'ai recueillies dans le cadre de ma recherche universitaire, plusieurs enjeux d'existence ont refait surface : être entendue et reconnue, exploiter mon potentiel, apparaître face à l'autorité.

Exister vient du mot latin *existere* : sortir de, naître. Selon le Larousse 2008, exister signifie : 1. Être actuellement en vie, vivre; 2. Faire partie de la réalité; 3. Être important, compter.

J'aime beaucoup ces définitions : vivre, faire partie, être importante. Quand j'ai l'impression que mon existence est à risque, il est normal que cela devienne un enjeu.

3.1.1 Être entendue – être reconnue

En mai 2008, lors de l'atelier de praxéologie vécu avec mon groupe de recherche, j'expose une situation où le thème de la déception est central. Durant ma présentation, un collègue me pose la question suivante : « Est-ce que tu es déçue des autres parce que tu as l'impression de ne pas être entendue? » (Journal de recherche, mai 2008). Sur le coup, je m'abstiens de répondre. Ce collègue a vu juste. Être entendue, c'est un gros enjeu pour moi. Être entendue, c'est être reconnue, avec toutes mes compétences. C'est exister aux yeux de l'autre.

Dans mon histoire, j'ai souvent l'impression d'avoir eu à crier pour être entendue. Voici un exemple :

En 1999, je demeurais à Istanbul, en Turquie. J'habitais avec mon copain turc, son cousin et la blonde de ce dernier. Les garçons ne parlaient ni français, ni anglais. Nous communiquions donc en turc, langue que je parlais avec le niveau d'une jeune enfant (phrases de 4 à 6 mots). J'avais pourtant l'intelligence de la femme de 24 ans que j'étais. Dans la cuisine, nous avions une liste sur laquelle nous inscrivions les choses à acheter à l'épicerie. Un jour, le cousin y a inscrit « huile d'olive ». Je l'ai rayée de la liste, puisque je venais tout juste d'en acheter une bouteille. Je l'ai mentionné à mon copain. Quelques jours plus tard, le cousin a de nouveau inscrit « huile d'olive ». Je lui ai dit que ce n'était pas nécessaire, puisque j'en avais acheté. Il l'a donc rayée de la liste. Finalement, nous sommes allés faire l'épicerie les quatre ensemble. Devant l'étalage d'huile d'olive, le cousin a mentionné qu'il fallait en acheter. J'ai dit : « Non, il y en a une bouteille pleine à la maison ». Il a donc laissé faire. Alors que nous mettions les sacs dans

l'auto, le cousin et sa blonde sont retournés dans l'épicerie, car ils avaient oublié quelque chose. Plus tard, alors que le cousin et sa blonde étaient partis et que mon copain et moi rangions l'épicerie, qu'est-ce que j'ai trouvé dans un sac? De l'huile d'olive! J'étais en furie. J'avais vraiment l'impression de ne pas avoir été entendue. J'étais insultée. Ma parole n'avait aucune valeur. J'avais l'impression qu'on ne reconnaissait pas mon intelligence. (Journal de recherche, mai 2007)

Bien sûr, acheter une deuxième bouteille d'huile d'olive, ce n'est pas dramatique. C'est juste le symbole d'un malaise plus grand, une accumulation de situations où j'ai eu l'impression de ne pas avoir été entendue.

Lorsque je me sens entendue, je me sens aussi reconnue. J'existe. Ma pensée et mes paroles ont de la valeur. Être entendue fait partie de mon processus d'intégration dans un groupe. Par exemple, durant l'atelier de praxéologie vécu en mai 2008, je me sens entendue. « Par rapport à mon ressenti dans le groupe présentement, je me sens vraiment bien. J'ai l'impression de faire partie du groupe, vraiment, d'avoir des liens. Je réalise qu'en vous partageant ma fragilité, c'est devenu une occasion de créer des liens plus forts avec vous. » (Journal de recherche, mai 2008).

Dans cette expérience, j'ai le sentiment d'être entendue parce que j'ai du temps et de l'espace pour nommer mon histoire et mes besoins au groupe. J'entends les suggestions de mes pairs sur ce qu'ils voient dans mon cas, suggestions qui me sont présentées non pas comme des évidences, mais comme des portes ouvertes à explorer. Je peux répondre à mes collègues dans un esprit de dialogue. Je suis surprise de leur perspicacité, à quel point ils sont capables de bien me cerner. Cet exemple permet de voir qu'il m'est possible d'exister et d'appartenir en même temps.

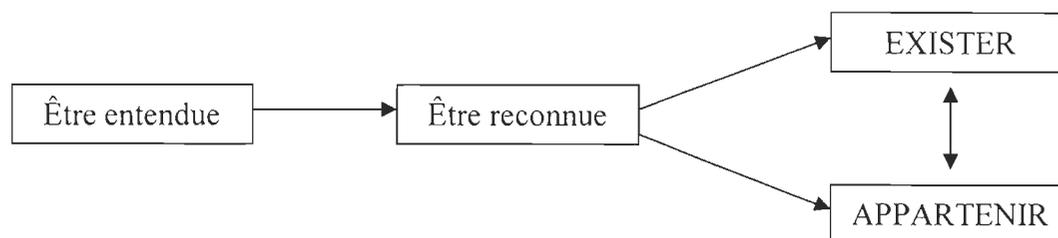


Figure 9 : Les effets d'être entendue

Lorsque je ne me sens pas entendue, je panique. C'est là où j'entre dans mes enjeux de protection. J'ai l'impression de devoir crier pour qu'on m'écoute, pour qu'on me fasse de la place. Dans ces cas-là, je ne me sens pas bien. Je perds ma vitalité. Voici un exemple tiré de mon histoire de vie et qui remonte à l'époque où j'étais en 2^e année du primaire. J'ai 8 ans.

C'est le branle-bas de combat dans la classe. Tout le monde déplace les pupitres. Ça fait beaucoup de bruit. Quelqu'un prend le mien et l'apporte ailleurs. Je panique parce que je pense que j'en aurai besoin. J'essaie de l'exprimer, mais je n'y parviens pas. Je parle brusquement et je pleure. Ma réaction est un peu démesurée, si on la compare avec mon comportement habituel (sage, calme, posée, joyeuse). Tout ce que j'essaie de faire c'est de demander à mon compagnon de classe d'attendre un peu, mais tout va trop vite. Je n'ai pas le temps de m'expliquer. Mon professeur vient à côté de moi et place sa main sur mon front. Elle me dit de demander à ma mère de prendre ma température. Elle croit que je suis malade, que je fais de la fièvre. Non. Je ne suis pas malade. Je suis insultée. Je me sens coupable aussi (d'avoir mal réagi, d'avoir paniqué, d'avoir déçu, de ne pas avoir fait correct). (Récit de vie, septembre 2008)

Quand je dois crier pour être entendue, on m'ostracise, on me met à l'écart. On me juge anormale, malade. On me fait taire. Je n'ai plus de place pour exister, pour être moi-même. C'est du moins ce qu'en a déduit la jeune fille de 8 ans que j'étais.

On voit encore ici que mes enjeux ne sont pas catégorisés dans des tiroirs hermétiques. Ils font partie d'un système dynamique.

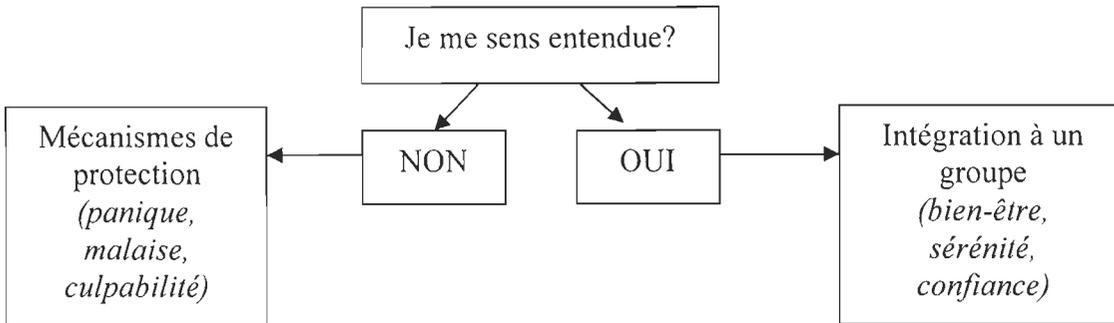


Figure 10 : Conséquences de me sentir entendue ou non

Cet enjeu d’être entendue et reconnue, il se manifeste également dans mon corps. « Quand je tombe dans mon enjeu d’être reconnue, quand je pense à ce qui devrait être différent pour m’épanouir, j’ai mal au cœur. Le vertige m’empoigne et c’est très intense » (Journal de recherche, avril 2009).

3.1.2 Exploiter mon potentiel

Pour exister, j’ai besoin d’être vue, entendue et reconnue. Je pense à ces paysages qui, lorsque je suis la seule à les contempler, n’existent que pour moi. Pour exister, j’ai également besoin d’exploiter, de mettre à contribution mon potentiel.

J’ai commencé cette maîtrise avec l’impression d’être encombrée, de manquer de souffle et d’espace, d’être en train de m’éteindre. J’ai souvent l’impression de ne pas exploiter mon plein potentiel. Plusieurs des qualités que j’ai développées dans mes expériences interculturelles, telles que l’audace, la créativité, le courage et l’intuition demeurent latentes. Ce n’est pas l’entièreté de mon être que je mets en action et qui est reconnue par mes pairs. Je vis certainement un manque... J’ai besoin de retrouver l’élan et l’ouverture qui m’ont permis d’aller de l’avant et de vivre l’aventure. (Journal de recherche, octobre 2008)

En approfondissant la théorie sur mes enjeux, je prends conscience à quel point tout est interrelié. Tout comme pour être entendue, exploiter mon potentiel est aussi une façon d'être reconnue et d'appartenir.

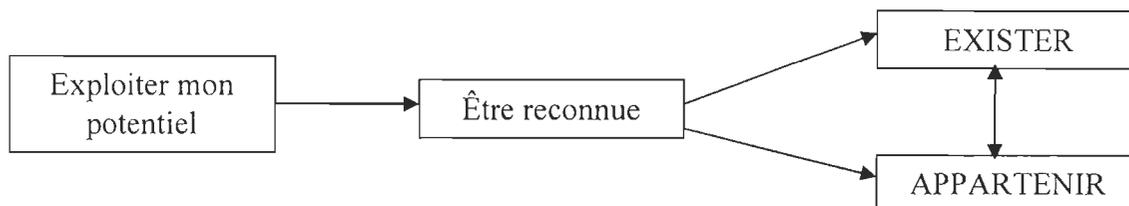


Figure 11 : Les effets d'exploiter mon potentiel

Je ressens, certes, le besoin d'être reconnue par mes pairs, mais je prends conscience que j'ai également besoin de reconnaître mes propres compétences. Voici un extrait de mon récit de vie qui exprime bien cette idée :

[De 2002 à 2007, j'ai fait partie d'un club d'art oratoire où je devais préparer et présenter des discours d'une dizaine de minutes à une audience d'une quinzaine de personnes]. À la fin de mon discours, je retourne m'asseoir. Un sentiment de satisfaction intense m'envahit. J'aime ça performer. Cette phrase, je me la répète encore et encore. J'aime performer. Ça me fait le plus grand bien de m'avouer cette vérité. Je ne sais pas pourquoi, mais avant, j'avais peur du mot « compétence ». Aujourd'hui, je sais que j'ai grandement besoin d'être placée plus souvent dans mes zones de compétence. (Récit de vie, septembre 2008)

Pour être placée dans mes zones de compétence, je dois les reconnaître, les nommer et trouver des façons de les exploiter. Je dois créer des occasions de les mettre à contribution. C'est ce que je fais en novembre 2010, lors de mon retour au travail après mon deuxième congé de maternité. Je décide de provoquer des occasions de faire des conférences.

Je suis assise à l'ordinateur. Ma patronne m'informe qu'une personne qui doit donner une conférence à la Cathédrale dans le cadre des matinées dominicales du carême ne pourra le faire. Elle me dit aussi que le responsable de ces conférences sera déçu. Je lance un peu à la blague : « Tu lui diras que je vais la faire, moi, la conférence! » La vérité c'est que j'attends depuis longtemps qu'on m'interpelle, mais l'invitation ne vient pas. L'autre vérité, c'est que je doute que ma proposition soit acceptée. Les gens qui donnent ces conférences ont de « grands noms », ils viennent de l'extérieur, ils sont des personnalités publiques ou ils ont des curriculum vitae dignes d'un premier ministre. Malgré la confiance que j'ai en mes capacités à bien remplir la tâche, je doute de la reconnaissance du milieu envers mes compétences. À ma grande joie, mon offre est acceptée! (Journal de recherche, juin 2011)

Si j'avais attendu qu'on me le propose, il y a peu de chances qu'on ait pensé à moi. C'est parce que j'ai nommé mon désir que j'ai eu un espace de parole où j'ai pu exploiter mon potentiel.

Je ne sais pas pour quelles raisons je retiens mon potentiel, pourquoi j'hésite à me mettre de l'avant lorsque je pourrais mettre à contribution mes compétences. Est-ce un manque de confiance en moi? Est-ce un apprentissage construit qui soutient que ce n'est pas « correct » de faire la promotion de ses talents? Est-ce la peur d'écraser l'autre, de lui voler sa place en prenant la mienne? Est-ce la peur de l'échec?

Il se peut aussi que j'aie développé des mécanismes de protection qui soient plus forts que mon audace. Cela m'amène à une question qui s'est souvent retrouvée dans la marge de mes données : je protège quoi?

3.2 LES ENJEUX DE PROTECTION

« Je manque d'espace ». « J'étouffe ». « Je n'ai plus d'issue ». « Je me sens encombrée ». Voilà autant d'expressions que j'utilise depuis le début de ma maîtrise dans mes différents travaux. Malgré le fait que je me sente piégée, je garde le statu quo. Je ne confronte pas mes interlocuteurs lorsqu'ils menacent mon espace de vie. Je prends sur mes

épaules ce qui ne m'appartient pas. Je cherche plus à plaire qu'à me choisir. Les mécanismes de protection que j'ai développés au fil du temps semblent être plus forts que mon désir de vie. Pourtant, ce n'est pas ce que je veux choisir.

Regardons de plus près mes enjeux de protection : ne pas décevoir, faire correct, être parfaite, répondre aux attentes, respecter l'autorité, avoir la permission, me battre pour être moi-même. J'ai l'intuition que ces enjeux protègent quelque chose d'important que je ne peux nommer de façon précise. Qu'est-ce que je protège? Mon estime personnelle?

Beaucoup d'entre nous souffrent d'un important sentiment de vulnérabilité. [...] Ce sentiment de fragilité peut nous conduire à de nombreuses erreurs : [...] La seconde réside dans la tentation de défendre coûte que coûte son estime de soi, et d'avoir recours de manière systématique, et donc peu adaptée à une attitude offensive (pour la promouvoir) ou bien défensive (pour la protéger). (André, 2006 : 52)

3.2.1 Ne pas décevoir : faire correct – répondre aux attentes – être parfaite

Un jour, une personne de qui je suis proche m'interpelle pour manifester une insatisfaction face à moi. Elle n'est pas contente. « Au fil de l'interaction, je perds ma consistance interne. Mon drame : j'ai déçu. » (Journal de recherche, mai 2008)

Lorsque je prends conscience à quel point décevoir est un drame pour moi, je constate aussi qu'on peut facilement me déstabiliser et me manipuler. On n'a qu'à me dire ou me faire sentir qu'on est déçu et je perds tout contrôle sur ma propre volonté. C'est un piège. Lorsque je suis placée dans cet enjeu, je perds ma consistance interne. Cela explique pourquoi j'ai souvent besoin de « permission » avant d'agir, pour être certaine de ne pas décevoir.

Décevoir est une souffrance terrible pour moi. Pourquoi? Je pose l'hypothèse que cela menace mes besoins d'exister et d'appartenir : « Si je déçois, je vais me retrouver toute seule. On ne verra plus mes compétences, mais mes imperfections ». J'ai vécu quelques expériences qui ont pu renforcer cette fausse croyance. Je choisis de ne pas les publier.

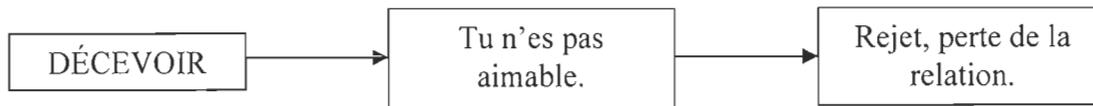


Figure 12 : Les effets de décevoir

La seule perspective de décevoir brise ma solidité interne. Pour ne pas décevoir, j'ai développé divers mécanismes tels que « faire correct », « répondre aux attentes » et « essayer d'être parfaite ». À la longue, c'est épuisant et destructeur. Le pire, c'est que les résultats ne sont pas garantis. Même si je « fais correct », même si je réponds aux attentes, il m'arrive quand même de décevoir. (Journal de recherche, mai 2008)

3.2.2 Aller chercher la permission

Je mentionnais un peu plus tôt mon besoin d'aller chercher la « permission », stratégie relationnelle pour m'immuniser contre la déception. Aller chercher la permission avant d'agir me donne de l'espace pour aller au bout de mon élan de vie, sans craindre les reproches. C'est aussi une façon de prendre soin de la relation. En allant chercher la permission, je communique avec l'autre, je l'informe de mes intentions.

Demander la permission peut être une démarche négative ou positive, selon la posture (l'état d'esprit intérieur) dans laquelle je suis. Si je m'installe dans une posture de petite fille manquant de confiance en elle et qui a besoin de l'accord d'une personne représentant l'autorité avant d'agir, c'est une permission infantilissante que je vais chercher. Si je suis une adulte ouverte au dialogue et qui désire faire de l'espace pour la vie tout en prenant

soin d'elle-même, de l'autre et de la relation, c'est une permission libératrice que je vais chercher. Tout est question de posture.

C'est au printemps 2010 que je prends conscience à quel point j'ai besoin de permission avant d'agir. Je relis alors mes données en étant attentive à cette notion, même si elle est exprimée avec d'autres mots. Je réalise que c'est présent presque partout. Par la suite, j'observe dans mon vécu comment le besoin de permission influence ma façon de prendre des décisions et d'agir. Ce faisant, je transforme peu à peu ma posture de petite fille en posture d'adulte.

La permission, elle doit aussi venir de moi-même. J'ai en tête un exemple qui parle autant du risque de décevoir que de la permission qui vient d'une décision personnelle.

À l'automne 2006, l'Association du Cancer de l'Est du Québec (ACEQ) présente la première édition de son Défi Tête à Prix (se faire raser la tête en échange de quoi les gens donnent des sous à l'ACEQ). Pour diverses raisons personnelles, je veux relever le défi, mais manque de courage. J'aurais besoin du soutien de mes proches pour me donner l'audace nécessaire pour passer à l'action. Leur réaction me déçoit beaucoup : « Ne fais pas ça! ». J'abandonne l'idée. Quatre ans plus tard, le défi a pris de l'ampleur et plusieurs femmes l'ont déjà relevé, dont quelques amies à moi. Cette fois, je suis décidée. Depuis le temps, j'ai pu préparer mes proches. Certains comprennent et m'appuient. Pour les autres, j'accepte de les décevoir, assurée que c'est là le chemin de l'affirmation de moi et de la transformation. Je me donne la permission et je passe à l'action, je m'inscris. (Journal de recherche, juin 2010).

À mon retour au travail en novembre 2010, après mon deuxième congé de maternité, j'expérimente le thème de la permission libératrice. Pour ce faire, je nomme mes attentes, mes désirs, mes inspirations, mes besoins, mes limites, mes défis,... Pour moi, c'est une façon consciente d'aller chercher la permission de mon employeur pour explorer des chemins nouveaux dans ma mission. D'animatrice-jeunesse je deviens animatrice de Vie.

3.2.3 Respecter l'autorité

L'autorité. Pourquoi m'arrive-t-il de décevoir certaines personnes sans que cela m'affecte alors que pour d'autres, je vis un drame? Je me suis posé la question et j'ai regardé le profil des gens face auxquels je suis la plus sensible. J'ai découvert une plus grande vulnérabilité face à l'autorité ou à ce qui représente l'autorité. Dans le dictionnaire Robert Illustré 2012, une des définitions de l'autorité se lit comme suit : supériorité de mérite ou de séduction qui impose l'obéissance, le respect, la confiance. Face à l'autorité, mes enjeux de protection sont plus forts puisque je ne dois surtout pas décevoir quelqu'un qui représente l'autorité. Puisque l'autorité a un certain pouvoir sur moi, pour ne pas perdre ni mon identité, ni ma place, je dois « faire correct ».

3.2.4 Me battre pour être moi-même

En considérant que je me suis programmée à répondre aux attentes afin de ne pas décevoir, il peut arriver des situations où mes besoins personnels s'opposent aux demandes de l'autre. J'entre donc dans une dynamique qui m'amène à devoir me « battre » pour être moi-même. Face à une personne qui représente « l'autorité », la problématique se trouve amplifiée. Ces situations me frustrent, me fatiguent et me coincent dans une dualité relationnelle qui n'est pas vivante.

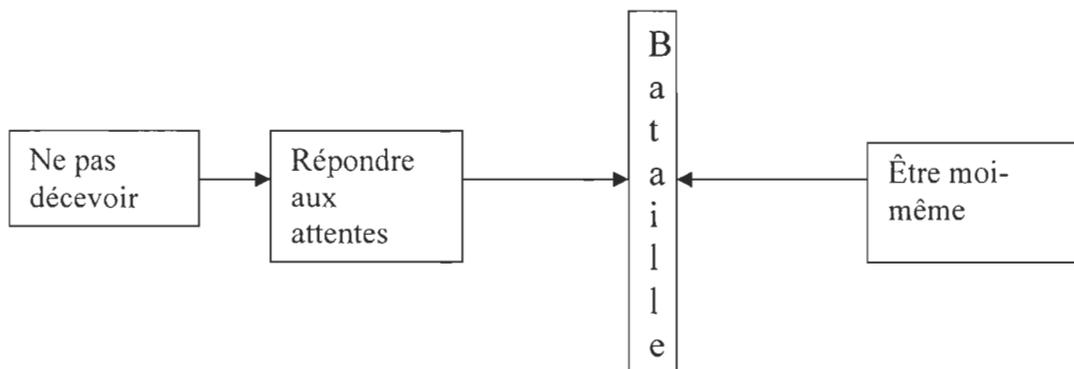


Figure 13 : Dualité relationnelle entre ne pas décevoir et être moi-même

Je suis animatrice dans un camp de ressourcement. Nos journées commencent à 9 h le matin, à l'arrivée d'un groupe d'une vingtaine de jeunes, et se terminent vers 22h30, au moment du coucher. Entre les deux, c'est une présence continue qui m'est demandée. J'ai pris l'habitude de me donner une pause d'une dizaine de minutes après le dîner. Pendant que les jeunes font la vaisselle et s'arrosent de mousse, je vais dans la cuisine et bois ma tisane, tranquille. Un soir, à la veille de l'arrivée d'un nouveau groupe, un des responsables me dit qu'il faut être présent aux jeunes en tout temps, faisant référence à ma pause-tisane. Je lui dis que j'ai BESOIN de ce temps pour décompresser et refaire mes énergies. Aucun argument ne tient. Pas de pause. Pas de tisane tranquille dans la cuisine. Je dois être avec les jeunes. Je pars de cette rencontre en colère et blessée. (Journal de recherche, juin 2010)

J'admire les gens qui sont capables de s'affirmer sans en faire une guerre. Ces gens qui, lorsqu'ils ont décidé quelque chose, l'affirment, et l'histoire s'arrête là. Pas besoin de pleurer, de crier, de se sentir tout croche. Par exemple, j'ai un ami qui a décidé qu'il ne faisait pas de bénévolat pour son travail, sauf s'il l'a décidé librement. Il l'a dit à son employeur et marque ses heures pour toute activité reliée à son mandat. Pas de malaise, pas d'argument, pas de culpabilité. Je rêve d'être comme cela. Je rêve de m'assumer pleinement. Dans mon histoire de tisane, j'aurais aimé être dans une posture qui ne m'aurait pas donné l'impression de devoir me battre pour mettre mes limites et me respecter. J'aurais aimé pouvoir être assez solide et libre pour m'assumer et répondre : « Écoute bien. Je ne te demande pas la permission. Je t'informe qu'après le dîner, je prends 10 minutes, tranquille dans la cuisine, pour boire une tisane et refaire mes forces. » Puis, d'avoir continué de prendre ma pause sans vivre d'angoisse, ni de malaise, ni de doute, ni de culpabilité.

Lors de l'atelier de praxéologie, un collègue me fait un commentaire intéressant sur les réactions que je provoque chez les autres lorsque je décide de prendre soin de moi :

Les autres, ils s'attendent de toi que tu sois tout le temps ouverte et puis là, ils arrivent à se frapper le nez sur une bulle fermée. C'est peut-être une croyance-galère [fausse croyance qui fait plus de tort que de bien] de penser que ça ne dérangera pas et qu'ils vont revirer de bord. Si je décide de prendre soin de moi, il y a des chances que je déçoive. Il y a un risque à prendre. (Journal de recherche, mai 2008)

Pourquoi est-ce si difficile de prendre le risque de décevoir? Pourquoi est-ce si épuisant et démotivant lorsque j'ai à me battre pour être moi-même? Je crois qu'ici entrent en scène les enjeux d'appartenance.

3.3 LES ENJEUX D'APPARTENANCE

À partir du moment où j'ai commencé l'école secondaire, à l'âge de 11 ans, mon processus d'intégration à un groupe est devenu un enjeu pour moi. Au secondaire, au cégep, à l'université, la même histoire se répète : je ne sais pas quoi dire, ni quoi faire, ni vers qui aller pour créer des liens. Je me sens mal à l'aise, maladroite. Dans le contexte académique, ça va bien. Je prends ma place, m'implique, participe et prends la parole. C'est en dehors du cadre organisé que ça se complique. Je me retrouve souvent seule. Plusieurs personnes font partie de mon réseau de « connaissances », mais j'ai l'impression que je ne sais pas comment me faire des amis.

Lorsque j'écris mon histoire de vie, mon objectif est d'illustrer des moments où je me suis sentie vivante. Malgré tout, de façon inconsciente, j'écris aussi la difficile histoire de mon intégration à des groupes de pairs. En voici la chronologie qui me permet de présenter mes différents enjeux d'appartenance : faire partie d'une équipe, ne pas être rejetée, m'intégrer à un groupe.

3.3.1 Faire partie d'une équipe, d'un groupe

Lorsque je suis à l'école primaire, les choses vont plutôt bien. Je ne me souviens pas d'avoir connu des périodes marquées par la solitude. L'événement suivant se déroule alors que j'ai 9 ou 10 ans.

Je joue au baseball sur le terrain en face de chez mes parents. J'occupe la position de lanceur. Les garçons m'encouragent dans la plus pure tradition sportive : « *Let's go Julie Boy!* ». J'aime beaucoup jouer avec eux. Ils sont mes amis d'enfance. Nous formons de petites équipes de trois ou quatre. Je suis la seule fille et je suis bonne. Lorsque je suis au bâton, je frappe des coups sûrs à tout coup, ou presque. Je ne sais pas ce qu'est un coup sûr, mais je sais que je réussis à me rendre sur les buts. Certains des garçons n'aiment pas ça, mais ce sont les plus chialeurs de la gang. Ils ne sont pas très importants. Mes vrais amis, eux, ceux qui sont dans mon équipe, m'encouragent : « *Let's go Julie Boy!* ». (Récit de vie, septembre 2008)

C'est à mon arrivée au secondaire que je commence à me sentir confrontée au défi de faire partie de la « gang ». Je vois autour de moi des filles habillées en jeans serrés, maquillées, les cheveux crêpés. Pas moi. Je ne me sens pas normale. La fin de semaine, je suis toujours seule. Personne ne m'invite à sortir. Dans les sports, les choses changent du tout au tout. C'est un virage à 180°.

Ma carrière de frappeuse de coups sûrs se termine au début de mon adolescence, à l'âge où les garçons ne jouent plus avec les filles. Leurs parties deviennent sérieuses et compétitives. Dans les cours d'éducation physique, d'étoile montante, je deviens celle qui réchauffe le banc. Je suis choisie parmi les dernières et mes contre-performances ne donnent pas le goût aux chefs d'équipe de me donner ma chance. Sur le terrain, je ne me sens pas très confortable. Je ne sais pas trop où aller, ni quoi faire. J'ai tellement peur de faire une erreur que je fige. C'est presque inévitable, lorsque je reçois le ballon, je fais perdre des points à mon équipe. Je me sens très mal. J'ai hâte que le cours finisse. (Récit de vie, septembre 2008)

3.3.2 Être rejetée

Au début de mon secondaire II, je vis un épisode de rejet qui me marque. Dans les années suivantes, lorsque j'ai à faire face à des difficultés d'intégration, c'est un événement qui remonte souvent à ma mémoire.

C'est un vendredi soir du mois de septembre. Je suis avec des jeunes de mon quartier. Pendant que nous attendons Audrey, alors qu'ils ne me voient pas, j'entends deux garçons parler ensemble. Ils ne veulent pas que je joue à la bouteille avec eux. Je ne suis pas assez belle. Je ne dis rien. Je reste cachée. Quand Audrey arrive, les garçons lui disent qu'ils veulent jouer à la bouteille avec elle, mais pas avec moi. Elle ne répond rien aux gars, mais elle me dit à moi qu'elle ne veut pas jouer avec eux. Comme elle est très timide, c'est moi qui informe les garçons de sa décision. 🗡️ 🗡️ 🗡️ 🗡️ 🗡️ 🗡️ 🗡️. Je pense que si j'avais essayé d'enlever un steak à un chien affamé, je me serais fait mordre beaucoup moins fort que cela. Les quatre garçons m'accusent d'empêcher mon amie de jouer avec eux. Ils insinuent que c'est de ma faute. Ils sont déchaînés. Ils crient tous après moi et me disent des choses affreuses. Enragés, ils marchent vers moi en continuant de déverser sur moi toute leur frustration. Chaque mot est un coup de poignard. Je me sens petite, insignifiante, laide. Je n'ai pas le droit d'être là. Je cours vers chez moi, démolie. Les garçons continuent de me suivre et de me crier après. En arrivant sur le terrain de ma maison, j'arrache une poignée des feuilles d'un lilas qui se trouve sur mon passage, puis m'effondre par terre. Je pleure. Je hurle. J'ai mal. Je me sens comme un petit animal blessé. Je rentre dans la maison et m'affale sur mon lit. Mes parents sont là et me consolent. (Récit de vie, septembre 2008)

Être rejetée parce que je ne suis pas assez belle. Être humiliée parce que je suis la messagère. Cet enjeu d'appartenance touche aussi mon existence. Je suis blessée dans mon besoin d'être reconnue avec tout ce que je porte de beau et de grand. Je fais quoi pour que ces garçons arrêtent de me faire sentir petite et humiliée? Je développe des mécanismes de protection! Je protège quoi? Je protège l'adolescente fragile et insécure qui a besoin de se sentir belle et acceptée.

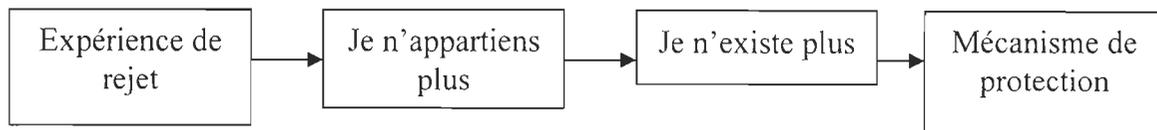


Figure 14 : Développement d'un mécanisme de protection

3.3.3 M'intégrer dans un groupe

Entre le cégep et l'université, je pars en Colombie-Britannique pour apprendre l'anglais. J'ai 18 ans. Dans ce milieu où je suis une « étrangère », je m'intègre bien. Voici un extrait de mon histoire.

Quelques jours après mon arrivée à Duncan, sur l'île de Vancouver, je rencontre Agnès, une femme originaire de la Nouvelle-Calédonie. Elle devient ma meilleure amie, ma sœur. Elle voit en moi tout mon potentiel. Elle m'inclut dans ses activités, ses rêves et sa famille. À l'école, je suis dans un groupe d'Asiatiques. J'ai beaucoup de plaisir avec eux. Je suis la Québécoise. C'est la première fois depuis longtemps que je réussis à m'intégrer aussi bien dans mon groupe-classe. (Récit de vie, septembre 2008)

Dans cet exemple, je constate à nouveau que mes enjeux d'existence et d'appartenance sont étroitement liés. Lorsque je suis en Colombie-Britannique, je me sens reconnue avec mes qualités propres et mon potentiel. J'ai de la place pour être qui je suis et je suis appréciée comme telle. Je me sens bien dans mes groupes et dans mes relations interpersonnelles. Mes amies voient en moi des qualités qui leur donnent le goût de me côtoyer. Moi, étant dans un contexte étranger, ne ressens pas de pressions inconscientes pour correspondre à une image prédéfinie par la culture. Il m'est plus facile d'être moi-même, sans tenter d'être parfaite tout le temps. De plus, la langue anglaise que je ne maîtrise pas encore m'incite à être plus créative pour m'exprimer. Cette créativité me rend plus vivante.



Figure 15 : Processus favorisant la sensation d'être vivante

Après un an, je reviens au Québec pour commencer un baccalauréat en administration des affaires à l'Université de Sherbrooke. J'atterris à Montréal deux jours avant le début des cours. Je me rends directement à Sherbrooke, ville dans laquelle je n'ai jamais mis les pieds auparavant. Mon cœur est resté en Colombie-Britannique. Lors de mon initiation, mes malaises d'intégration refont surface, comme une histoire qui se répète.

Je fais encore face au même problème, celui de trouver ma place dans mes groupes. Durant les pauses, je ne sais pas vers qui aller, ni quoi dire. Je n'arrive pas à créer de véritables rencontres. Les fins de semaine, personne ne m'invite aux « partys ». Je suis, encore une fois, souvent seule. (Récit de vie, septembre 2008)

Il y a une partie de cette solitude qui est choisie. Je ne cherche pas à avoir constamment des gens autour de moi. J'aime avoir un espace où je peux faire mes choses, à mon rythme. Ce qui est problématique pour moi, c'est le malaise que je ressens et qui demeure présent à différentes époques de ma vie. Dans certaines situations de groupe, je ne sais plus comment être moi-même, vivante. Ai-je besoin d'appartenir pour exister? Ai-je besoin d'exister pour appartenir? Je ne sais pas encore lequel vient avant l'autre, mais les deux sont liés.

3.3.4 Quand les enjeux se confrontent : la dualité

Dans mes enjeux de protection, j'ai nommé celui de répondre aux attentes dans le but de ne pas décevoir. Cette peur de décevoir, elle découle probablement de la peur de me retrouver seule.

Comment le sentiment – pourtant normal – d’avoir des limites et des insuffisances peut-il se transformer en douleur de ne pas être parfait? Et donc en inquiétude de se trouver, de ce fait, rejeté et mis à l’écart? Il s’agit le plus souvent d’une sorte d’erreur de jugement sur ce qui suscite la popularité et l’estime de la part d’autrui : on pense que l’on sera mieux accepté et estimé si l’on est parfait, si l’on brille, si l’on est irréprochable. (André 2006 : 171-172)

Comme mentionné précédemment, ce n’est pas la solitude assumée que je crains, au contraire, celle-ci m’est bénéfique, c’est l’isolement qui me fait peur. Pour m’épanouir pleinement et mettre à contribution mon potentiel, j’ai besoin des autres. Par exemple, dans le cadre de mon travail, j’accompagne de jeunes adultes dans une démarche de croissance humaine et chrétienne. S’ils ne sont pas présents aux activités que je propose, je m’éteins avec mon potentiel créatif inexploité. Comment m’assurer de leur présence sans tomber dans un mécanisme de « plaire à tout prix »? C’est tout un défi. C’est tout un dilemme. C’est là où j’ai l’impression de devoir choisir entre exister ou être en relation, alors que les deux sont possibles. C’est là où j’ai l’impression de devoir protéger quelque chose. C’est là où je me sens coincée et où j’ai le sentiment de m’éteindre.

Lorsque je mets mes enjeux en opposition, je tombe dans un piège. Le travail à faire est de me sortir de cette dynamique de dualité qui met en opposition exister et être en relation et de m’ouvrir aux autres voies de passage possibles. Comment? En me donnant de l’espace et en étant consciente de mes enjeux, ce qui me permettra d’agir au lieu de réagir.

3.4 L’ENJEU DE VIVRE

En classant mes enjeux entre les trois catégories illustrées précédemment, je prends conscience que les divisions que j’ai créées ne sont pas aussi hermétiques que je le pensais au départ. Par exemple, lorsque je parle de « me battre pour être moi-même », je suis

autant dans un enjeu d'existence, être moi-même, que dans un enjeu de protection, me battre. Un autre exemple, lorsque je raconte l'histoire où les garçons ne voulaient pas jouer à la bouteille avec moi, je suis autant dans un enjeu d'appartenance, je veux être incluse et faire partie de « la gang », que dans un enjeu d'existence, être traitée avec respect et dignité.

En continuant le travail de classification de mes enjeux, je fais une deuxième prise de conscience, une situation devient un enjeu lorsque deux besoins s'opposent. Je ne sais pas si c'est vrai pour tous les enjeux, mais c'est ce que je perçois pour plusieurs d'entre eux. C'est en relisant l'extrait suivant que j'ai constaté ce fait : « J'ai gagné une précieuse stabilité, certes, mais qu'en est-il de mon goût d'aventure? À travers la routine, le connu, les habitudes, les obligations et les responsabilités, comment prendre soin de mon goût d'aventure? » (Journal de recherche, octobre 2008). D'un côté, j'ai besoin de stabilité et de sécurité; de l'autre, de vie, de liberté et d'aventure.

Je commence à saisir la complexité de ma situation. Je vis, agis et réagis comme s'il existait une opposition entre « exister » et « appartenir », alors que ces deux enjeux sont intimement liés. Pour « exister », j'ai besoin d'appartenir et pour « appartenir », j'ai besoin d'exister.

Lorsque je cesse d'opposer mes enjeux, lorsque je leur permets de se rencontrer et de coexister, alors je vois apparaître le cœur du cœur de mes enjeux, vivre.

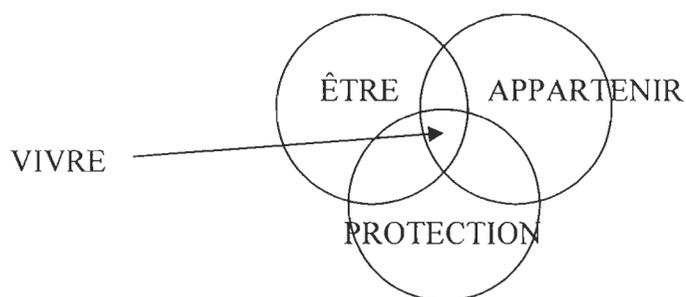


Figure 16 : Intégration de mes enjeux

Quelque chose d'important se trouve à la rencontre de mes enjeux : ma vie vivante qui cherche à prendre sa place.

La vie vivante, c'est lorsque j'ai du souffle et de l'élan pour créer et bâtir. C'est lorsque mes forces en action contribuent au mieux-être collectif et que je me sens unifiée entre mes aspirations et mon agir. La vie vivante, c'est lorsqu'il y a de la joie et que j'ai pleinement l'impression de choisir ce qui est vraiment essentiel. Bref, c'est tout ce qui fait que le quotidien est agréable, mais dont on parle peu à la télévision!

Une des voies de passage pour faire de l'espace pour la vie dans mes relations consiste à transformer mon rapport à mes enjeux. En étant consciente de mes fragilités et de mes cordes sensibles, je suis moins vulnérable. Au lieu d'étouffer mes enjeux de vivre dans une bataille entre exister et appartenir, je sors d'une vision binaire de mes conflits internes et je cherche une troisième voie qui permettra à mes différents enjeux de coexister.

Je reviendrai plus loin sur mes voies de passage. Maintenant, regardons dans le chapitre suivant ce qui se passe lorsque je n'arrive pas à prendre soin de moi et de l'autre dans mes relations.

CHAPITRE 4

LE CHEMIN DE L'INSATISFACTION

Mon deuxième objectif de recherche est de décrire ce qui se passe lorsque je me retrouve dans une situation où je n'arrive pas à prendre soin de moi et de l'autre, ce qui se passe dans une situation relationnelle où je ne parviens pas à faire de la place à moi, à l'autre et à la relation. Dans ce chapitre, on voit mes enjeux en action.

Les éléments de réponse qui ressortent de mes textes se classent en trois groupes : ce qui se passe avant le début de l'interaction, soit ma posture de départ et l'environnement externe, ce qui se passe pendant l'interaction et, finalement, ce qui se passe après l'interaction.

Voici les principales caractéristiques de ce processus relationnel que je veux comprendre afin de pouvoir le transformer.

4.1 AVANT D'ENTRER DANS LE CŒUR DE L'INTERACTION

Avant même d'entrer au cœur d'une interaction, certains éléments teintent déjà la relation. Autant ma posture de départ que l'environnement externe vont influencer la rencontre qui s'apprête à prendre place.

Ma posture de départ comprend mon état général soit ma forme physique, mon état d'esprit et ma santé affective. Elle comprend aussi mes programmes internes soient mes enjeux tels que vus précédemment et mes croyances « galères » – relations de cause à effet

erronées qui furent utiles à certains moments de ma vie, mais qui sont maintenant désuètes et qui provoquent plus d'effets négatifs que positifs⁸.

L'environnement externe réfère au contexte de l'interaction, au temps et à l'espace alloués pour créer la relation, au rythme de l'interaction, aux distractions sonores (le bruit), à la relation autant historique que hiérarchique vécue face à l'autre ainsi qu'à son attitude.

4.1.1 L'environnement interne

Dès le début de toute interaction, je suis porteuse des enjeux décrits au chapitre précédent. Je n'entre pas neutre dans une rencontre. J'ai en tête, consciemment ou non, l'urgence de « faire correct », de répondre aux attentes et de ne pas décevoir. J'ai dans le cœur un désir de m'intégrer, d'être entendue et d'être reconnue. Je porte aussi une attitude de défense, de protection, même si je ne sais pas exactement ce que je protège...

J'entre aussi dans mes interactions avec une météo interne variable. La fatigue et les préoccupations n'ont pas le même impact sur mes relations que le repos et la sérénité.

4.1.2 L'environnement externe

L'environnement physique

Lors de l'écriture de mon récit de vie, j'ai décrit une situation où j'ai paniqué, où je ne me suis pas sentie entendue. Dans cette situation, l'environnement de départ était bruyant, tout allait vite. Je n'ai pas eu le temps de réfléchir, ni de comprendre ce qui se passait. Je constate donc que pour entreprendre une interaction dans un environnement facilitant, j'ai besoin de calme, d'espace, d'écoute et de temps. Voici un autre exemple :

⁸ Le terme « croyance-galère » fut proposé et décrit par Madame Nadine Faingold lors du symposium du baccalauréat en communication donné à l'Université du Québec à Rimouski en 2008.

C'est vendredi soir, 16h10. J'ai quelques commissions à faire avant d'aller chercher ma fille à la garderie, puis d'aller à la piscine publique pour nous rafraîchir un peu. Je suis un peu sur les nerfs et j'ai vraiment hâte que la semaine finisse. Un collègue arrive et, installé sur le cadre de porte, commence à me parler d'une question logistique sur laquelle nous avons des différends. Je sens la pression monter. J'ai l'impression qu'il fait toujours ça, aborder les sujets explosifs quand je suis coincée dans le temps. (Journal de recherche, juin 2011)

L'attitude de l'autre

L'attitude de l'autre influence également le climat relationnel. Si mon interlocuteur utilise l'autorité (voix forte, colère,...) ou la déception (rappel d'échecs, de fragilités,...) comme stratégies de communication, je deviens plus vulnérable. Ma propension à répondre aux attentes prend alors le dessus sur l'affirmation de moi.

Des membres d'un groupe de cheminement et moi avons envoyé une lettre d'invitation à des jeunes de secondaire I pour une activité de suivi à la confirmation. Pour rendre le propos plus accrocheur, nous avons utilisé le vocabulaire d'Harry Potter. Une mère, offusquée, a appelé à la paroisse pour se plaindre de notre initiative. Je lui ai téléphoné, l'ai écoutée. Elle parlait avec conviction et fermeté. Je me suis contentée de répondre : « oui, oui », taisant mes propres convictions. En raccrochant, je me suis mise à douter de ma légitimité à faire du travail pastoral. J'ai même reculé sur mon idée d'utiliser le langage d'Harry Potter pour illustrer l'amitié, l'amour et le courage. Une attitude autoritaire m'a réduite au silence. (Journal de recherche, juin 2011)

En contrepartie, un regard de confiance peut avoir un effet très bénéfique sur moi.

Au début des années 2000, j'ai rencontré un thérapeute pour m'aider à me sortir d'une impasse relationnelle récurrente. Lors de nos entretiens, pour m'assurer d'avoir bien compris le sens de ce qu'il me disait, je reformulais ses propos dans mes mots, en utilisant des images symboliques. Souvent, il me regardait

et disait : « Vous êtes une femme intelligente, vous! ». J'avais toujours des ailes quand je sortais de son bureau. Il pouvait me confronter. Je ne me sentais jamais diminuée, ni menacée. Il avait envers moi une attitude égalitaire. (Journal de recherche, juin 2011)

Dès le début d'une interaction relationnelle, ma peur de décevoir, mon désir de faire « correct », le poids des attentes, le pouvoir donné à l'autre, la peur de devoir livrer une bataille, le besoin de protéger quelque chose de précieux, l'attitude autoritaire ou émotive de l'autre, ainsi que certains éléments contraignants de l'environnement externe tels que le bruit, la vitesse et le manque d'espace ou de temps vont rendre difficile l'atteinte de mes objectifs relationnels les plus importants. Parfois, cela va devenir une mission impossible que celle de créer de l'espace pour moi, pour l'autre et pour la relation vivante.

4.2 PENDANT L'INTERACTION

Il serait faux de croire que toutes mes relations tournent au vinaigre. Je vis plusieurs rencontres qui sont très édifiantes. Lorsque j'ai de l'espace, du temps, et que je ne suis pas empêtrée dans mes enjeux, la plupart de mes relations sont satisfaisantes. Par contre, lorsque les conditions de base ne sont pas réunies, lorsqu'on touche à mes cordes sensibles, mes relations deviennent facilement sources de stress, de malaise et de profonde insatisfaction. Lorsque j'ai l'impression d'être en train de décevoir, lorsqu'on questionne mes choix et mes décisions, lorsqu'on emploie un ton autoritaire : « Je n'ai plus aucune prise sur ce qui est important pour moi ». (Journal de recherche, juin 2011).

4.2.1 Réaction de défense

Lorsqu'une interaction prend une mauvaise tangente, qu'elle risque de me mener vers l'insatisfaction et l'encombrement, je le sais assez rapidement. J'ai de la difficulté à me concentrer sur ce que l'autre dit. Je cherche mes mots et mes idées. Physiquement, je sens une compression au niveau de la poitrine, mon souffle devient plus court et superficiel, j'ai

l'impression d'être coincée dans mon corps. Je sens le piège, la menace. « Une lumière rouge s'allume en moi », « Attention, danger! » (Journal de recherche, mai 2008). Je mets alors en mode « protection ». Un des principaux effets de cette posture « d'urgence » est la perte de ma consistance interne, de ma solidité, de ma cohérence.

J'entends son ton de voix sceptique. Je sais qu'il y a un piège derrière sa question, mais je ne sais pas où il veut en venir. Je réponds honnêtement, mais je suis sur mes gardes. [...] Ça part dans toutes les directions. Je me sens attaquée. Il n'y a pas de place pour moi dans cette discussion. Je suis « méga » sur la défensive. [...] Je fatigue. Je commence à voir rouge. Je suis à « boutte » [sic]. [...] Je ne dis plus rien. Ça ne sert à rien. Avec mes mains, je fais un geste de coupure. Je suis en « ... ». Je suis tellement fâchée. Je n'ai aucune idée, dans cette situation, du comment j'aurais pu prendre soin autant de l'autre que de moi. C'était sans issue. (Journal de recherche, mars 2008)

Lors de l'atelier de praxéologie, j'ai utilisé le sable comme objet symbolique. Ce qui est important pour moi ne tient plus. « Des fois, j'ai l'impression que tout s'effondre. Je me sens comme un château de sable qui n'a plus de prise. Je ne suis plus solide. Je suis toute « pfffiou ». C'est mou. Je n'ai plus de tonus. » (Journal de recherche, mai 2008)

4.2.2 Réaction de panique

En mode « urgence », je panique.

J'habite en Turquie avec mon copain et son cousin. Ça doit faire sept fois que le cousin m'emprunte mon téléphone pour envoyer un message à sa blonde. Il me demande encore s'il peut le faire. Un peu jalouse de leur histoire de conte de fées, je lui dis : « non ». Me sentant un peu coupable, j'essaie de me reprendre en lui disant : « Si tu veux lui envoyer un message, il faut que tu me le rembourses (chaque message coûte environ 25 cents). Il refuse puis s'enferme dans sa chambre. Dans les jours qui suivent, sa blonde et lui arrêtent de me parler. En discutant avec ma patronne turque, j'apprends que dans leur culture, demander de l'argent de cette façon, c'est un affront. En essayant de

m'amender, je me suis plutôt mis les pieds dans les plats. (Journal de recherche, novembre 2011)

J'essaie de réparer les pots cassés et se faisant, j'empire la situation. Je n'ai plus de recul sur ce que je veux vraiment. J'ai de la difficulté à m'exprimer clairement et calmement. Je ne réfléchis plus. Je manque d'espace. Je manque de souffle. Je me sens encombrée. La peine prend la place de la colère. Je veux fuir.

4.2.3 Retrait de mon implication

Quand une relation s'enlise, je retire mon implication en prenant une attitude et une voix neutres, indifférentes ou nonchalantes. « Commentaire d'un collègue : « Quand tu commences à être dans ton sable, ta voix devient nonchalante ». J'émetts l'hypothèse que lorsqu'une situation relationnelle m'amène sur un terrain glissant, je retire mon implication en prenant une voix nonchalante. » (Journal de recherche, mai 2008). Voici un autre exemple :

Je suis à la maison Accueil-Maternité avec neuf autres mamans et leurs bébés. Nous sommes autour de la table, pour le dîner. Alyson, une femme qui a beaucoup de caractère, n'allaite plus. À un moment de la discussion, elle me dit : « Ce n'est pas pour te faire peur, mais le père de mon chum a lu quelque part qu'une étude sur les bébés allaités disait que ceux-ci avaient autant de toxines dans leur organisme qu'une femme de 80 ans. ». Je me suis contentée de hausser les épaules, donnant peu de crédit à cette « rumeur ». Par la suite, alors que je suis à nouveau seule avec mon bébé de 6 mois, le promenant en poussette, je repense à cette conversation. Je suis très fâchée, car je ressens une certaine méchanceté dans le commentaire d'Alyson. Pourquoi m'a-t-elle dit cela? Quelle était son intention? Je réalise que j'aurais dû lui poser cette question à elle. Sincèrement, son commentaire, outre celui de me faire douter sur les soins que je donne à mon enfant, n'a rien de positif à m'apporter. Cherchait-elle à se justifier de ne plus allaiter son enfant? C'est ma meilleure hypothèse. Je me demande pourquoi je n'ose pas confronter les gens qui me font des remarques « plates ». (Journal de recherche, juin 2008)

Lorsque je suis placée dans mes enjeux ou sur la défensive, je ne réinvestis pas mon vécu interne. Ce qui se passe en moi, ce que je ressens, je le garde pour moi. Est-ce par peur de décevoir, de ne pas « faire correct » et ainsi risquer d'être rejetée?

4.2.4 Rétrécir, disparaître

Lorsque je perds ma consistance interne, j'ai l'impression de rétrécir au point de disparaître. Il n'y a plus de place pour moi.

Commentaires de deux collègues, lors de l'atelier de praxéologie : « J'ai l'impression qu'au fur et à mesure, tu rétrécis. Ça se gradue vraiment vers un autre sentiment et on dirait que c'est là que ça s'éteint. ». « Au début tu es fâchée, après ça tu hésites, après ça, tu as de la peine, après ça, tu recules. » Puis, mes propres paroles : « J'ai déçu. Je me sens petite, si petite. » (Journal de recherche, mai 2008)

4.2.5 Recul et capitulation

Quand je suis sur la défensive, que je panique, que je me sens coincée, que je sens que je n'ai plus de place dans la relation, je perds aussi mes capacités à chercher une voie de passage, une alternative qui permettrait autant à moi qu'à l'autre de ressortir satisfaits de la relation. Habituellement, je recule et capitule.

[En travaillant sur l'affirmation suivante, j'ai mal à la tête et aux épaules] : Lorsque je dois dépenser de l'énergie pour briser l'image stagnante que les autres ont de moi, et leurs attentes, je perds ma consistance intérieure et j'abdique : « Ça commence par la colère. La colère est là, la lumière rouge. Il y a comme quelque chose qu'il faut défendre. Ça se continue : « Ça me fâche ». Puis il y a une capitulation, une résignation qui apparaît. (Journal de recherche, mai 2008)

Quand une interaction laisse émerger un différend, une critique, une attaque ou une attente à laquelle je ne peux répondre sans renier mes propres priorités, une lumière rouge s'allume en moi. Je sens un piège. J'entre alors dans une dynamique de défense où, tout en essayant de préserver la relation et de répondre aux attentes, je retire ma propre implication. Je tais mon vécu et j'adopte une attitude neutre et indifférente. Craignant de décevoir, je laisse plus de place à l'autre qu'à l'affirmation de moi. Au fil de ce processus, je perds ma consistance interne qui devient comme du sable. La colère fait place à la peine. Finalement, j'abdique. Je n'existe plus.

4.3 APRES L'INTERACTION

Lorsqu'une relation prend une tangente unidirectionnelle et que je n'ai plus de place pour moi, je vis un échec. Les effets d'une interaction « ratée » et insatisfaisante sont présents et durables.

Voici ce qui se produit pour moi lorsque je vis une interaction où j'ai l'impression de disparaître devant l'autre :

4.3.1 Perte de motivation

Le premier effet en est un « d'écœurement ». Je perds ma motivation. Si je suis impliquée dans un projet avec la personne avec qui j'ai vécu un différend, j'ai envie d'abandonner ce projet. Je perds mon énergie et mon élan de vie. Je me sens vraiment mal.

Nous sommes le lundi 9 février 2009. Je suis au travail, fébrile. Ce midi, je ferai un discours pour souligner la Journée des Femmes dans le cadre d'un dîner des membres du personnel du Cégep. Je partage ma joie à quelques collègues de travail. L'un d'eux commence à poser des questions pièges sur les effets réels du mouvement féministe. Très vite, le ton monte et c'est le cul-de-

sac. Blessée, une porte en moi se ferme. Je décide de limiter mes relations avec ce collègue aux sujets strictement professionnels. Je ne vais plus ouvrir mon cœur. (Journal de recherche, juin 2011)

4.3.2 Sentiment d'échec et de culpabilité

Par la suite, je ressens un profond sentiment d'échec. Je me sens mal et coupable. Je me demande ce que j'ai fait de pas correct. Je me remets en question. Je doute de mes qualités et surtout, je doute de l'intérêt que les autres peuvent avoir à me côtoyer ou à travailler avec moi.

Décembre 2004. Je suis de retour à la maison après une pratique pour le Chemin de la Crèche. Je suis épuisée. Je suis découragée. Je suis vidée. Je dis à mon chum que je ne suis pas faite pour faire ce travail. À cause de la tempête d'hier, tout le monde est arrivé en retard à la pratique. Les jeunes étaient dissipés, parlaient en même temps que moi, n'écoutaient pas les autres. Ouf! Puis, lorsque nous aurions dû réviser à nouveau le déroulement de notre présentation, la moitié des personnes devaient s'en aller, car elles avaient d'autres engagements. Pourtant, je leur avais dit de se garder du temps. C'était notre seule pratique! Il me semble que je ne suis pas si exigeante que ça! Grrr. Plus personne ne va vouloir travailler avec moi. Je ne sais pas comment mobiliser les jeunes. J'ai envie de pleurer. (Journal de recherche, novembre 2011).

4.3.3 Prolongation des effets négatifs dans le temps

Les effets désagréables ne s'arrêtent pas là. Souvent, ils continuent de m'affecter plusieurs jours, même plusieurs semaines. Les préoccupations continuent de tourner dans ma tête. Elles affectent ma joie de vivre, ma liberté intérieure et ma sociabilité. Je suis moins ouverte à l'autre. J'ai plus le goût d'être dans ma bulle que de socialiser. Par exemple, j'ai une liste d'amis de longue date à qui j'aimerais téléphoner pour échanger des nouvelles, mais je n'en ai pas la force. Je trouve difficile d'être à l'écoute de l'autre. Parfois, les préoccupations me font faire un peu d'insomnie. Un autre effet indésirable que

je ressens, c'est la perte d'élan. Je n'ai plus le dynamisme nécessaire pour aller de l'avant, pour entreprendre de nouveaux projets. Je me sens fatiguée, épuisée, vidée. Ce n'est vraiment pas ce que j'ai le goût de choisir pour ma vie.

Parfois, je suis capable de revenir vers la personne avec qui j'ai vécu une rencontre insatisfaisante pour exprimer mon vécu et mes besoins, mais pas toujours. Ça dépend de la relation que j'entretiens avec cette personne, des enjeux qui nous relient, de ma forme physique, de ma force psychologique et de la confiance que je porte à la pertinence d'une telle rencontre. Lorsque je crains qu'un retour me plonge encore plus profondément dans mon malaise, je m'abstiens.

4.4 VUE D'ENSEMBLE DU PROCESSUS D'INSATISFACTION

Voici le schéma qui illustre mon processus d'insatisfaction :

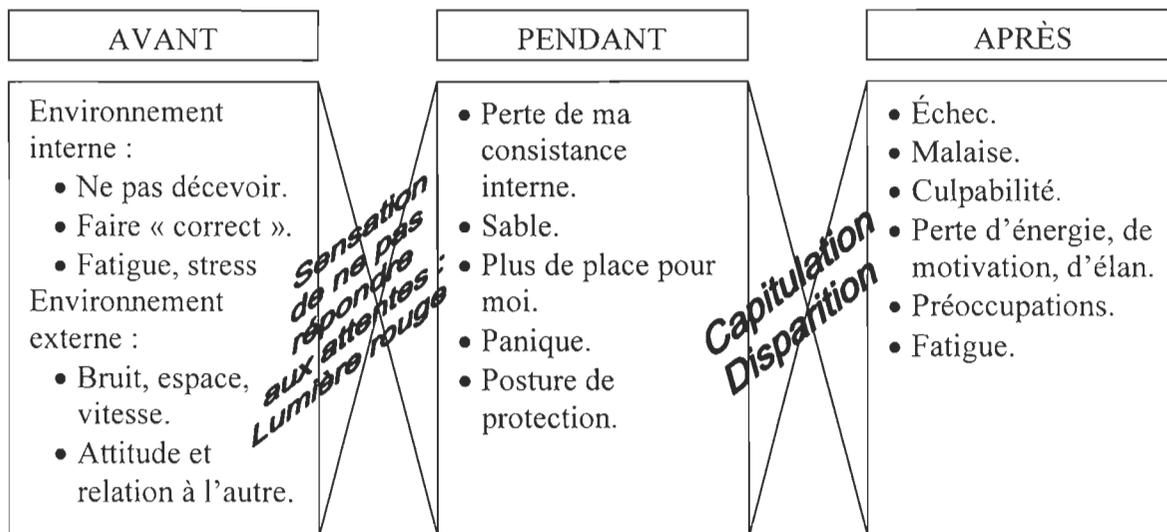


Figure 17 : Le chemin de l'insatisfaction

Ce processus, je le vis régulièrement. Lors d'interactions qui me laissent insatisfaite, les éléments-clés énumérés dans ce schéma reviennent. Cela décrit assez bien ce que je vis lorsque je n'arrive pas à prendre soin de moi et de l'autre dans une relation.

Les chapitres 3 et 4 ont décrit et déplié les éléments faisant partie de ma problématique de recherche. Les chapitres 5, 6 et 7 vont maintenant explorer des solutions, des voies de passage.

CHAPITRE 5

L'ÉQUILIBRE DES PRENDRE SOIN

Mon sentiment d'insatisfaction, je dirais même plus, la sensation de malaise qui prend toute mon énergie et éteint mon élan de vie, vient souvent de relations où je n'arrive pas à prendre soin de moi, de l'autre et de la relation. Bien que plusieurs expériences d'interactions et de relations décevantes fassent partie de mon histoire, plusieurs autres présentent des réussites. Oui, je vis des relations où je me sens vivante! C'est sur ces expériences réussies que je désire capitaliser et développer une vie relationnelle de plus en plus épanouissante.

Dans le cadre du cours Récit autobiographique complété à l'automne 2008, j'ai pu revenir sur des expériences passées, antérieures à la maîtrise. Tout au long de mon mémoire, j'ai utilisé plusieurs de ces exemples pour illustrer mes propos, certains datant de plusieurs années. Les exemples qui datent de mon enfance sont pertinents, car ils ont contribué à la fabrication de mes croyances-galères et de mes stratégies relationnelles. Les exemples qui proviennent de mon expérience internationale, principalement en Turquie, sont importants pour moi, car ils représentent un vécu que j'ai parfois l'impression d'avoir mis dans un tiroir. Cette richesse inexploitée, j'ai le goût et le besoin de me la réapproprier.

Sur le thème de l'équilibre des « prendre soin », je constate qu'aucun processus clair ne se dégage de mes données. Par contre, je découvre différents éléments qui composent l'équilibre recherché. Je les écris. C'est une façon de réfléchir et de poursuivre l'analyse.

5.1 EN PARLANT D'EQUILIBRE

5.1.1 Les définitions de l'équilibre

Selon le dictionnaire Larousse 2008, l'équilibre est une juste combinaison de forces, d'éléments; une répartition harmonieuse. C'est aussi le bon fonctionnement de l'activité mentale; la pondération, le calme. Selon le dictionnaire Dixel 2010 (édition encyclopédique du Petit Robert), l'équilibre est une juste proportion entre des choses opposées ; un état de stabilité ou d'harmonie qui en résulte. L'équilibre peut aussi être l'harmonie entre les tendances psychiques qui se traduit par une activité, une adaptation considérées comme normales.

De ces définitions, je retiens la justesse et l'harmonisation de divers éléments, parfois opposés.

5.1.2 L'influence de la posture de départ

Il m'arrive d'être insatisfaite d'une expérience relationnelle parce que ma visée, ce que je désire comme résultat, n'est pas claire. Je ne sais pas ce que je veux. À d'autres occasions, je sais ce que je veux, mais je n'ose pas me l'avouer, ni l'exprimer clairement. Dans une interaction qui présente peu d'enjeux ou qui se vit dans un climat calme et ouvert, il m'est facile, au fil de l'échange, de clarifier avec mon interlocuteur ce que je veux vraiment, sans provoquer d'étincelles. « Je suis avec mon directeur de maîtrise. Il me demande ce que sont mes attentes pour notre rencontre. Je n'ai rien de précis en tête et je n'ai pas fait d'ordre du jour. En discutant avec lui, mes attentes se clarifient. Simplement. » (Journal de recherche, novembre 2011). Par contre, lorsque le climat de la communication est rapide, fermé et accusateur, l'émotion prend le dessus. Mes stratégies ne sont plus axées sur l'atteinte de ma visée relationnelle, mais sur la défense de mes enjeux d'existence ou d'appartenance.

5.2 ATOUTS QUI AIDENT A TROUVER ET GARDER L'EQUILIBRE

Lorsqu'une interaction devient « trouble », il existe des techniques qui peuvent m'aider à ne pas entrer dans un combat perdu d'avance.

Je me souviens d'une discussion avec mon conjoint à propos d'achat d'assurances, sujet sensible pour moi, car il mixe le besoin de sécurité, la peur de l'inconnu et beaucoup d'argent. Je suis dans la cuisine, mon conjoint est de l'autre côté du comptoir, dans la salle à manger. La discussion ne va nulle part. Je sens le ton monter de part et d'autre et je ne me sens pas bien. Je fais alors un arrêt dans ma tête et me pose la question : « Qu'est-ce que je veux vraiment? Qu'est-ce que mon conjoint pourrait dire ou faire pour que je sois satisfaite? ». Je lui dis alors : « Ce que j'ai besoin que tu me dises c'est que tout va bien aller et qu'il faut faire confiance. ». (Journal de recherche, juin 2008)

En revenant à ma visée, je suis sortie d'un chemin qui ne menait nulle part et j'ai changé ma posture. L'interaction s'est bien terminée, car j'ai pu exprimer clairement mon besoin. Je ne devrais jamais oublier que l'autre ne peut pas deviner ce que je veux, ni ce que je vis.

Dans ma pratique, je suis plus à l'écoute de mon sentiment d'insatisfaction. Je suis aussi beaucoup plus attentive à mes objectifs, ma visée relationnelle. Je me demande : « Qu'est-ce que je veux? Qu'est-ce que l'autre pourrait dire ou faire pour que je sois satisfaite? ». C'est une posture différente qui m'amène à ajuster mes stratégies au fur et à mesure. J'exprime plus clairement mon besoin. (Journal de recherche, juin 2008)

5.2.1 Me faire plaisir, me faire confiance

Dans mon travail, j'organise des activités, je rencontre des personnes individuellement et j'anime des groupes. Le travail d'animation peut être très stimulant, autant qu'il peut aussi être éreintant, vidant. J'ai vécu les deux. Cela dit, je me rappelle très clairement de moments de groupe où je me suis sentie pleinement dans mon élément. Je me sentais épanouie, libre, heureuse. Je ressentais la perfection du moment. Une de ces expériences s'est vécue en 1999, alors que je travaillais en Turquie. J'ai déjà mentionné cette expérience aux pages 9 et 10 de ce mémoire. Je choisis de la réécrire, car pour moi, elle est fondatrice et aide à illustrer mes propos. Je me rappelle clairement qu'en la vivant je me suis dit : « Voilà ce que je veux faire dans la vie! ».

Je suis dans un hôtel quatre étoiles d'Antalya, une ville turque située sur le bord de la mer Méditerranée. Nous sommes à la mi-mai. C'est le congrès national de l'AIESEC. Je suis responsable avec Ella, une collègue turque, de l'animation des sessions sur l'adaptation interculturelle. Notre groupe d'une quinzaine de participants rassemble des étrangers effectuant un stage en Turquie et des Turcs se préparant à vivre une expérience de travail à l'étranger. La démarche que nous proposons est inspirée de ma propre expérience. Elle ne fut pas très compliquée à bâtir. Ça faisait longtemps que j'y pensais. Les différentes activités sont interactives, audacieuses, ludiques et concrètes. Elles couvrent différents aspects de l'adaptation interculturelle et suivent un fil conducteur qui m'apparaît logique. Dès le premier soir, les liens se créent entre les membres du groupe. Ils se donnent même un nom et se promènent dans l'hôtel en le scandant comme un cri de ralliement : « Amigo 22! Amigo 22! » [twenty-two]. Je suis fière de faire partie de ce groupe. J'ai un réel plaisir à passer mes journées en leur compagnie et à les guider à travers nos jeux et nos discussions. Après la deuxième journée, les animateurs des autres ateliers, le teint blême dû à un manque de sommeil, nous demandent : « Qu'est-ce que vous avez fait à votre groupe? Ils ont l'air si heureux! ». Je sais que je suis dans mon élément. Je me sens épanouie. (Récit de vie, septembre 2008)

Quand je relis la description de cette expérience, voici les éléments de succès que je vois. Tout d'abord, il y a le mandat, la posture de départ. Je suis responsable. J'ai le pouvoir et la liberté, c'est-à-dire que j'ai carte blanche pour monter l'activité. J'ai la

permission de bâtir la session en écoutant ce qui m'anime. Je n'ai pas à appliquer une démarche préparée par quelqu'un d'autre, ni à répondre aux aspirations d'une tierce personne qui ne serait pas impliquée dans l'animation. J'ai un travail créatif à effectuer. J'ai la confiance des autres et j'ai confiance en moi. De plus, j'ai une bonne relation avec ma collègue. Notre vision est commune, notre façon de travailler similaire.

Il y a ensuite le contexte du groupe. Nous sommes une quinzaine de participants. Je suis très à l'aise dans les petits groupes. De plus, nous vivons une expérience similaire, soit de faire un stage à l'étranger. Un lien nous unit. Notre point commun est clair. Tout au long de mon mémoire, je constate à quel point l'environnement social influence ma posture et mon action. C'est un facteur d'influence important.

Le cœur de l'animation est une démarche qui suit un fil conducteur. C'est un modèle avec lequel je suis à l'aise. Cette démarche est inspirée de mon expérience, donc incarnée dans un vécu. Elle est simple, logique et a été longuement et doucement mijotée. Elle offre un cadre dans lequel il y a de la place pour la vie et pour la couleur du groupe. Les activités proposées sont interactives, audacieuses, ludiques et concrètes. Il y a du mouvement. Tous ces éléments me représentent bien. Je suis confortable dans ce type de structure.

Finalement, j'appartiens au groupe, j'en fais partie. J'ai ma place, pas seulement comme animatrice, mais comme membre du groupe. Mon rôle est celui de guide. J'accompagne le groupe. Je marche avec lui. Je propose des activités et des réflexions, puis, je laisse le groupe participer. J'ai beaucoup de plaisir.

Illustrons à la page suivante les éléments-clés de cette expérience réussie.

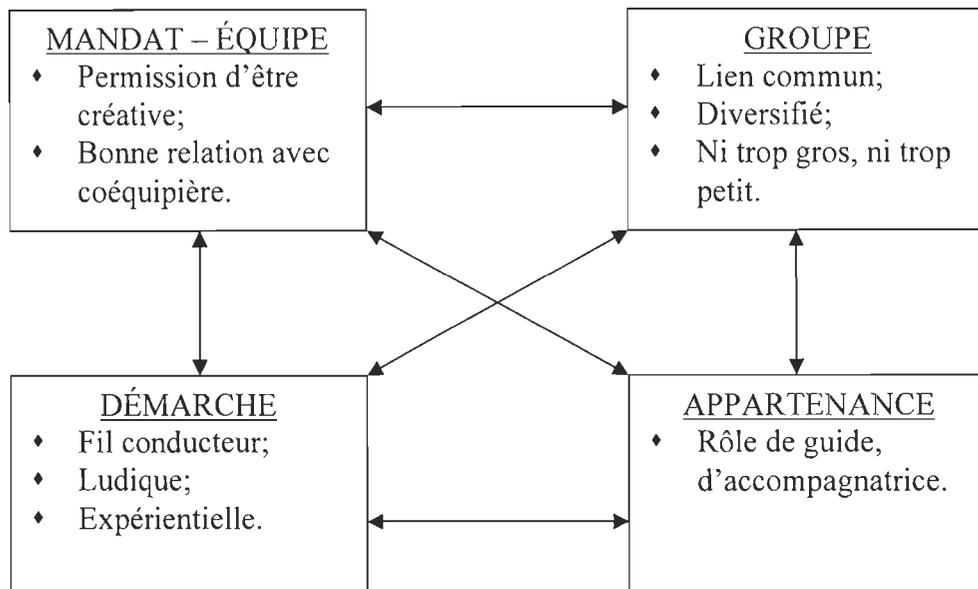


Figure 18 : Facteurs favorisant la réussite d’un projet

Si je compare cette expérience à des moments où je me suis sentie en déséquilibre, je constate qu’ici, il n’y a pas d’attentes externes, je n’ai pas à défendre mes idées, ni à justifier mes façons de faire, la confiance est présente, je vais au bout de mes intuitions.

5.2.2 Projet de groupe stimulant

Dans le cadre de mon travail, j’ai souvent à être le leader de projets de groupe. Quand je rassemble les gens, stimule leur créativité et contribue à mettre leurs forces en commun, ça va bien. Quand je dois pousser, tirer, attendre ou courir après le monde, je fatigue. J’hais ça. Je perds ma motivation et je doute de mes capacités. Ce n’est vraiment pas ce que je veux choisir pour ma vie.

Avec le temps, je prends conscience qu’il est possible pour moi de mettre en place une dynamique de groupe qui me permet de vivre des projets où ça coule. Par exemple, en 2003, avec de jeunes adultes, j’ai préparé l’animation de deux messes. Les jeunes étaient

responsables du chant et de la liturgie (gestes, intégration et actualisation des textes). Mon objectif pédagogique n'était pas tant d'ajouter de la fraîcheur, du dynamisme et de la jeunesse à la messe, mais de permettre aux jeunes de réfléchir au sens des textes utilisés et des gestes posés. Ce qui m'intéressait le plus était la démarche. L'animation de la messe devenait alors le bonbon pour nous motiver à aller jusqu'au bout. Pour la préparation de la première messe, j'étais responsable de la liturgie alors que deux amis s'occupaient du chant. Ce fut une parfaite collaboration. Pour la deuxième animation, ces deux amis étant partis à l'extérieur de la région, j'ai manqué de ressources pour le chant. Ce fut une organisation moins agréable et plus essoufflante pour moi. Par la suite, pour remédier aux manques d'effectifs vocaux, j'ai pensé organiser un Chemin de croix (dont j'ai déjà parlé à la page 17). Parce qu'il possède des éléments favorisant l'équilibre, j'utilise à nouveau cet exemple avec une description quelque peu différente.

Nous bâtissons notre scénario selon les ressources disponibles. J'adore la simplicité. Le groupe accepte. J'en suis très heureuse, car ce projet me stimule grandement. Toutes les deux semaines, nous nous rencontrons. Fait assez exceptionnel, à chacune de nos rencontres, presque tout le monde est présent, c'est-à-dire une douzaine de participants. C'est stimulant. Je ne suis plus dans le doute, ni dans la gestion des absents. Pour bâtir le chemin de croix, je n'ai pas l'intention d'utiliser un texte déjà écrit. Le but de la démarche n'est pas de monter une pièce de théâtre, mais de réfléchir et de faire réfléchir sur le sens que la Passion du Christ prend dans nos vies. C'est à partir de cette réflexion que nous écrivons un scénario qui sera présenté dans une église à l'occasion du Vendredi saint. Ma priorité n'est pas la perfection technique, mais le sens. [...] J'ai pleinement confiance en chaque personne qui participe à ce chemin de croix. Ce sont des gens responsables. Ils savent où aller et quoi faire. Il y en a un qui ne sait pas très bien ses textes, mais nous lui avons permis de placer ses feuilles sur le coin de l'autel. J'apprendrai plus tard que c'est le participant qui a le plus rejoint les gens. (Récit de vie, septembre 2008)

Pendant la présentation du Chemin de croix, alors que je suis assise sur les bancs de côté à savourer ce qui se passe, je prends conscience à quel point je me sens bien. J'aime organiser et vivre ce genre d'événement. Je suis dans mon élément.

De cette expérience d'une organisation de groupe réussie, je constate que la simplicité revient encore une fois. Quand je parle de simplicité, je réfère à ce qui est naturel, qui coule de source. Pour moi, faire du beau avec ce qu'on a, c'est simple. Essayer de faire du parfait en cherchant à ajouter une multitude d'éléments dont on ne dispose pas, c'est compliqué. Voici ce que dit le dictionnaire Robert Illustré 2012 et qui correspond à mes référents lorsque je parle de simplicité : comportement naturel, spontané. Sans cérémonie. Qualité de ce qui n'est pas chargé d'ornements superflus.

De cette expérience, je constate également qu'au départ, je décide de bâtir le projet à partir des ressources qui sont déjà disponibles et que le groupe adhère pleinement à l'activité que je leur propose. L'utilisation des ressources disponibles et l'adhésion du groupe au plan de match sont deux éléments qui facilitent, pour moi, l'équilibre des « prendre soin ».

Durant la préparation et la réalisation du projet, j'observe que j'ai confiance en moi et en l'autre (les participants). Je n'ai pas de doute, ni sur mes compétences, ni sur la motivation du groupe et je n'ai pas à courir après le monde (gérer les absents). Finalement, le projet a du « sens ». C'est une démarche dont l'objectif n'est pas tant la perfection du résultat final que le vécu, la richesse du processus.

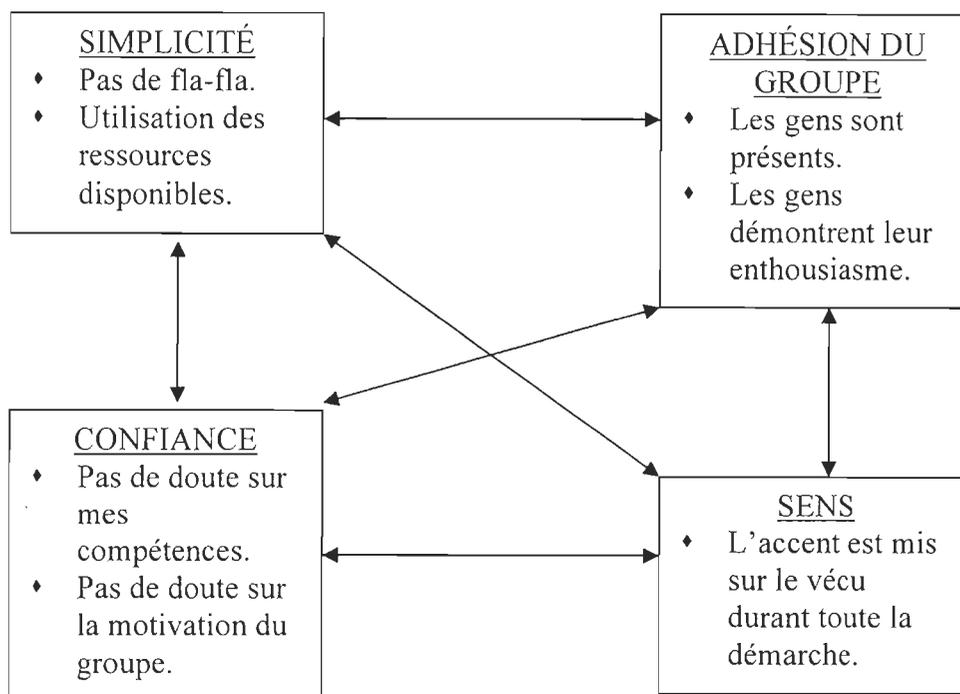


Figure 19 : Valeurs favorisant la réussite d'un projet

5.2.3 L'aventure

Dans le cadre du cours Récit autobiographique, à l'automne 2008, j'ai pu revenir sur des expériences antérieures à la maîtrise. Voici un extrait de mon récit qui m'a permis de prendre conscience d'une facette de ma quête du Vivant, l'aventure!

Turquie, juin 1999 – Après une heure de route, l'autobus s'arrête sur le bord du chemin et le conducteur nous fait signe de débarquer. Deux compatriotes canadiens et moi sommes un peu perplexes, car tout autour de nous, il n'y a que des champs et des oliviers. Aucune ville en vue. Aucun site historique à l'horizon. Où est Troie? Le conducteur nous montre une pancarte qui pointe vers l'est : Troja 5. Nous n'avons pas le temps de poser d'autres questions, l'autobus est déjà reparti. Nous n'avons même pas nos bagages. Nous les avons laissés dans l'autobus. Le conducteur a dit qu'il ferait le transfert. C'est complètement fou. Nous n'avons aucune idée si nous récupérerons nos bagages et si nous pourrions trouver un transport pour retourner à Çanakkale à

l'heure pour prendre le traversier. Nous sommes au milieu de nulle part. Après que l'effet de surprise se soit atténué, nous éclatons de rire. Quelle situation cocasse! Nous, petits voyageurs canadiens perdus dans la campagne turque. Nous prenons quelques photos aux côtés du panneau indicateur puis prenons la route. Puisque nous devons marcher cinq kilomètres, aussi bien y aller. Il fait très beau sur la route de Troie. Le soleil est radieux. La température est douce et chaude à la fois. La marche me fait du bien. Mes sens s'emplissent d'odeurs, de couleurs, de silence et de chaleur. Je me sens bien. Je me sens libre. Je n'ai ni bagage, ni carte routière, ni sécurité. Je n'ai que moi-même, mes amis, la route et un merveilleux sentiment de bien-être. Pour décrire ce moment unique, des mots m'habitent : liberté sur la route de Troie. (Récit de vie, septembre 2008)

Quand je me ferme les yeux et que je m'imagine sur la route de Troie, je peux encore ressentir un soupçon du bien-être que j'ai éprouvé en ce bel après-midi de juin 1999.

De cette expérience, je ressors différents éléments qui peuvent devenir des pistes intéressantes pour retrouver l'équilibre des « prendre soin ». Ce n'est peut-être pas tant ce que je n'ai pas, tels mes bagages et le plein contrôle de la situation, qui me permet de vivre un moment unique, mais ce que j'ai : moi-même, mes amis, la route et un sentiment de bien-être. L'expérience est très bien ancrée dans mes sens. Je respire. Je sens la chaleur du soleil et la douceur de la brise sur ma peau. Je vois la beauté du paysage. J'entends le calme de la campagne. Tout mon corps est en mouvement. Je marche. Je suis vivante! Mes amis, eux, ont une attitude ouverte, calme et positive. Ils embarquent dans la folie et la joie du moment. Ils y goûtent pleinement. Je n'ai pas à les rassurer, je n'ai qu'à partager avec eux la route de Troie. Dans la description de cette aventure, je retrouve un aspect ludique. Il y a du rire, de la joie, de la simplicité et de la folie.

5.3 OU J'EN SUIS DANS MA RECHERCHE D'EQUILIBRE

Les exemples relatant des moments où j'ai senti l'équilibre des prendre soin, où j'ai senti l'espace, la vie, la joie, l'énergie, la plénitude, la perfection du moment, me

permettent déjà d'identifier certains éléments récurrents. Le premier est la simplicité. Elle revient souvent. La simplicité permet de créer de l'espace, de respirer. C'est léger.

Je divise les autres éléments en trois catégories : le contexte, le vécu et la relation. Dans la catégorie contexte, il y a ma posture de départ (énergie, motivation, disponibilité...) et l'environnement (temps, lieu,...). Il y a également ma capacité à nommer clairement ce que je veux et ne veux pas, à être honnête envers moi-même. Dans la catégorie « vécu », il y a le plaisir, le jeu, le ludique. Il y a également la structure en forme de démarche, appuyée par un fil conducteur, permettant de donner priorité au sens de ce qui se vit. Dans la catégorie relation, il y a la confiance, en moi et en l'autre, la qualité de la relation, l'objectif commun poursuivi, l'engagement et l'autonomie de l'autre ainsi que le dégageant, pour moi, des attentes externes.

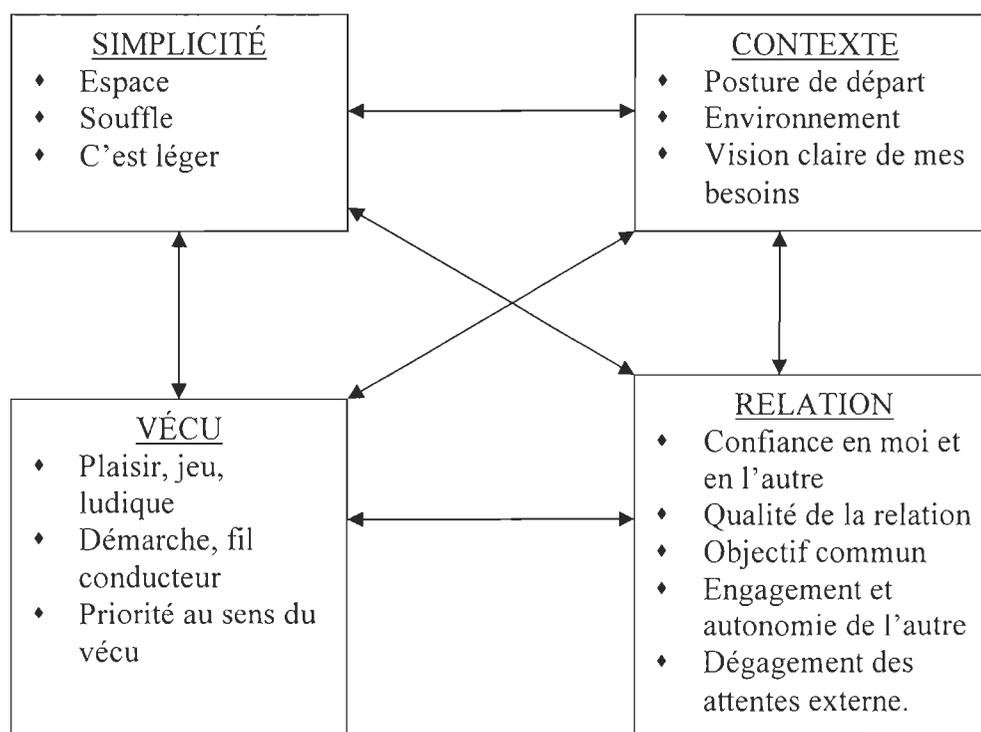


Figure 20 : Les ingrédients favorisant l'équilibre des prendre soin

En plus de contribuer à l'équilibre dans mes relations, plusieurs éléments énumérés dans ce chapitre, tels que la simplicité et l'aventure, me permettent également de faire de l'espace. Je développerai ces points à nouveau dans le chapitre suivant.

CHAPITRE 6

FAIRE DE L'ESPACE

La recherche de voies de passage et de façons de libérer mes espaces de vie intérieurs et extérieurs est présente à chaque étape de mon parcours à la maîtrise. Dans ce chapitre, plusieurs éléments présentés précédemment reviennent et appuient un début de théorisation sur la création d'espace. Je présente mes découvertes en trois sections : une discussion sur la notion d'espace, les façons de créer de l'espace en dehors de la relation, puis, finalement, les façons de libérer l'espace durant la relation.

6.1 DISCUSSION AUTOUR DE LA NOTION D'ESPACE

6.1.1 Les définitions de l'espace

J'ai regardé le mot espace dans le dictionnaire Dixel 2010. Plusieurs définitions sont proposées. La première est celle qui m'a le plus rejointe : Étendue qui ne fait pas obstacle au mouvement. Le mouvement est le contraire de l'immobilisme, de la stagnation et de la fermeture. Le mouvement, c'est le dialogue, c'est la vie. C'est ce dont je parle quand j'utilise le mot espace. Je parle aussi de souffle et de la place pour devenir pleinement soi-même et prendre son ampleur.

L'espace peut être à l'extérieur de soi. On parle ici d'organisation physique telle que le lieu (privé ou public, petit ou grand, confortable ou austère,...). On parle aussi de temps (jours, heures,...). Entre une conversation sur le coin de la porte à 16h55 lorsqu'on doit faire un téléphone, s'habiller et aller chercher sa fille à la garderie avant 17h et une

conversation dans un salon pour laquelle on a planifié deux heures, l'espace est différent. Dans mon cas, la première situation me coince et me place souvent dans une posture défensive. La deuxième me permet d'être à l'écoute, d'accueillir l'autre, d'être en dialogue, tout en me respectant. Le temps est aussi un espace pour prendre du recul, pour penser, filtrer, faire la part des choses. Je ne suis plus en urgence, ni en « mode panique ».

L'espace peut être aussi, et surtout, à l'intérieur de soi. On parle ici de prédispositions internes. Mes préjugés, mes appréhensions, mes préoccupations et autres vont venir influencer la place à l'intérieur de moi qui permet le mouvement de vie. Si je suis fatiguée, angoissée et que je n'ai pas confiance en mon interlocuteur, je n'aurai pas le même espace pour me dire de façon authentique que si je suis reposée, sereine et confiante.

L'espace joue sur mes relations tout comme mes relations jouent sur l'espace. Un climat tendu, autoritaire ou méfiant crée peu d'espace en moi pour une relation dynamique et réciproque, alors qu'un climat détendu, calme et ouvert permet une relation nourrissante, vivifiante et vraie.

6.1.2 Les effets de l'espace

Pour comprendre encore mieux ce dont je parle lorsque j'utilise le mot espace, voici quelques-uns des effets ressentis lorsqu'il y a de l'espace. Tout d'abord, il y a de l'air, du souffle. Je respire. Je ne me sens pas coincée. J'ai de l'énergie, de l'élan. J'ai le goût d'aller vers l'avant. La vie circule. Il y a la possibilité d'être, de nommer, de se dire, de prendre son ampleur. Lorsqu'il y a de l'espace, tout est possible.

Je ne suis pas en vacances. Je suis « off » pour deux semaines pour travailler sur ma maîtrise. Je ne profite pas du beau temps. Je passe mes journées devant l'ordinateur. Ça fait tellement du bien! Faire autre chose, changer de rythme, tout cela me repose. Même si je me couche tard, je me lève en forme le matin. Mon mémoire avance bien. (Journal de recherche, juin 2012)

Quand je me fais de l'espace, je n'ai pas besoin de rassembler des conditions idéalistes pour avoir de l'énergie. Juste l'espace me donne du souffle.

Entrons maintenant au cœur de ma quête. Comment faire de l'espace? Tout d'abord, j'aborderai mes découvertes sur le comment faire de l'espace en dehors de mes relations pour me prédisposer à être libre intérieurement, calme et ouverte. Puis, je discuterai de quelques stratégies possibles pour faire de l'espace au cœur de mes interactions relationnelles.

6.2 CREER DE L'ESPACE (HORS RELATION)

6.2.1 Les attitudes qui favorisent la création d'espace

Certaines attitudes favorisent la création d'espace. J'ai déjà abordé au chapitre 5 l'esprit d'aventure et la recherche de la simplicité. J'ajoute à cela l'écoute consciente de mes mouvements intérieurs. Voilà des postures gagnantes lorsque je veux créer de l'espace.

L'aventurière

L'esprit d'aventure, je le développe d'abord en partant vivre dans d'autres milieux, en plongeant seule dans l'inconnu. À 16 ans, je déménage à Longueuil pour ma première année de cégep. J'ai besoin d'aller ailleurs me confronter à moi-même. Puis, à 18 ans, je m'envole vers la Colombie-Britannique pour y apprendre l'anglais, année charnière de ma vie où je retrouve ma confiance en moi. Par la suite, études universitaires à Sherbrooke et stages de travail à Toronto puis à Londres, Angleterre. Finalement, à 23 ans, je pars pour la Turquie, pour un stage dans un journal turc. Mon idée de départ est d'aller au-delà des préjugés, mission accomplie. J'y découvre un peuple accueillant, humain et extrêmement attachant. L'année suivante, j'y retourne avec de nouveaux projets. Ces expériences

m'aident à développer mon esprit d'aventure. Cet aspect de ma personnalité me permet de créer de l'espace. Il m'incite à aller vers la nouveauté et l'inconnu. Il me permet de plonger et de prendre des risques.

Lorsque je parle de mon « goût d'aventure », la première image qui me vient en tête, c'est la vie. Mon goût d'aventure ne réfère pas à un besoin d'adrénaline et de sensations fortes. Il réfère plutôt à l'exploration, à la nouveauté, à la créativité et à l'utilisation de mes cinq sens. L'aventure m'invite à ouvrir mon esprit et mes horizons à l'imprévu et aux rencontres. Elle m'apporte fierté et dépassement. (Journal de recherche, octobre 2008)

Cet esprit d'aventure, je l'oublie parfois, souvent. Le regard de l'autre qui me rappelle et me confirme que je suis aventureuse m'aide à redevenir celle qui fonce, qui découvre et qui va vers l'avant.

Je me suis longtemps considérée comme une personne plutôt peureuse. Enfant, je ne grimpais pas aux arbres. Adolescente, je respectais les règles émises par les autorités parentales, scolaires et gouvernementales. Jeune adulte, je n'avais aucun intérêt pour les sports extrêmes. Aventureuse, moi? Je ne pense pas. Un jour d'avril 1997, alors que je suis stagiaire au siège social de Fuji Photo Film Canada, tout près de Toronto, on me reflète une tout autre image de ma personnalité. Je suis avec mon supérieur immédiat, Matthew. Nous discutons de tempérament. Je lui dis que, moi, je ne crois pas être très aventureuse. « Toi? » Il semble très surpris par mon commentaire. « Tu es partie seule pour vivre en Colombie-Britannique, puis en Ontario, et maintenant tu t'apprêtes à t'envoler pour l'Angleterre, et tu me dis que tu n'es pas très aventureuse! ». Une porte s'ouvre en moi. Je suis une personne aventureuse, à ma manière... (Journal de recherche, octobre 2008)

L'esprit d'aventure, c'est aussi un chapeau autre à porter dans mes relations, une posture nouvelle. En me libérant de l'impératif de ne pas décevoir et en m'ouvrant à ce qui est là, je crée de l'espace.

Voyager autrement, voilà une belle façon de prendre soin de mon goût d'aventure. Lorsque je rencontre de nouveaux groupes, de celle qui cherche à s'intégrer et à être aimée, je peux redevenir la voyageuse en quête de relations humaines qui font l'éloge de la différence. (Journal de recherche, octobre 2008)

L'esprit d'aventure me libère des attentes qui coïncident et de l'impératif de devoir tout contrôler. Il permet d'avancer une étape à la fois, sans toujours savoir ce qui viendra ensuite. Il fait l'éloge de la différence et permet à chacune et à chacun d'être ce qu'il est. Vivre la vie comme un voyage crée de l'espace pour le moment présent, pour la créativité, la nouveauté, l'autre différent de soi et soi différent de l'autre.

À l'heure actuelle, on se demande si le voyage existe encore. Le véritable voyage. Celui des pasteurs, des découvreurs et des aventuriers. Le voyage comme confrontation à un ailleurs, comme rencontre de l'autre. [...] Aujourd'hui, le voyage a été remplacé par une espèce mutante. Une sorte de soif de savoir et de découverte mêlée à un consumérisme possessif. [...] L'improvisation n'a plus sa place. Tout est codé, fléché, réservé. Même le vieux routard a besoin de son guide. Certains, trop rares d'ailleurs, ne voient pas ça sous le même angle. [...] Ils lèvent le nez, observent, changent de route, biaisent, profitent, tâtonnent. Sans filet. Ils partent pour trouver de l'inspiration, de l'espoir, de la différence, de la vie. Cet esprit du voyage, certains tentent donc, à leur échelle et selon leurs moyens, de le cultiver. (Hugo, 2008)

La simplicité

Pour moi, la simplicité c'est le choix que je fais entre le « juste » et le « trop », entre le « plein » et « l'encombré ». La simplicité ne m'apporte aucun manque, elle me permet seulement de ne pas me perdre dans le superflu.

Quand je parle de simplicité, je ne la mets pas en opposition avec la complexité. Il est possible de mettre de la simplicité dans ce qui est complexe comme il est possible de mettre de la complexité dans ce qui est simple. Parfois, j'ai l'impression que la simplicité

n'est pas très valorisée par notre société. Comme si les choses simples manquaient de défi. Pourtant, la simplicité n'est pas de la paresse face aux défis de la vie. Elle est plutôt une attitude qui permet de se concentrer sur l'essentiel et de faire face aux aléas du quotidien avec dynamisme et vitalité. « Essayons de ne pas voir les actes et les attitudes simples comme l'expression de la simplicité d'esprit, mais comme celle de la clarté. » (André, 2006 : 348)

La simplicité enlève de mes épaules et de mon esprit la lourde pression que je peux y mettre pour répondre aux attentes que je perçois chez les autres. Une image qui parle de cela est celle du sac à dos du pèlerin.

Août 2004. C'est le matin. Il fait beau. Il fait chaud. Je cherche l'ombre. Je marche sur le chemin de la Fonderie, entre Saint-Simon et Saint-Fabien. Mon sac à dos est pesant. J'ai apporté trop de choses dans de trop gros contenants. J'ai mal partout. Je n'apprécie pas pleinement la route. Je me mets à réfléchir, à faire des liens avec ma vie. C'est comme quand j'organise un projet et que je m'en mets trop sur les épaules, comme de faire plaisir à tout le monde, ça devient lourd à porter et je n'apprécie plus mon travail. Je crois qu'à partir de maintenant, je vais organiser les choses en me concentrant sur l'essentiel et en mettant de côté ce qui ne l'est pas. (Journal de recherche, juin 2012)

Cette prise de conscience a vraiment changé ma façon de faire les choses. Maintenant, quand les choses deviennent trop compliquées, je me donne la permission de garder ça simple et ainsi, de prendre soin de mon élan, de ma motivation et de mon énergie. Je donne également cette même permission à mes collaborateurs et collaboratrices. Le plus merveilleux dans tout cela est que les choses se font quand même et se font bien. La simplicité n'enlève rien à la qualité. Elle crée de l'espace.

Mes mouvements intérieurs

Durant le temps de ma maîtrise, je me suis mise à l'écoute de mes mouvements intérieurs. Comment je fais cela? Quand je me sens mal à l'aise, que j'ai de la difficulté à me concentrer, que j'ai des doutes ou que je perds mon élan naturel, je m'arrête et je réfléchis à ce qui me dérange, ce qui m'accroche, ce que je dois clarifier et nommer.

Aujourd'hui, je me sens préoccupée. Je sens le malaise, l'inconfort, l'encombrement, le manque d'espace en moi. Si je ferme les yeux, voici ce que je ressens : au niveau du cœur et des poumons, je sens une pression. Une sensation désagréable amène mon attention vers cette partie de mon corps. J'ai l'impression qu'elle ne m'appartient plus. L'image qui me vient est celle d'une salle où joue de la musique forte et où on ne s'entend plus parler. C'est un sentiment de dépossession. (Journal de recherche, février 2009)

Je suis consciente beaucoup plus rapidement des situations qui me coincent et de celles qui me donnent de l'espace. L'écoute de mes mouvements intérieurs est une façon de mieux prendre soin de moi et de la vie.

Ce matin, sur le cadre de porte, entre deux rendez-vous, je dis à une collègue de travail que je ne sais pas où me positionner face à notre équipe. Juste de lui dire ça me fait le plus grand bien. Après cela, je ne sais toujours pas où me positionner, mais j'ai de l'espace et du temps pour ma question. Après, la relation peut exister. Elle est dynamique et beaucoup plus agréable. (Journal de recherche, février 2009)

Mon corps est un allié puissant pour écouter mes mouvements intérieurs. « Votre corps possède la faculté merveilleuse de vous communiquer d'une façon subtile ce qui se passe en vous. » (Wilson, 1995 : 50)

Écouter mes mouvements intérieurs, c'est comme regarder le tableau de bord d'une automobile. Je vois les lumières rouges qui me disent quel élément aller vérifier et prendre

soin. Je peux ignorer ces lumières rouges et avoir de plus gros problèmes par la suite ou je peux immédiatement régler les inconforts et conflits potentiels.

6.2.2 Les traits de personnalité à entraîner pour développer mon espace intérieur

Certains traits de personnalité ou dispositions internes favorisent la création d'espace. Je pose l'hypothèse que, comme des muscles, je dois les entraîner pour les garder en forme.

Je peux exercer de façon régulière ma vivacité et ma créativité en choisissant des activités qui me passionnent. Par exemple, à la fin de 2008, j'ai produit une vidéo sur la première année de vie de ma fille. Cette activité, quoiqu'elle m'ait demandé temps et travail, m'a grandement stimulée et apaisée.

Je peux élargir ma zone de confort, mon goût de la nouveauté et mon esprit d'aventure en les stimulant de façon proactive. Pour ce faire, je plonge dans l'inconnu et je prends des risques calculés. Par exemple, à l'automne 2011, dans le cadre du premier Forum social bas-laurentien, j'ai proposé et animé avec des collègues un atelier sur la spiritualité. Ce fut un beau plongeon dans le risque, l'inconnu et la nouveauté.

Je peux retrouver la joie, la liberté et la vie en choisissant de façon délibérée ce qui me fait plaisir. M'asseoir dans mon fauteuil sur le bord de la fenêtre avec un livre de Jane Austen est une façon infaillible de prendre soin de moi.

Je peux renforcer ma solidité intérieure en me redisant souvent mes croyances ressources : « Julie-Hélène, tu as le droit d'être imparfaite et d'être aimée quand même! ».

Finalement, je peux développer mon intériorité en pratiquant régulièrement des activités calmes ou spirituelles telles que la marche, la gestuelle liturgique ou le chant. Lorsque je m'entraîne à développer ces caractéristiques, je crée de l'espace en moi. Mon

système immunitaire relationnel est ainsi mieux préparé à faire face aux différents défis interpersonnels qui composent mon quotidien.

En lisant sur l'estime de soi, je trouve écho à cette intuition de m'entraîner pour garder en forme mes aptitudes à créer de l'espace : « C'est cette pratique régulière [de comportements affirmés] qui, seule, permettra d'installer en profondeur les changements évoqués. » (André, 2006 : 167). La pratique permet de transformer nos réflexes et automatismes (André, 2006).

La créativité

Au fil de ma recherche, j'ai rencontré des gens qui m'ont parlé de leurs enjeux, de ce qui leur donne de l'espace et du souffle. Un jour, une amie me parle de passion et de créativité. Son témoignage ouvre mon esprit à de nouvelles façons de créer de l'espace.

Mon amie carbure à la passion. Les arts et la créativité sont des thèmes qui lui tiennent à cœur. Ils lui permettent de rêver et de trouver des solutions lorsqu'elle s'ennuie ou qu'elle se sent emprisonnée. L'écriture, le dessin et le collage l'aident à mieux se connaître. La création lui permet de s'adapter aux changements, de trouver des solutions novatrices et d'apprendre à oser. « Si je ne fais pas des choses manuelles, que je ne laisse pas aller mon imagination, mon élan n'est plus là. » Pour elle, le goût d'aventure, c'est d'apprendre, de découvrir. (Journal de recherche, octobre 2008)

Mettre à mon programme des activités créatives, faire des choses de mes mains, voilà des façons concrètes de prévenir l'encombrement et le manque d'espace. Dans mon travail, créer des animations et proposer des expériences nouvelles me permet de faire de l'espace pour la vie.

6.3 LIBERER DE L'ESPACE DURANT L'INTERACTION

Au cœur de mes interactions, je me trouve parfois coincée dans un cul-de-sac. Je me sens mal. Je rage. Je fatigue. Je manque d'air. Je suis beaucoup plus sur la défensive, c'est-à-dire en réaction, que proactive, c'est-à-dire en action. Je me sens devenir « sable ». Je disparaïs. Au tout début de mon processus de maîtrise, je me sens impuissante lorsque je me retrouve dans ces situations où des lumières rouges « attention – piège » s'allument. Je ne sais pas comment faire autrement, d'où la pertinence, voire la nécessité, d'entamer ma recherche. Aujourd'hui, j'essaie de découvrir comment faire de l'espace lorsque je me sens coincée.

Dans mes intuitions de solutions, trois grandes catégories émergent : le dialogue interne, la permission et les actions qui favorisent la création d'espace. Voyons plus en détail ce que chacune contient comme ressources.

6.3.1 Le dialogue interne

Durant mes cinq années de maîtrise, j'expérimente mon thème de recherche sur le terrain de ma vie personnelle et professionnelle. Plusieurs situations concrètes de mon quotidien me replongent dans mes enjeux : la peur de décevoir, l'urgence de répondre aux attentes, me sentir coincée... J'essaie diverses alternatives pour faire de l'espace et mieux prendre soin de moi et de la vie. Une des stratégies qui s'avère profitable est celle du dialogue interne, soit de me parler. Le dialogue interne met en scène une troisième personne, plus neutre, qui possède un recul face à la situation. Elle est beaucoup moins prise que moi par l'émotion du moment. Cette troisième personne m'aide à être plus consciente de ce qui se joue réellement. Elle me rappelle mes croyances-galères et mes croyances-ressources. Elle identifie les enjeux qui se jouent pour moi. Elle me rappelle mes priorités et mes valeurs. Elle m'avertit lorsque des lumières rouges s'allument. Elle m'encourage à m'assumer. Elle m'invite à faire de l'espace.

Le dialogue interne me permet également de changer de chapeau, de prendre une posture qui me donne de l'espace au lieu d'une posture qui me place dans une situation de victime.

Suite à ce que Michel me dit, mon cerveau réfléchit très vite. [...] Je ne sais pas comment lui répondre sans entrer dans l'argumentaire. Je décide donc d'accueillir et de continuer à l'écouter. En adoptant cette stratégie, je peux écouter Michel sans être sur la défensive, sans chercher à me justifier, à m'expliquer ou à convaincre. Je suis en mesure de l'écouter, lui. Je ne dis pas que je n'ai rien à dire. Je ne dis pas que je ne suis pas affectée, mais il est 13h15, je suis fatiguée et je n'ai pas encore dîné. Ce n'est pas le moment de répondre. Je n'ai pas envie de commencer ma fin de semaine enragée. Je n'ai pas envie d'entrer dans une autre interminable discussion. Je pousse donc ma nouvelle stratégie jusqu'au bout. De retour à la maison, ma conversation avec Michel me tourne dans la tête. Encore une fois, les préoccupations collent à moi. Je fatigue et fais un peu d'insomnie. Dès que je me retrouve seule, j'y pense. J'y pense. J'y pense. La différence, c'est qu'en bas de ma tête, je me sens bien. Mon cœur se sent libre. Je comprends que ce que je veux, ce qui est vraiment important pour moi, ce que je cherche, c'est la façon de demeurer bien, libre intérieurement, déagée et sereine. (Journal de recherche, août 2009)

Le dialogue interne ne me donne pas toutes les réponses, mais il me donne de l'espace pour rester vivante et consciente de ce qui se joue.

6.3.2 Arrêter le temps

Dans les situations où tout va trop vite, où je me sens coincée, où je deviens sable, un des outils importants que j'ai pour me donner de l'espace est celui de gagner du temps. Dans l'exemple de la tasse de thé cité aux pages 48-49, alors que tout tourbillonne dans ma tête, j'arrête le temps. Je prends une pause. Je prends le temps dans mes mains et réfléchis (dialogue interne) à ce qui est vraiment important. J'arrête le temps pour aller m'appuyer sur mes phrases-ressources.

Je gagne du temps également en remettant à plus tard une discussion sur un sujet sensible. Ce n'est pas de la fuite face au conflit potentiel, c'est plutôt une stratégie pour mieux me situer face à une situation problématique. Par exemple, dans le cadre de mon travail, lorsque je reçois une demande spéciale qui me place dans une situation inconfortable, je récolte d'abord toutes les informations nécessaires, puis j'indique à mes interlocuteurs que je vais prendre le temps de consulter mon équipe avant de leur revenir avec une réponse.

Briser le rythme d'une conversation, changer de sujet ou de dossier est une autre façon d'arrêter le temps. Faire pause lorsque je tombe dans le piège de l'émotion est une bonne façon de créer de l'espace pour refaire mes forces et retrouver mon appui. Par la suite, il est plus facile de dialoguer malgré les différences et les divergences.

Lorsque je ne peux arrêter le temps, je peux à tout le moins le ralentir. Pour retrouver son calme, Wilson (1995) propose d'appivoiser la lenteur.

De même que vous consolez un enfant en lui parlant avec douceur, que vous apaisez la colère d'un adulte en restant maître de vous et en maintenant les apparences du calme, que vous faites retomber une crise d'hystérie en gardant un ton mesuré, vous pouvez vous calmer vous-mêmes en adoptant de telles expressions. (Wilson, 1995 : 288)

6.3.3 La permission

J'ai parlé de la permission aux chapitres 2 et 3. Plus je réfléchis sur ma pratique, plus je réalise à quel point j'ai besoin de permissions pour m'assumer pleinement. La permission, elle doit venir de moi, bien sûr. Comme je n'ai de véritable pouvoir que sur moi-même, m'entraîner à me donner la permission d'être moi, d'être différente, de faire des erreurs, d'être heureuse, de choisir mes priorités et même de décevoir sera un grand atout. « La sagesse des humains ordinaires, c'est d'accepter l'imperfection, chez les autres comme

chez soi : elle n'est pas toujours preuve de laisser-aller ou de médiocrité. Accepter l'imperfection, c'est aussi la preuve que le goût de la vie l'a emporté sur l'obsession de l'image de soi... » (André, 2006 : 369)

Le dialogue interne est déjà un outil pour me donner la permission. Cela dit, je ne me sens pas encore assez solide pour me passer de la permission de l'autre, plus encore lorsque cet autre est signifiant pour moi ou qu'il représente l'autorité. Cette permission, à moi d'aller la chercher. En nommant mes besoins, mes sentiments, mes projets et mes différences, je libère de l'espace.

Dans la poursuite de ma recherche, je prends conscience que mon rapport à la permission se transforme. En devenant adulte et autonome, je ne demande plus la permission, j'informe les personnes avec qui j'interagis de qui je suis, de mes besoins et de mes intentions. C'est une façon de demander la permission qui me rend libre. Cette transformation, je l'expérimente lors de mon retour au travail en novembre 2010, après mon deuxième congé de maternité. Je prépare alors un plan pour une rencontre avec ma supérieure immédiate où j'exprime comment j'arrive, mes désirs pour un bon départ, mes besoins, mon positionnement face à ma mission, les attitudes gagnantes envers moi et les deux questions-clés pour rester productive et motivée : Dans mon travail, qu'est-ce qui me donnerait vie? ; Dans mon travail, qu'est-ce qui me permettrait d'exploiter mon plein potentiel?

6.3.4 La confirmation

La confirmation est une facette de la permission. Elle vient du regard de l'autre. La confirmation me donne l'assurance de mes talents, de mon potentiel. Elle me donne la légitimité de prendre le risque d'agir dans une direction donnée. Être confirmée dans mes talents et dans mes passions me donne des ailes et de l'espace.

[Lors d'un déjeuner anniversaire d'un club d'art oratoire, j'ai pris la parole en tant qu'ancienne présidente]. J'espérais impressionner les invités et leur montrer mes talents. Mon désir secret était de me faire découvrir et de me faire offrir des contrats de conférencière. M. Tremblay se rappelle que j'étais enceinte et surtout, il se souvient de la qualité de mon intervention. Il me dit que je parle avec mon cœur et que j'ai tout pour devenir conférencière. Il ne me reste qu'à trouver mon thème, ma couleur spécifique. Je suis aux anges. Quelle belle confirmation. (Récit de vie, septembre 2008)

Le regard de l'autre m'aide aussi à me voir, comme dans un miroir. Le regard de l'autre me donne la permission de laisser éclater ma passion. Je n'ai alors plus peur de décevoir.

Le commentaire de Chantal sur mon intensité refoulée m'a beaucoup touchée : « Moi, j'ai le cœur qui débat. Je suis touchée par l'intensité. Dans ton texte, il y a les mots « fort – tellement fort », [...] « j'éprouve beaucoup de peine ». Une telle intensité, ça vient me chercher. C'est comme si je saisis tout l'investissement que tu y mets. Et je me dis : « Toute cette intensité interne, est-ce que ta responsabilité c'est de retenir toute cette intensité qui est lourde? » Ce que tu as amené, toute cette région de colère, tout cet investissement que tu fais se retourne quasiment contre toi. Parce que c'est tellement mesuré quand ça sort, j'ai l'impression que ta responsabilité serait d'assumer cette intensité, au pire de briser des croyances ou ta protection. J'ai l'impression qu'elle est là ta responsabilité qui te brime, de ne pas être en mesure de vivre tout ton investissement que tu mets. » Chantal a nommé une partie de moi qui se tait, mais qui a besoin de vivre. Je me suis sentie reconnue. En me parlant de cette intensité qui est là, mais qui n'est pas investie, j'ai pris conscience que j'étais une femme passionnée. Ayant vécu beaucoup de fatigue et de stress dans les dernières années, j'ai mis la passion de côté. Cependant, malgré le fait que j'aime le calme et la lenteur, je suis une femme passionnée. Quand je dis cela : « Je suis une femme passionnée », ça goûte bon, ça m'émeut même. Dans la passion, il y a la vie. C'est cela que je suis et que je veux être : une vivante! (Journal de recherche, mai 2008)

Je vois un lien qui se dessine entre mon rapport aux attentes, la permission, le regard de l'autre et l'espace. Ces thèmes sont au cœur de ma problématique. Je vais continuer de creuser pour bien comprendre ce qui se joue entre ces différents aspects de mes relations. Dans une autre étape, je désire découvrir comment devenir libre face au regard de l'autre,

face au besoin de permission. Je crois qu'il y a un lien avec l'autorité. Encore une fois, la peur de décevoir fait son œuvre...

6.3.5 Ouvrir une porte à la sensibilité

Créer une zone sensible commune et assumée est aussi une façon de créer de l'espace. Lors d'un atelier de praxéologie, une collègue m'a proposé une piste d'action pour ouvrir une de ces portes.

Après le jeu de rôles où j'ai essayé la stratégie de Roxanne qui est de réinvestir ma tristesse en disant : « Bien, c'est mon party puis j'ai l'impression de te décevoir. Ça me fait de la peine, ça me rend triste, puis j'ai le goût de pleurer », j'ai fait le commentaire suivant : Peut-être que si on fait ça, mon ami va me répondre : « Mais ce n'est pas ce que je veux. » Et là, ça va ouvrir une porte pour dire : « Bien regarde, les détails, c'est compliqué. » Après, ça va être plus facile de nommer : voici ce qu'on a fait, voici ce qu'on a décidé, voici où on en est. Si j'investis ma peine, il me semble que ça va créer une zone de sensibilité commune où on va pouvoir ouvrir et là, dire les choses clairement. En tout cas, c'est mon intuition. (Journal de recherche, juin 2008)

Ouvrir une porte à la sensibilité, c'est aussi l'assumer. Je pense à un cas très précis où un ami m'annonce une bonne nouvelle qui provoque en moi un certain inconfort. En fait, je ressentais un peu de jalousie. Je l'ai dit à mon ami : « Je suis jalouse! ». Après cela, j'étais libre. Libre de lâcher-prise et de me réjouir pour et avec mon ami. Une sensibilité nommée et assumée permet de faire de l'espace.

6.4 UNE ETAPE A LA FOIS

Il existe de petites actions qui permettent de créer de l'espace. Comme un jeu de domino, une action en entraîne une autre et ainsi de suite, créant des résultats insoupçonnés. Une de ces actions est de plonger, même si on ne connaît pas d'avance les résultats, même

si l'eau risque d'être froide. Il est très libérateur de lâcher-prise sur les résultats, d'ouvrir une porte et de nommer, de mettre des mots sur le vécu. Lors d'un atelier de blason vécu durant ma troisième année de maîtrise, j'ai écrit comme devise : « Plonge, même si tu ne connais pas d'avance les résultats ».

Je découvre de plus en plus la richesse de l'action par courtes escales. Cela signifie que j'ai un objectif global en tête, mais que je le planifie et le réalise une étape à la fois. C'est comme cela que je construis mon mémoire de maîtrise : « Maintenant, quelle est la prochaine étape? ». Dans mon travail aussi, je bâtis mes projets autrement. Par exemple, avec un comité réuni pour organiser une fête pour souligner le passage des jeunes à la majorité, nous décidons de vivre avec eux une journée de réflexion sur ce thème, laissant une porte ouverte à une possible célébration qui serait organisée par la suite, par les jeunes, s'ils le désirent. Ce projet se développe et se vit différemment de mon idée initiale, mais il nous laisse à moi et à l'équipe de l'espace pour la vie, la créativité et les relations.

Lorsque je me sens encombrée, coincée, que je manque d'air et d'espace, je m'invite à ouvrir des portes, juste pour voir. Ouvrir une porte, même si je ne sais pas ce qui se trouvera de l'autre côté; passer à l'action, même si je ne sais pas où ça me mènera.

Lorsque je me sens devenir sable, j'ai aussi en moi des ressources, des fondements sur lesquels m'appuyer. C'est ce que je vais développer au chapitre suivant.

CHAPITRE 7

PRENDRE APPUI

Trouver un fondement sur lequel m'appuyer lorsqu'une interaction me déséquilibre, lorsque je me sens devenir « sable », voilà une voie de passage possible pour me sortir de l'encombrement, pour créer de l'espace.

Lorsqu'une situation me place dans une zone d'insécurité ou de fragilité, je perds tous mes moyens : « Je n'ai plus aucune prise sur ce qui est important pour moi ». Mon objet symbolique, le sable, représente bien cette instabilité : « Des fois, j'ai l'impression que tout s'effondre. Je me sens comme un château de sable qui n'a plus de prise. Je ne suis plus solide. Je suis toute « pfffiou ». C'est mou. Je n'ai plus de tonus. ». Cette prise de conscience m'ouvre une piste de recherche : trouver en moi un fondement, une base solide sur laquelle m'appuyer dans les situations où je me sens déstabilisée. (Journal de recherche, mai 2008)

Je veux transformer cet état d'être qui fait que, lorsque je me sens coincée face au discours de l'autre ou face à ma perception de son attente sur moi, je perds tous mes moyens, je me sens devenir petite, voire insignifiante. Ce à quoi j'aspire, c'est de trouver une posture dans laquelle je me sens bien, en confiance, enracinée, solide et flexible. C'est pour cela que j'ai besoin d'appuis sur lesquels je pourrai m'ancrer et ainsi m'assumer. En poursuivant ma recherche, je découvre que je ne cherche pas tant à m'ancrer, mais à m'appuyer pour mieux rebondir, pour aller de l'avant, pour demeurer en mouvement.

Dans l'atelier de praxéologie, lorsqu'une collègue m'a proposé d'investir ma peine au lieu de ma colère, « j'ai senti en moi un espace de paix. J'ai eu l'impression de me déposer,

enfin, avec la certitude qu'il était possible de faire autrement ». (Journal de recherche, juin 2008). C'est cela que je cherche, un espace de paix, de vie et de bien-être. Je dois maintenant trouver des façons de prendre appui sur ma peine au lieu de m'y engloutir.

7.1 L'APPUI QUE JE CHERCHE

Pour prendre appui sur mes fondements, je dois d'abord nommer ces fondements, puis trouver la façon de m'y ancrer. Pour illustrer mon besoin, j'emprunte trois symboles que j'ai utilisés dans un travail de réflexion sur mon goût d'aventure, les cintres, les serviettes et la boussole.

Je crois que les cintres indiquent un besoin de ressources sur lesquelles je peux m'accrocher, autant pour me soutenir que pour me déposer. Les serviettes sont pour moi un signe de réconfort. Elles enveloppent et réchauffent. Lorsqu'on plonge dans l'eau, il est toujours rassurant d'avoir à portée de main une bonne serviette pour s'essuyer par la suite. C'est une sécurité. La boussole représente le besoin de ne pas me perdre. Elle représente également mon désir d'aider les autres à retrouver un sens, une direction à leur vie. (Journal de recherche, octobre 2008)

Si je rassemble mes idées, je dirais qu'afin de trouver plus facilement en moi un espace de paix où j'ai prise sur ce qui est important pour moi, je cherche des ressources sur lesquelles m'appuyer et me déposer, des ressources pour me réconforter et m'aider à voir où je vais. Je cherche de la solidité et du tonus.

Maintenant que j'ai exprimé ce que je cherche, regardons les éléments de réponse présents dans mes données. En premier lieu, je vais nommer les éléments séparément. Par la suite, je tenterai de voir s'il existe des liens entre eux.

7.2 RESSOURCES SUR LESQUELLES M'APPUYER

7.2.1 La boîte à souvenirs

Dans mon histoire de vie, il y a des moments où je m'impressionne, où j'ai de l'audace, où je vis et ressens cet état d'équilibre et de bien-être auquel j'aspire. Ils me confirment que je suis capable de me positionner dans un autre espace que celui où je me décompose comme un château de sable. À tête reposée, lorsque je me remémore ces moments où je suis vivante, dynamique et en pleine possession de mes moyens, je sens quelque chose qui vibre. Je me sens fière. Je désire ardemment vivre plus souvent de ces moments.

Pour prendre appui sur mes fondements lorsque je me sens en déséquilibre, j'ai l'intuition que je devrai entretenir ces moments-clés et les rendre accessibles à ma conscience. Je crois que j'ai intérêt à les expliciter pour en découvrir les particularités et les constantes afin de les reproduire. D'autres chercheurs appellent ces moments-clés des moments-ressources.

Mes données m'ont permis de ressortir de ma boîte à souvenir les moments-clés suivants :

De janvier 2002 à juin 2009, je fais partie du club d'art oratoire La Causerie Toastmasters de Rimouski. J'adore faire de l'art oratoire. C'est un lieu où je performe, où je me dépasse. Les deux premiers moments-clés sont issus de mon parcours d'oratrice. Le premier fut vécu à l'automne 2002. C'est le troisième discours que je présente aux membres de mon club.

Le soir de mon discours, je me sens fébrile. J'ai les mains froides et j'ai l'impression que ma vessie me joue des tours. Je n'ai pas peur d'aller parler en avant, mais j'ai quand même le trac. Lorsque le maître de cérémonie me nomme, je me lève et m'avance d'un pas décidé. Je connais mon discours, mais j'amène quand même une feuille sur laquelle j'ai inscrit les grandes lignes de ma présentation, au cas où j'aurais un trou de mémoire. Arrivée devant la quinzaine de personnes présentes, je prends le temps de réorganiser l'espace. Je mets le lutrin de côté, puis la table. Ah! Je me sens plus confortable, car plus proche de mon auditoire. Là, je m'installe solidement sur mes deux jambes, je prends une grande respiration, j'affiche un sourire invitant et je plonge : « Madame la présidente, monsieur le maître de cérémonie, chers membres et distingués invités, je ne suis pas féministe, mais je suis femme... » (Récit de vie, septembre 2008)

Dans cet exemple, je ressors sept éléments qui présentent un certain intérêt pour ma recherche. Tout d'abord, il y a la fébrilité. Le défi que je m'apprête à relever me fait vibrer. Pour me pousser vers l'avant, j'ai besoin de passion et de motivation. Lorsque je suis appelée pour faire mon discours, je m'avance d'un pas décidé. J'exprime par mon corps la confiance et l'assurance sur lesquelles je désire m'appuyer. Par la suite, j'organise l'espace afin d'être confortable puis, je me positionne solidement sur mes deux jambes. Encore là, j'utilise mon corps pour prendre appui. Je respire. Ce n'est qu'une fois que j'ai organisé l'espace et que j'ai repris mon souffle que je crée un contact avec l'auditoire par un sourire. Finalement, je plonge. Je passe à l'action. En créant cet environnement positif, je pars gagnante. Les risques de devenir « sable » sont moins grands.

Le deuxième exemple se passe à l'hiver 2009. C'est le vingtième discours que je présente aux membres de mon club.

Je ne suis pas certaine d'avoir assez de matériel pour remplir les 6 à 8 minutes qui me sont allouées. Je me dis que ce n'est pas grave si je ne suis pas parfaite. Je me donne le droit de cafouiller, d'avoir des trous de mémoire, à la limite, de dire quelques « euh ». Le maître de cérémonie me présente. Je me lève, me dirige vers lui pour lui serrer la main, puis tourne les talons et me rends à l'autre bout de la salle. Je ne veux pas m'embarrasser ni de la table, ni du lutrin. Je n'ai aucune note. Je ferme mes yeux et me plonge dans l'émotion de mon

histoire. J'ouvre les yeux, prends une grande respiration, regarde l'auditoire et commence à conter l'histoire d'Hélène, une femme qui a fait une fausse couche. Ma voix est posée. Je parle lentement et fais des pauses. Les mots coulent. Je sens tous les regards rivés sur moi. Je suis dans mon élément. (Récit de vie, septembre 2008)

Ce qui est nouveau dans cet exemple, c'est le droit que je me donne de ne pas être parfaite. Tout le travail de recherche fait à la maîtrise m'aide à adopter cette nouvelle posture, celle d'une femme qui a le droit de se tromper et de performer, d'être compétente et d'être aimée malgré tout. André (2006 : 177) affirme même qu'il est bon de s'exercer à exposer aux autres nos limites et nos faiblesses. Cela nous aide à prendre conscience qu'une imperfection ne mène pas nécessairement au rejet.

Par la suite, comme dans le premier exemple, j'accomplis mon rituel. Je me lève. Je vais serrer la main du maître de cérémonie, puis, je prends le temps d'organiser l'espace. Je choisis l'endroit où je me sens bien pour livrer mon discours. J'enlève ce qui est de trop et qui m'embarrasse. Je ne bouscule pas la parole. Je prends d'abord le temps de me placer, de me connecter avec moi, mon émotion, mon histoire. Je respire. Je crée un lien avec l'auditoire par le regard. Ce n'est qu'après avoir fait tout cela que je commence à parler. J'ai du temps. J'ai de l'espace. Quand je commence à parler, je ne suis pas en état de panique. Je suis maître de ma présentation.

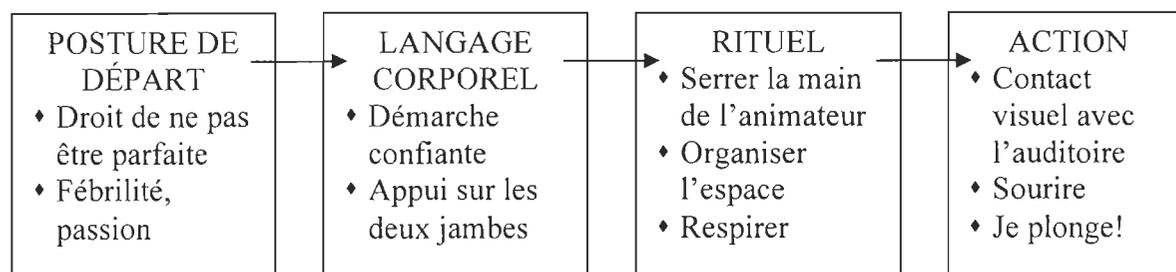


Figure 21 : Recette gagnante d'une oratrice qui performe

Dans l'exemple précédent, je suis proactive. Puis-je faire la même chose lors d'interactions qui me déséquilibrent? C'est à expérimenter, pratiquer, intégrer. Cet exemple de réussite peut devenir un moment ressource sur lequel m'appuyer.

Mon troisième moment-clé se déroule à l'automne 1999. À l'époque, j'habite à Istanbul, en Turquie. J'y suis depuis une dizaine de mois et me cherche un emploi stable et rémunéré pour pouvoir y demeurer plus longtemps.

Mon goût d'aventure passe aussi par l'audace. Quand j'ai besoin de me rappeler que je suis capable d'être audacieuse, je ressors de ma boîte à souvenirs l'événement qui suit. Nous sommes en 1999. C'est l'automne. Je demeure à Istanbul, en Turquie. J'ai 24 ans. J'ai un travail temporaire à la Chambre d'Industrie d'Istanbul jusqu'à la fin du mois de novembre. Je suis à la recherche d'un nouvel emploi qui me permettrait de demeurer quelques années de plus dans ce pays. J'aimerais travailler dans le monde des communications et j'ai ciblé une émission télévisuelle d'affaires publiques, Pusula, qui signifie boussole, et que je compare à la production québécoise Zone Libre. L'animateur de Pusula se nomme Mithat Bereket. J'appelle donc à la station de télévision turque NTV où est diffusée l'émission et demande à lui parler. À ma grande surprise, on me donne son numéro de cellulaire. Ma peur de déranger refait surface, mais je l'appelle quand même et lui dis que je veux travailler pour lui. Wow! Je m'impressionne moi-même. (Journal de recherche, octobre 2008)

Quand je repense à cet exemple, je ressens encore la fierté d'avoir foncé. Mon mode d'action habituel est d'attendre, de ne pas oser, de douter, bref, de ne pas déranger. Je ne sais pas si c'est le fait d'être dans un pays étranger qui m'enlève mes inhibitions habituelles. Suis-je différente parce que je suis dans une culture différente? Ai-je une perception différente de ce que j'ai à perdre ou à gagner? La posture de l'étrangère est une voie de passage intéressante à explorer. Elle m'apporte une ouverture d'esprit, une permission et une audace pour plonger dans l'inconfort de la différence et de l'inconnu.

Dans ce texte je vois divers éléments dont le premier est l'audace, cet état d'être aventureux qui m'aide à dépasser mes peurs et à passer à l'action. Un autre élément que je vois apparaître est l'estime personnelle. Je sais que je suis capable, je le crois. Par la suite, j'entre dans une démarche. J'ai un besoin. J'identifie ce que j'aimerais faire pour le combler. Je cible une opportunité pour répondre à mon besoin. Finalement, malgré la peur de déranger, je passe à l'action.

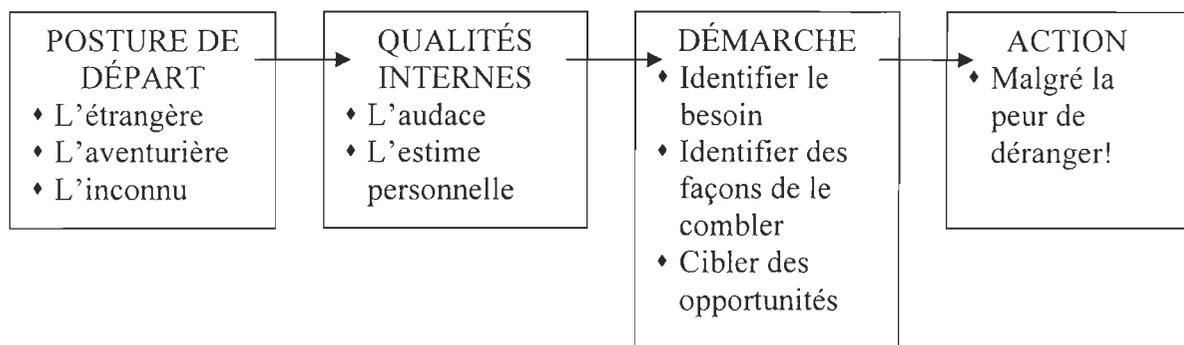


Figure 22 : Scénario de l'aventurière qui ose

Quand je relis mon texte, je constate qu'il y a peu de place à l'émotion. Je ne m'engloutis pas dans un sable mouvant d'anticipation négative. J'identifie ce que je veux, puis je passe à l'action. La réussite de cette démarche n'est pas viscérale. Ce n'est pas dramatique si ça ne marche pas. J'essaie, tout simplement. Je lâche prise sur le résultat.

7.2.2 M'inspirer de témoins

Dans mes ressources internes, il y a aussi l'action de personnes inspirantes que je peux amener à ma conscience.

Nous sommes au printemps 2002. J'ai 27 ans. Depuis quelques mois, je suis membre du club d'art oratoire La Causerie de Rimouski. Dans ce club, il y a un

homme qui n'est pas un communicateur né. Il bégaye et a de la difficulté à structurer ses phrases. Pourtant, lorsque vient son tour de prononcer un discours, il se lève fièrement et nous parle avec conviction, d'une voix forte, sans recourir à ses notes. Son courage m'impressionne et m'interpelle. Pour moi, ce fut facile de me joindre à ce club et d'y faire ma place. J'avais déjà de la facilité à parler en public. Je ne voulais que devenir meilleure. Par contre, quand je pars de zéro, ai-je le courage de m'investir? Suis-je en train de m'installer confortablement dans ce qui est connu? Dans un environnement où je ne suis plus l'étrangère, où je n'ai plus cette excuse pour être différente, est-ce que j'ose m'aventurer? Cette prise de conscience m'habitait le jour où j'ai reçu une invitation pour aller faire du karting (course de voitures). J'avais le goût d'y aller, mais j'hésitais. J'avais peur que ce soit dangereux, peur de me blesser, peur de ne pas savoir comment faire, peur de perdre la face. J'ai repensé à ce monsieur courageux de mon club d'art oratoire. C'est ce qui m'a donné la force d'oser. Finalement, j'ai adoré mon expérience de karting. Je me sentais revivre. J'étais fière de moi. Après cela, j'ai tenté une multitude de nouvelles expériences : la balle molle, le camping, un nouveau groupe d'amis,... (Journal de recherche, octobre 2008)

Dans cet exemple, je constate que de me laisser habiter par le témoignage d'une personne de mon entourage me donne la force d'oser dépasser mes craintes et de passer à l'action.

Huit ans plus tard, quand je repense à ce monsieur, je ne ressens plus le même élan qui m'incite à foncer. Ça fait peut-être trop longtemps que je l'ai vu. Par contre, il y a certainement d'autres personnes dans mon vécu actuel qui peuvent me toucher et me donner de l'audace, de la motivation et de la passion pour me dépasser.

7.2.3 Idées de secours

Par le terme « idées de secours », j'ai en tête l'image de ces objets de secours tels qu'un marteau ou un extincteur que l'on retrouve derrière une vitre sur laquelle est inscrit : « Briser en cas d'urgence ». Les idées de secours sont des phrases-clés, courtes et très signifiantes, qui peuvent rapidement me faire changer de posture, me remettre sur mes pieds, me raccrocher à ce qui est vraiment essentiel. Dans le cours de praxéologie, on

utilisait le terme de « croyances-ressources ». Celle qui m'avait été proposée est : « Lorsque je m'assume, je crée un espace d'accueil ». Je l'ai utilisée beaucoup au début. Cela m'a aidée à faire des pas, à oser, à passer à l'action, à me pratiquer à faire autrement. Maintenant, la phrase-ressource que j'utilise le plus souvent est : « Tu as le droit de décevoir et d'être aimée quand même ». Lorsque je me dis cela, je me donne de l'espace. Je ne me sens plus coincée par l'impératif de « faire correct » tout le temps.

Une de ses idées de secours, je l'ai trouvée dans ma recherche sur le goût d'aventure. C'est tiré d'un portrait de Margaret Sommerville, professeure et directrice fondatrice du Centre de médecine, d'éthique et de droit de l'Université McGill.

« Une des choses les plus importantes que j'apprends à mes étudiants, c'est de savoir vivre avec l'incertitude. » Elle tente de leur transmettre une attitude d'ouverture devant l'inconnu, une aptitude à remettre en question ses idées, sans se remettre en question en tant que personne. Comme chercheur, il faut également faire confiance à son intuition, dit-elle. Il faut pouvoir se dire : « Cette démarche est importante pour moi et je vais la mener jusqu'au bout, même si je me trompe. » (Quinty, 2001).

L'idée de secours ici, c'est que je peux remettre en question mes idées sans me remettre en question en tant que personne. Lorsque je suis dans une situation conflictuelle où deux visions contraires s'affrontent, me rappeler que je ne suis pas mes idées m'aidera, je l'espère, à ne pas me décomposer comme un château de sable.

7.2.4 M'appuyer sur l'environnement social

En regardant tous les exemples cités précédemment et en discutant avec mon directeur de mémoire, je prends conscience que l'environnement social influence ma solidité interne. L'attitude des autres, le climat relationnel, le niveau de confiance mutuelle et la solidité des liens ont de l'impact sur moi et sur ma météo interne. Un environnement

social positif favorisera mon élan de vie alors qu'un environnement social conflictuel risque d'éteindre ou de brimer ce même élan.

Malgré le fait que je n'ai pas le plein contrôle sur mon environnement social, j'ai quand même une certaine influence sur celui-ci. Je peux mettre en place des conditions pour qu'il soit plus positif comme de nommer mes attentes et mes besoins, comme de m'assumer tout en créant un espace d'accueil pour l'autre, pour ce qu'il est.

Cet environnement social peut aussi devenir un outil sur lequel m'appuyer. J'ai en tête une situation de travail où, comme responsable, je devais répondre à une demande qui m'avait été faite. Une personne voulait participer à une activité, mais ne répondait pas aux critères préétablis. Que répondre? Étant une personne flexible, j'aime faire preuve d'ouverture. Cependant, je suis bien consciente que toute activité répond à des objectifs clairs pour une clientèle ciblée. En voulant nous ouvrir à toutes les demandes, nous risquons de perdre de vue nos objectifs et notre clientèle cible. Malaise. Lorsque je penche d'un côté, je me sens trop dure; de l'autre, trop molle... Nous sommes une équipe de cinq, je consulte donc les autres. C'est à partir de cette consultation que je prends et appuie ma décision.

L'appui sur l'environnement social peut également m'aider à m'assumer. Je ne cherche pas à redevenir une « superwoman » qui tente de se sauver par elle-même. J'ai aussi besoin de l'autre pour développer et nourrir mon estime personnelle. Je sais qu'être autonome, ce n'est pas nécessairement tout faire par soi-même. C'est aussi la capacité d'aller chercher de l'aide.

Aventureuse, moi? Je ne pense pas. Si on me demande de me décrire, je doute que j'inclurai dans la liste le terme « aventureuse ». Dans mon histoire, je remarque que cette partie de moi doit m'être reflétée pour que je me l'approprie pleinement. Je ne sais pas pourquoi j'ai de la difficulté à reconnaître chez moi mon goût d'aventure. Pourtant, lorsque j'admets que je suis aventureuse, je

sens en moi s'ouvrir un monde de possibilités. (Journal de recherche, octobre 2008)

Cet extrait m'apprend que le fait de reconnaître mes qualités crée de l'espace. C'est une façon de m'assumer. Bien sûr, l'autre m'aide à voir et reconnaître ces qualités, mais je dois aussi m'habiliter à les reconnaître par moi-même.

L'appui sur l'environnement social m'aide finalement à me transformer et à transformer ma façon de monter des projets et d'accompagner les jeunes.

Je suis avec une équipe-bonbon. C'est agréable de travailler avec eux. Le climat est harmonieux et les discussions sont riches de nos expériences humaines et de notre sagesse. Nous préparons une fête pour souligner le passage à la majorité des jeunes de 18-20 ans. Les membres de mon équipe disent qu'il serait important qu'avant la fête, les jeunes prennent le temps de réfléchir sur le sens de ce passage et que l'organisation de la fête leur sera confiée à la suite de cette réflexion. Ça fait partie de l'accompagnement vers l'âge adulte, leur confier des responsabilités, leur faire confiance et les laisser faire les choses à leur façon. Ouf, c'est tout un lâcher-prise. En théorie, c'est beau tout ça, mais les jeunes vont-ils avoir le temps d'organiser une fête? Vont-ils vraiment le faire? Je sens un vide devant moi. C'est un plongeon dans le risque d'échouer. En même temps, je constate que pour être cohérents avec notre démarche, c'est le bon chemin à prendre. L'équipe est-elle confortable là-dedans? L'adhésion à cette façon de faire est générale. Nous pouvons continuer d'avancer. Plus tard, je réalise que les jeunes n'auront peut-être pas le goût ou le temps d'organiser une fête. Est-ce un problème? Juste le fait de rassembler des jeunes et de leur permettre de réfléchir sur le sens du passage à la majorité, c'est une réalisation en soi. Une nouvelle posture s'installe en moi. Je n'ai plus le même rapport aux résultats de mes projets. J'ai de l'espace. (Journal de recherche, novembre 2011)

7.3 DE L'APPUI A L'ACTION : REBONDIR

En regardant les thèmes qui émergent de mes données et en les mettant en relation, je vois émerger deux grandes catégories que je nommerai « appui » et « action ». Pour être

bien, pour me sentir vivante, j'ai d'abord besoin de prendre appui, de me sentir solide, stable. J'ai besoin de tonus. Par la suite, forte de cet appui, j'ai besoin d'un élan pour passer à l'action, pour me mettre en mouvement. J'ai en tête l'image de quelqu'un qui prend appui sur un tremplin pour plonger.

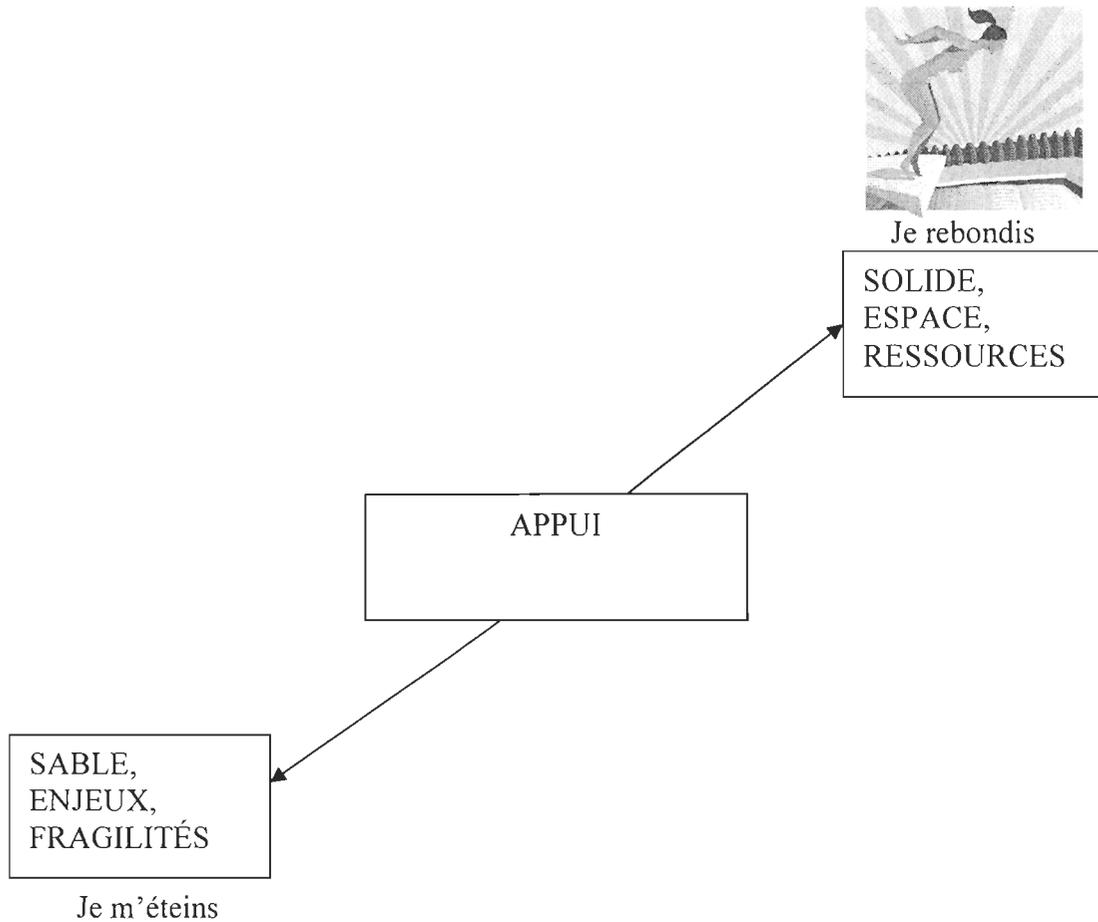


Figure 23 : Rebondir ou m'éteindre?

Pour prendre appui, j'ai besoin d'un fondement (l'appui) qui sera composé d'expériences de réussite, d'exemples de personnes inspirantes, d'estime personnelle et d'idées de secours. Pour que ce fondement reste solide, je pose l'hypothèse que je devrai m'entraîner régulièrement, comme une athlète qui va « au gym » pour renforcer sa musculature. Pour prendre appui sur ce fondement, j'ai besoin d'être consciente de ma

visée et de la visée de l'autre, de faire de l'espace, de reconnaître mes qualités, et aussi d'être encouragée et validée par mon entourage.

Pour rebondir sur cet appui et passer à l'action, j'ai besoin d'audace, de motivation, d'élan. J'ai d'abord besoin de me positionner, solidement sur mes deux jambes, de me connecter avec moi-même, de prendre mon souffle. J'ai aussi besoin de croire qu'il est possible de faire autrement. J'ai besoin de me donner le droit à l'erreur, le droit de ne pas être parfaite. J'ai surtout besoin de faire un premier pas. Même si je ne sais pas quel sera le résultat final, même si un premier coup de pinceau ne révélera pas l'œuvre complète, je pose une première action. L'aventureuse sait rebondir.

Sur l'action, André (2006) ajoute que « quelle que soit la qualité de nos réflexions sur nous-mêmes, on ne se change que dans l'action. » (André, 2006 : 335). La mise en action permet également à l'estime de soi de s'enraciner et de produire du bien. « S'estimer n'a de sens que si cela sert à vivre. Et vivre, c'est agir, pas seulement penser... » (André : 2006, 331).

*En agissant, on se trompe parfois;
En ne faisant rien, on se trompe toujours.
(Romain Rolland)*

J'ai pu expérimenter dans le concret de ma pratique des façons de prendre appui et de me mettre en action. En fait, la mise en action elle-même est une façon de prendre appui. Si je m'immobilise, je m'engloutis dans des sables mouvants. Si je me mets en action, je crée de l'espace et reprends mon tonus. J'ai un exemple bien précis en tête.

Je suis dans un magasin pour faire l'échange d'un morceau de linge qui s'est décousu après seulement un lavage. Alors que la personne responsable regarde l'article avec beaucoup d'hésitation et commente le fait que je l'ai lavé, je me fâche : « Écoutez, j'ai acheté pour près de 300\$ de linge, vous n'allez pas me

« gossier » pour 2\$! » Sur quoi la personne répond : « Je vous demande de rester polie. » Je m'excuse, penaude. Après m'être fait faire la morale sur ma conduite, en attendant que la responsable finisse par accepter l'échange, presque à contrecœur, j'ai pensé : « Ce n'est vraiment pas plaisant de magasiner ici. Je ne vais plus revenir. » Je sors du magasin. Je me sens vraiment moche. Je passe le reste de ce beau dimanche en famille enfermée dans ma tête, mes pensées et mon malaise. J'arrive à la maison. Je dis à mon mari de s'occuper des enfants. J'ouvre mon ordinateur, m'assois et écris une lettre au propriétaire du magasin. J'écris ce qui s'est passé, mon malaise et mon besoin de retrouver le goût de retourner dans ce magasin. Le lendemain, j'appelle au siège social de la compagnie pour connaître le nom de la personne à qui je dois adresser ma lettre. Je parle alors avec la personne qui est la grande responsable du service à la clientèle. Je lui raconte ce qui s'est passé. Elle m'écoute, me pose des questions, me témoigne de l'empathie. Lorsque je raccroche, je me sens mieux. La paix est revenue. (Journal de recherche, octobre 2011)

Le fait de me mettre en action, d'écrire une lettre pour nommer mon vécu et mon besoin, d'entrer en dialogue avec les responsables du magasin, tout ça m'a permis de reprendre mon tonus. Je m'appuie sur mon expérience, sur mes besoins, sur mes valeurs, sur mes phrases-ressources et je passe à l'action.

7.4 RETROUVER MON APPUI LES DEUX PIEDS DANS LE SABLE

En écrivant sur ma boîte à souvenirs et mes témoins, j'ai plutôt abordé des façons de prendre appui avant de plonger dans l'événement. J'ai peu parlé du cœur de mon questionnement que je formulerais de la façon suivante : « Quand je suis dans une interaction qui dégénère, où je me sens en déséquilibre, comment faire de l'espace? Quand je me sens devenir « sable », comment faire pour retrouver mes appuis? Quand ça va trop vite, quand je suis en mode panique, je fais quoi? ». En fait, dans l'expérience, je réalise que quand je me sens réellement devenir sable et que le contexte n'est pas favorable pour que j'installe sur le champ un dialogue de prendre soin réciproque, ma stratégie est l'écoute. J'écoute et j'accueille, sans jugement, sans prendre de décision, sans me positionner. Par la suite, à tête reposée, j'écoute ce qui se passe en moi, mes états intérieurs. Suis-je angoissée? Coincée? Démotivée? Ai-je envie d'abandonner? De

couper la relation? Je prends le temps de réfléchir sur la situation, de consulter au besoin, de nommer les enjeux, puis de me positionner. Par la suite, si c'est possible, je recontacte la personne et là, je prends mon espace de parole, dans un contexte plus favorable.

Dans son livre « Argumenter en situation difficile », Breton (2004 : 12-13) soutient que la parole est un outil puissant pour affronter une situation conflictuelle sans tomber dans la violence. « Cette dernière attitude [affronter la situation par la parole] est certes la plus exigeante, la moins naturelle, mais aussi celle qui nous implique dans notre humanité profonde. » (Breton, 2004 : 12-13)

Dans l'approfondissement de ma quête d'espace et de vie qui se poursuivra au-delà du dépôt de mon mémoire, je pourrai explorer plus en profondeur cette avenue, celle de la parole et de l'argumentation. C'est à suivre...

CHAPITRE 8

UNE RECHERCHE QUI TRANSFORME

Je constate et évalue l'efficacité et la pertinence de cette recherche, en observant la transformation de la praticienne que je suis et le désencombrement intérieur dans mes relations.

Dans les chapitres précédents, j'ai déjà décrit des signes de transformation. Dans ce chapitre je reprends quelques événements-clés qui marquent ma transformation et en fais l'analyse pour ainsi identifier les principaux éléments de ma théorie de transformation. J'ai l'intuition que ce n'est pas une seule chose qui m'a permis de faire de l'espace pour la vie (but de ma recherche), mais une suite d'événements, de prises de conscience et d'actions concrètes.

Bien que la transformation se soit amorcée bien avant, le premier événement que je décris se déroule en avril 2009, alors que je suis au début de ma deuxième grossesse. À ce moment-là, je prends une décision importante.

8.1 DECIDER AUTREMENT

Avril 2009. Je suis à nouveau enceinte. C'est le premier trimestre de ma grossesse et je suis fatiguée. Si je m'écoutais, je demanderais à mon médecin deux semaines d'arrêt de travail pour me reposer et refaire mes forces. Si seulement... mais je ne peux pas car, au travail, il me faut commencer le recrutement intensif pour le pèlerinage (projet que je coordonne) et si je retarde de deux semaines, il sera un peu tard...

Pourtant... Je me revois à une autre grossesse, en 2007. Je suis exténuée, mais je continue de travailler... Qu'est-ce que ça va me prendre pour comprendre? Je veux demander cet arrêt. C'est important et j'en ai besoin, mais mon premier réflexe est de mettre cette idée de côté. « Je ne peux pas faire ça. J'ai trop de travail. » Je vois bien que je retombe dans les mêmes « patterns », merde! Comment vais-je faire pour arriver à me choisir?

Je pense alors au pèlerinage. Je m'imagine au mois d'août, au départ de cette belle marche de 100 kilomètres. Je me pose alors la question : « Julie-Hélène, est-ce que ça va vraiment faire une différence sur le nombre de participants que tu sois là ou non durant ces deux semaines d'avril? ». Non, bien sûr que non. Ce ne changera pas grand-chose au nombre de personnes inscrites que je manque deux semaines. Puis, la semaine passe et je retrouve un peu de mon énergie.

Le jour de ma rencontre avec mon médecin, je me sens en pleine forme. Plus besoin de lui demander d'arrêt de travail! Trop facile... En discutant avec elle, je lui mentionne la fatigue des semaines précédentes et mon idée de lui demander un arrêt. Elle me répond que si j'en ai besoin, je n'ai qu'à lui faire signe. En sortant de son bureau, ma décision est prise. Je vais demander un arrêt.

Cette décision est importante, car j'ai l'impression que ma vie est en jeu. Bien sûr, je ne vais pas mourir si je n'arrête pas. Cependant, si je ne suis pas capable de faire ce choix à ce moment-ci, quand vais-je être capable de le faire? Qu'est-ce que ça va prendre? Je n'ai pas envie d'attendre d'être malade pour apprendre à ralentir. C'est une première décision et une première action d'une nouvelle façon de faire. Je m'entraîne.

8.2 JE SUIS UNE ADULTE

Septembre 2010. Je suis à la garderie de mes enfants. Je discute avec la directrice. Nous parlons de la réaction des petits face à certains commentaires dont j'ai oublié la teneur. La directrice me dit alors : « Nous, nous sommes adultes. On fait la part des choses. Ça ne nous affecte pas, mais les enfants... ». Ouch, moi, ça m'affecte!

J'ai encore la sensibilité des enfants face à certaines remarques. Je prends conscience que je dois devenir adulte. En fait, je suis très adulte en ce qui concerne mes responsabilités, mais toujours enfant face à l'autorité (dans toutes ses formes, que se soit l'autorité hiérarchique ou l'autorité verbale). Je dois devenir adulte. Je dois prendre une posture d'adulte dans mes relations. Si je veux qu'on me prenne au sérieux et qu'on arrête de m'infantiliser, je dois être une adulte.

Être adulte, c'est faire la part des choses, c'est être capable de prendre du recul, c'est ne pas tomber dans l'affectivité à la moindre remarque déstabilisante. Être adulte, c'est s'assumer, c'est faire des choix et les assumer.

En revenant au travail en novembre 2010, je me dis et me répète : « Je suis une adulte! » Ça me donne une nouvelle prestance et de la confiance. J'ai l'impression que les sœurs me maternent moins. Il doit y avoir quelque chose qui se dégage de moi...

8.3 METTRE MA TÊTE A PRIX

Dans l'Est-du-Québec, le défi Tête à Prix consiste à récolter de l'argent pour l'Association du Cancer de l'Est, en échange de quoi on accepte de se faire raser la tête. Il y a quelques années, à l'automne 2006, lors de la première édition, je voulais mettre ma tête à prix, mais manquais de courage. Bien sûr, des cheveux, ça repousse, mais je doutais de la

réaction de mon entourage... Les cheveux pour des filles, c'est souvent lié à l'image, donc à la reconnaissance et à l'estime personnelle. J'en parle à mon mari qui a une réaction mitigée. Je suis en colère face à son manque d'appui. J'en parle à ma mère qui me dit : « Ne fais pas ça! ». Ma belle-mère réagit de la même façon, avec beaucoup d'émotion dans la voix. Je ne comprends pas leur réaction et je suis terriblement déçue. J'abandonne l'idée.

Dans les années suivantes, l'événement prend de l'ampleur et de plus en plus de femmes relèvent le défi. Des amies à moi témoignent d'un courage plus grand que le mien en 2008 et en 2009. En 2010, je suis bien décidée à passer à l'action, mais encore... Comment va réagir mon entourage?

Je pense comme il faut à mon affaire. Durant ma maîtrise, j'ai beaucoup travaillé mon rapport à la déception. Vais-je m'empêcher de faire mes choix par risque de décevoir? Non. Suis-je prête à me faire raser la tête même si je risque de décevoir? Oui! Je suis prête à assumer mon choix. De toute façon, j'ai compris que j'ai le droit de décevoir et d'être aimée quand même! Il est maintenant important que je transforme cette prise de conscience en action. Je ne me fais pas raser la tête pour provoquer, mais parce que c'est important pour moi. En même temps, c'est une façon de marquer physiquement, dans mon corps, la transformation.

En juin 2010, je m'inscris. Je suis très fière de moi! Puis, le 16 octobre 2010, je me fais raser. Je décide que cette journée marquera un passage dans ma transformation. Je décide de mettre dans mes cheveux qui tombent tout le poids du passé, de la fatigue, de la peur de décevoir. Je fais de la place à du neuf! Une personne manifeste sa déception. Bien sûr, ça m'a fait un petit quelque chose, mais rendue là, la réaction des autres ne m'appartient plus. J'aimerais qu'on m'accueille, qu'on cherche à connaître et à comprendre mes motivations, mais les autres ont aussi le droit d'assumer leurs propres enjeux et différences!

8.4 DEVENIR ANIMATRICE DE VIE

Entre le début de ma maîtrise en août 2007 et le moment de décrire mon récit de transformation en août 2011, je vois bien que je me suis transformée. Mon rapport au travail n'est plus le même. J'ai de moins en moins cette sensation d'être coincée, d'étouffer sous une montagne de priorités qui ne sont pas les miennes.

Le constat de ma transformation se fait particulièrement sentir lors de mon retour au travail en novembre 2010, après mon deuxième congé de maternité. Je suis beaucoup plus sereine, motivée et assumée. Je ne me sens pas angoissée. Pour moi, ce changement est très significatif. Il touche le cœur de ma maîtrise, soit mon désir de passer d'un état d'encombrement à un état libre, dégagé et vivant. Que s'est-il passé?

En octobre 2010, un mois avant de retourner au travail, je parle avec Jean-Marc, mon directeur de mémoire. Je lui nomme les projets qui me stimuleraient et me permettraient de me sentir vivante. Je suis motivée. C'est bon.

En novembre 2010, à mon retour au travail, je m'assois avec ma patronne et lui nomme mes besoins. J'expose mes projets et mes priorités, puis demande son appui face à mon plan d'action. Par la suite, je me sens confiante et libre pour exploiter mon plein potentiel. Ensemble, nous changeons même mon titre, d'animatrice-jeunesse, je deviens animatrice de Vie. Ça me donne de l'élan. En plus, je suis adulte. La critique ne m'atteint plus comme avant. Je dis à ma patronne ce que j'ai besoin d'elle pour être motivée et performante. Finalement, changement important, lorsque dans mes relations de travail une remarque me fatigue et vient miner mon énergie et mon élan, j'en parle tout de suite à la personne concernée. En fait, j'en parle le lendemain, car j'ai besoin d'un certain recul... Cependant, je n'attends plus. Je ne me tais plus. Je corrige le tir au fur et à mesure.

8.5 SCHEMATISER MON CHEMIN DE TRANSFORMATION

Les moments-clés de mon chemin de transformation comportent des éléments qui ont marqué des étapes ou des tournants dans ma transformation. Après avoir décrit ces moments, je les ai relus et analysés. De ce travail, j'ai ressorti différents thèmes que j'ai classés dans quatre grandes catégories : l'événement, la réflexion, la décision et l'action. J'ai aussi constaté que ces notions peuvent être schématisées dans un modèle dynamique.

En premier lieu, le modèle est linéaire.

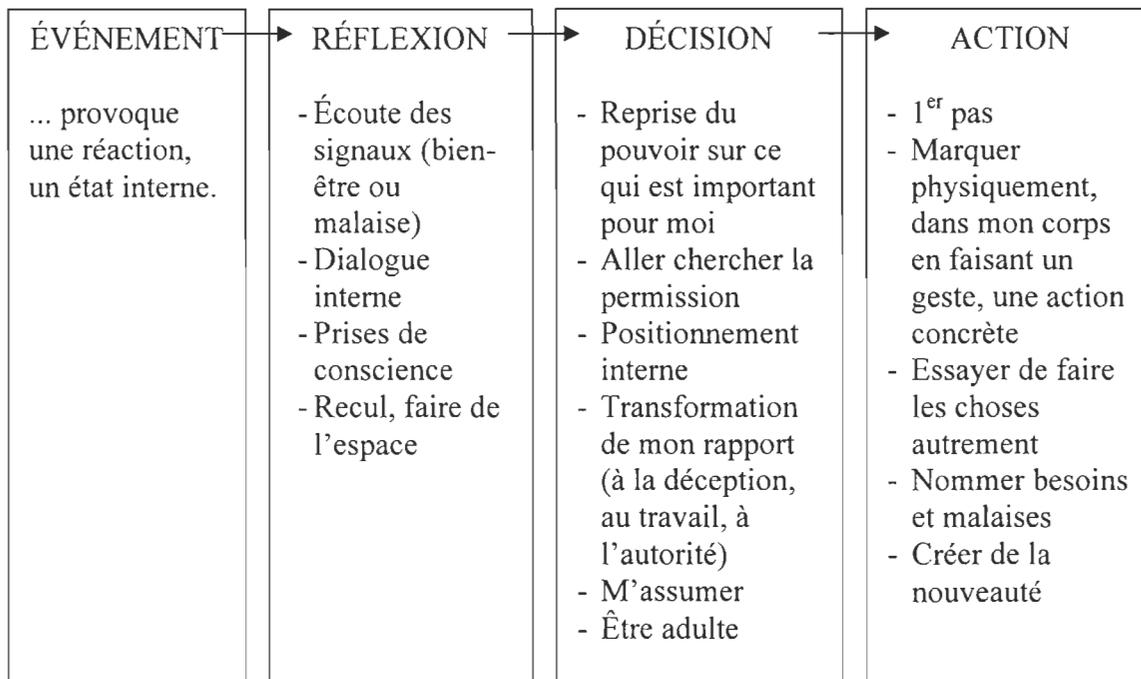


Figure 24 : Éléments-clés de ma transformation

L'événement, c'est ce qui se passe à la base. Ça peut être une interaction, une activité nouvelle, un problème à résoudre... La réflexion, c'est ce qui se passe à l'intérieur de moi,

les signaux physiques et internes qui peuvent se traduire par un malaise, de la fatigue, une difficulté à me concentrer... La réflexion, c'est aussi tout le dialogue interne que je me permets de vivre et d'écouter, toutes les prises de conscience faites durant cette maîtrise et nouvelles phrases-ressources. La décision, c'est le choix que je fais en accord avec mes priorités, c'est aussi ce que je décide de faire pour me sortir de l'encombrement, c'est l'effort pour changer mes vieilles façons de faire qui ne fonctionnent plus et m'éteignent... L'action, c'est le geste, le mouvement physique, le premier pas, la concrétisation d'une décision...

En deuxième lieu, après avoir réfléchi sur mon schéma et sur ma réalité dans l'action, je réalise que le modèle est circulaire. L'action nouvelle transforme l'événement et ainsi de suite. En fait, une transformation à n'importe laquelle de ces quatre étapes influence le processus.

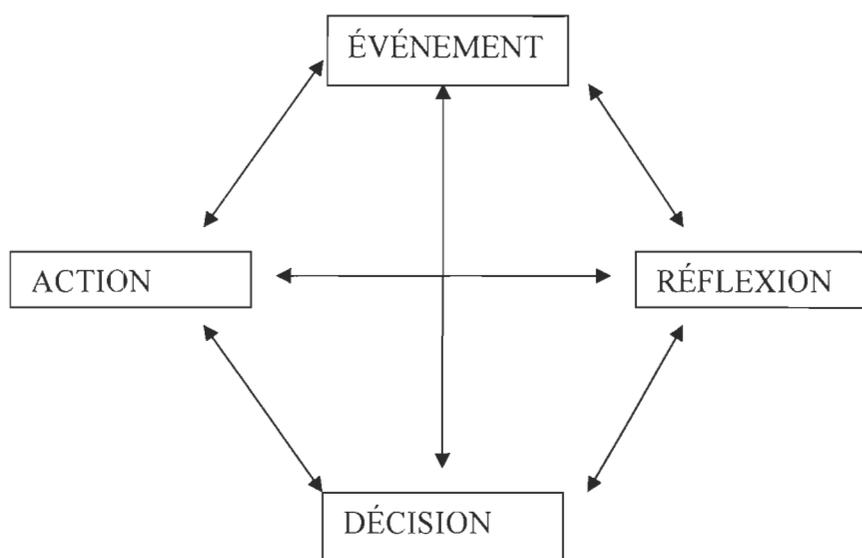


Figure 25 : Une dynamique qui transforme

Voici un exemple qui illustre la circularité du modèle. J'apprends une bonne nouvelle qui concerne une amie. Dans ma réflexion, je prends conscience que je ressens de

la jalousie (un peu). Cela se traduit par une sensation de malaise en moi et par une incapacité à me réjouir pleinement. Ma décision, c'est de l'assumer. J'accepte de m'avouer que je suis jalouse, sans me taper dessus, sans me culpabiliser, sans essayer de le nier. Puis, je passe à l'action. Dans une rencontre avec cette amie, dans un contexte favorable où nous avons le temps et l'espace nécessaires, je lui avoue mon sentiment. Après cela, je suis capable de me réjouir pour mon amie. Je ne ressens plus de malaise. Je suis en paix et j'ai de l'espace pour la relation. Le fait de m'assumer et de nommer un sentiment a transformé mon malaise face à un événement en bien-être, ma fermeture en ouverture.

8.6 UNE RECHERCHE TERMINEE, UNE TRANSFORMATION A POURSUIVRE

Fin juin 2011. Pendant que je travaille sur mon mémoire, je constate que ma recherche, elle est terminée! Je n'ai pas réglé tous mes défis relationnels, mais j'ai fait de l'espace pour la vie. Je ne ressens plus cet état d'encombrement chronique qui m'habitait au début de ma maîtrise. Je me suis transformée. J'ai des outils et des stratégies pour m'aider à prendre soin de moi, de l'autre et de mes relations. Il ne me reste qu'à terminer mon mémoire, rien de moins! Ça me donne du souffle de voir tout le chemin parcouru.

Je suis consciente qu'une transformation n'est ni magique, ni inaltérable. Oui, je suis transformée et me sens moins encombrée. Oui, j'ai retrouvé mon souffle et possède maintenant des outils pour me sortir de mes enjeux plus rapidement et ne plus devenir sable. Cependant, je vois bien dans ma pratique que mes enjeux vont toujours rester des zones fragiles à prendre soin. Je constate aussi que je devrai continuer à faire des efforts conscients pour libérer de l'espace en moi et dans mes relations. Un grand ménage a été fait, il faut maintenant l'entretenir.

CONCLUSION

Du sentiment de m'éteindre à la libération du Vivant, voilà le chemin que j'ai parcouru durant les cinq années où je me suis investie dans la réalisation de cette maîtrise. La praticienne épuisée a retrouvé son élan. Elle a libéré son encombrement intérieur pour faire de l'espace pour la vie, pour la relation, pour prendre soin de soi et de l'autre.

Cette recherche heuristique et qualitative m'a permis d'identifier la connaissance inhérente à mon action et de transformer mes façons de faire et d'être pour les rendre plus efficaces et plus vivifiantes.

Socialement, ma recherche a de la valeur. Dans un dossier sur l'épuisement professionnel (Chevrier : 2004, 39), l'auteur cite une étude qui indique que « 40% des causes du développement de ce syndrome [épuisement professionnel] sont expliquées par des facteurs individuels. » (Lee et Aschfort : 1996). Ma recherche est un exemple d'une transformation personnelle qui agit sur la dynamique professionnelle. En prenant conscience de mes propres enjeux et en expérimentant de nouvelles voies de passage, j'ai pu me sortir de l'encombrement et ainsi retrouver mon élan, ma motivation et mon énergie.

Personnellement, cette recherche est inestimable. J'ai pris conscience de mes enjeux et me suis donné des outils pour vivre des relations plus libres et dynamiques où je peux prendre soin de moi, de l'autre et de la relation. Dans ma pratique, j'ai modifié certaines façons de faire. Je n'organise plus les choses de la même façon. Je fais plus confiance au processus, à l'émergence de la vie, à la couleur unique des groupes que je rencontre. Je construis mes projets une étape à la fois. Surtout, j'allège le travail d'organisation qui peut

parfois devenir lourd en me délestant des attentes qui ne m'appartiennent pas. J'offre également aux personnes que j'accompagne un espace où elles peuvent elles aussi respirer et retrouver leur élan.

Scientifiquement, il fut très pertinent pour moi de faire cette recherche. À la suite de chercheurs qui m'ont précédée sur les chemins de la recherche qualitative, j'ai osé créer une méthodologie adaptée à ma question de recherche et à ma personnalité. Je n'ose pas dire que j'ai innové ou créé de l'inédit, mais j'ai adapté des modèles déjà existants pour en faire quelque chose d'unique. Le dialogue, entre autres, est une méthode de recherche et d'analyse à laquelle j'espère avoir apporté une petite contribution. De plus, je suis une de plus à avoir démontré qu'être chercheuse et objet de recherche à la fois facilite le transfert et l'intégration des connaissances. La posture de chercheuse est en soi une façon de transformer sa pratique.

J'ai appris à faire de la recherche en faisant de la recherche. J'ai plongé, dans un processus de recherche qualitative à la première personne, même si je ne connaissais pas d'avance les résultats. Inspirée de la méthode heuristique de Craig, je me suis immergée dans ma problématique pour en saisir le sens avec ma tête, mon corps et mes émotions, permettant ainsi l'émergence d'une connaissance inédite. J'ai appris à analyser des données en les lisant, en les relisant, en ressortant les thèmes, en les catégorisant et en faisant des liens. J'ai construit la connaissance en dialoguant avec mes collègues-chercheurs, avec mon directeur de recherche, avec mes données et avec moi-même. J'ai pris le temps de laisser émerger la connaissance, d'expérimenter de nouvelles stratégies et d'intégrer la transformation qui se produisait au fil de la recherche.

Sur les enjeux qui influencent mes relations, je conclus qu'au cœur de ceux-ci, il y a l'enjeu de vivre. Lorsque je cesse de mettre en opposition mes enjeux d'existence (être entendue et reconnue) et mes enjeux d'appartenance (faire partie d'un groupe et m'intégrer), lorsque je cesse de dresser entre ces besoins mes enjeux de protection (ne pas

décevoir, faire correct, répondre aux attentes), lorsque je permets à mes différents enjeux de coexister, alors l'enjeu de vivre peut prendre toute sa place.

Sur le chemin de l'insatisfaction, il y a ce qui se passe avant, pendant et après l'interaction. Le contexte, soit l'environnement interne et externe, influence mes relations, même avant que celles-ci ne commencent. La perte de ma consistance interne se produit durant l'interaction, lorsque je me sens coincée et que je n'ai plus d'espace, alors je perds mon tonus intérieur et me sens devenir sable. Après une interaction qui m'a laissée insatisfaite, il y a le malaise, la culpabilité, les préoccupations et la fatigue qui se manifestent et qui parfois se prolongent dans le temps.

Pour trouver l'équilibre des prendre soin et me donner de l'espace à moi, à l'autre et à la relation, différents facteurs, attitudes et ressources sont à ma disposition. Le plaisir, la simplicité, le sens, la confiance, l'aventure, le dialogue interne, la créativité, la permission et la sensibilité sont des éléments à développer, entraîner et assumer.

Pour prendre appui sur un fondement solide lorsque je me sens devenir sable et surtout rebondir et passer à l'action, j'ai des ressources. Il y a ma boîte à souvenirs, pleine de moments-ressources auxquels je peux me référer lorsque le besoin s'en fait sentir, il y a des personnes inspirantes qui peuvent me donner le courage d'oser, il y a des idées de secours qui peuvent me faire changer de posture et m'empêcher de me désagréger intérieurement, il y a mon environnement social, ces gens qui peuvent me soutenir et m'encourager, il y a mon corps et mes sens sur lesquels je peux m'appuyer, il y a ma posture interne, le droit que je me donne de ne pas être parfaite et d'être aimée quand même. Il y a finalement l'action, ce premier pas qui me permet de rebondir et m'empêche de m'éteindre.

Cette recherche m'a transformée et je suis convaincue que le fait de vivre pleinement la recherche m'a permis de mieux comprendre et d'intégrer les notions que j'y ai

découvertes. Lire la même chose dans un livre ne m'aurait jamais apporté autant d'impact que le fait de le chercher et de le découvrir par moi-même.

Je termine cette recherche heureuse de mettre un point final à cinq ans de travail. En même temps, je suis triste de quitter cette belle aventure qui m'a fait grandir et m'a redonné du souffle et de l'élan. Ce fut du travail, mais ce fut un travail qui m'a fait du bien.

Pour la suite, j'espère pouvoir continuer de travailler sur le thème de l'espace, cet espace qui permet à la vie et aux personnes de s'épanouir avec beaucoup d'ampleur. J'espère donner des sessions et des conférences sur le sujet. Les thèmes de l'épuisement professionnel et de la conciliation travail-famille m'intéressent. J'aimerais également accompagner des personnes dans des démarches similaires d'exploration heuristique. Peut-être un doctorat? Je souhaiterais faire une recherche heuristique à la première personne qui combinerait psychosociologie et pastorale. Dans dix ans, peut-être... J'ai attendu d'avoir terminé ma maîtrise avant d'entreprendre de nouveaux projets. Quels seront-ils? Une étape à la fois, je les découvrirai et les bâtirai.

J'ai répondu de façon satisfaisante à ma question et à mes objectifs de recherche, mais je n'ai pas répondu à toutes mes questions. Voilà, je me donne le droit d'être imparfaite... Je quitte ce mémoire avec le sentiment du travail accompli, le cœur libre, Vivante.

ANNEXE I

Reliées à la colonne #1 (la relation) :

- ♦ Quel est mon rapport au **groupe**?
- ♦ Dans mes relations, décrire des moments de **justesse** :
- ♦ Dans mes relations, qu'est-ce qui se passe lorsque je fais **confiance** à l'autre?
Quels sont les éléments nécessaires à la confiance?
- ♦ Décrire des moments relationnels où il y a une **communion**, où il y a du **mouvement** :

Reliées à la colonne #2 (la mauvaise stratégie) :

- ♦ Qu'est-ce que je **protège**?
- ♦ Expliciter la **lumière rouge**, le **piège** :
- ♦ Quel est mon rapport à l'**autorité**? À la **permission**? Décrire comment je peux me donner moi-même la permission :

Reliée à la colonne #3 (le problème) :

- ♦ Décrire mon **état physique** (les indices corporels) et le **mouvement** lorsque ça va bien? Ça va mal?

Reliée à la colonne « Transformation » :

- ♦ Décrire mon processus de **transformation** :

Reliées à la colonne #4 (faire de l'espace) :

- ♦ Quelles sont les voies de passage pour me sortir de la **dualité**?
- ♦ Décrire mon rapport au **temps**, au **rythme**, au **climat** :
- ♦ Quelles sont mes stratégies pour **faire de l'espace**?

- ♦ Décrire comment les **balises** aident à créer de l'espace :

Reliées à la colonne #5 (la posture interne & l'appui)

- ♦ Quels sont mes **appuis**? Quelles actions dois-je poser pour **prendre appui**? Pour **rebondir**?
- ♦ Décrire ce qui se passe lorsque je change de **posture**? Dans les situations qui vont bien, qui vont mal, quelles sont mes différentes postures? Quelles sont les postures gagnantes?
- ♦ Décrire ce qui se passe lorsque je prends la posture d'**étrangère**?
- ♦ Décrire ce qui se passe lorsque je mets en action mon **esprit d'aventure**, que j'ose plonger dans l'**inconnu**?
- ♦ Quels sont mes **moments ressources**, mes **croiances**?
- ♦ Décrire le processus d'**écoute interne**; de **dialogue interne** :
- ♦ Quelles sont les façons de **prendre soin** de mon espace intérieur (de **m'entraîner**)?
- ♦ Quel est mon rapport au **ludique**, au **plaisir**? À la **simplicité**? À la **créativité**?

Reliées à la colonne #5 (la posture interne – m'assumer)

- ♦ Qu'est-ce qui se joue pour moi lorsque je **m'assume**?
- ♦ Décrire ce qui se passe lorsque **j'accepte de décevoir**; **d'être imparfaite**, de **ne pas savoir** :
- ♦ Quel est mon rapport à la **performance**? Quelles sont mes **compétences**?
- ♦ Qu'est-ce qui se passe lorsque je nomme? Nommer des façons de **nommer** :

Reliée à la colonne #6 (l'action) :

- ♦ Donner des exemples de **mise en action** :

Reliée à la colonne #7 (la Vie) :

- ♦ Expliciter des moments où je ressens l'**élan de vie** :

ANNEXE II

Classement des thèmes répertoriés dans ma première vague d'analyse
Tableau #2

#1 La relation	#2 La mauvaise stratégie	#3 Problème	#4 Faire de l'espace	#5 Posture interne Prendre appui	#6 Action	#7 Vie	
Besoins primaires	VITESSE / BRUIT	FATIGUE	TRANSFORMATION	OPTIONS	1er PAS	ÉNERGIE	
ÊTRE	BOUSCULER	ÉPUI sant		C'EST POSSIBLE	TROUVER MES APPUIS	PLONGER	ÉLAN
EXISTER	URGENCE	ÉREINTANT		ISSUES	ANCRAGE	COMMENCER	GOÛT
ÊTRE RECONNUE		ESSOUFFLEMENT		TROISIÈME VOIE	FONDEMENT	Y ALLER	MOTIVATION
ÊTRE ENTENDUE		VIDANT		TROISIÈME PERSONNE	PRENDRE APPUI	AGIR	PASSION
	COMBAT				ÊTRE POSEE		MOTEUR
	ME JUSTIFIER				ME DÉPOSER		DYNAMISME
GROUPE	ME BATTRE	DISPARAÎTRE		TEMPS / RYTHME	SUR DEUX JAMBES	ESSAYER	STIMULANT
INTÉGRATION	CONFRONTATION	M'ÉTEINDRE		LENTEUR	ÉQUILIBRE	EXPÉRIENCES	
APPARTENANCE	OPPOSITION	M'EFFONDRE		M'ARRÊTER	PERMISSION	CHERCHER	
MA PLACE	CRIER	RÉTRECIR	LAISSER MJOTER	ENCOURAGÉE	OUVRIR UNE PORTE	AMPLEUR	
	HURLE	ABDICATION	CALME	VALIDÉE	EXPLORATION	ÉPANOUIR	
		CAPITULATION	PAUSES		SANS FILET	DÉPASSEMENT	
RELATION		RESIGNATION	BULLE	CHANGER DE POSTURE		DÉPLOIEMENT	
L'AUTRE	PROTECTION	RETRAIT		DÉDRAMATISER		DEVENIR	
PRENDRE SOIN	DÉFENSE		AIR / SOUFFLE	DÉFUSIONNER	MOUVEMENT		
CRÉER DES LIENS	LUMIÈRE ROUGE	PERTE D'ÉLAN	RESPIRATION	RELATIVISER	DÉMARCHE	BIEN-ÊTRE	
ESPACE COMMUN		ÉCOEURLEMENT		VOYAGEUSE	DIALOGUE	FIERTÉ	
DIALOGUE		ISOLEMENT	OUVRIR	FAIRE CONFIANCE	ALLER CHERCHER	JOIE	
RENCONTRE	ENJEUX		PRENDRE DU REcul	AUDACE	ALLER VERS	SAVOURER	
SE DIRE	RÉPONDRE AUX ATTENTES	ENCOMBREMENT	FAIRE DE LA PLACE	ESPRIT D'AVE NTURE	MARCHE	SENS BIEN	
JUSTESSE	NE PAS DÉCEVOIR	COINCÉE		RECHERCHE DE NOUVEAUTÉS		GOÛTE BON	
LIMITES	PIÈGE	CUL-DE-SAC		PRENDRE DES RISQUES		LIBERTÉ	
	FAIRE CORRECT	PREOCCUPÉE	BALISES	ÉTRANGÈRE	REBONDIR	ÇA COULE	
	NE PAS DÉRANGER	PRISON	CADRE	SURPRISE	RÉINVESTIR	LÉGER	
	PLAIRE	ENVAHIE	CONTRAINTE	INCONNU	TREMPIN	CONFORT	
	TAIRE - MESURER MES PAROLES	ÉTOUFFÉE	STRUCTURE	SOLIDITÉ			
	PRENDRE SUR MES ÉPAULES	FIGÉE	METTRE MES LIMITES	CONSISTANCE	EXPRIMER	VIVRE	
	DUALITÉ : MOI OU L'AUTRE		ORGANISER L'ESPACE	SQUELETTE	PARLER	MOMENT UNIQUE	
	RAPPORT À LA RESPONSABILITÉ	MALAISE		FORCE	NOMMER	RIRE	
	COMPLIQUÉ	COLÈRE		TONUS	ÉCRIRE	ESSENTIEL	
		MAL AU CŒUR		M'ENTRAÎNER	CRÉER	SIGNIFIANT	
		PANIQUE				FAIT VIVRE	
		PEINE		EXPÉRIENCE - ACQUIS		SOURIRE	
		DRAME		COMPÉTENCES		INCARNÉE	
		ÉCHÉC		SAVOIR		VIBRER	
		STRESS		POTENTIEL			
		INSATISFACTION		VÉCU			
				MOMENTS-CLÉ			
		PERTE DE SOLIDITÉ		REPÈRES			
		SABLE		SOUVENIR			
		DÉSÉQUILIBRE		ÉCOUTE INTERNE			
		DÉSTABILISÉE		INTUITION			
				CONNECTÉ			
				CONSCIENCE			
				DIALOGUE INTERNE			
				RÉFLÉCHIR			
				M'ASSUMER			
				CHOISIR MES PRIORITÉS			
				ME FAIRE CONFIANCE			
				DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI			
				SENSIBILITÉ			
				FÉBRILITÉ			
				TRISTESSE			
				JEU			
				LUDIQUÉ			
				PLAISIR			
				SIMPLICITÉ			
				CREATIVITÉ			
				NE PAS SAVOIR			
				IMPERFECTION			
				DOUTE			

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ANDRÉ, Christophe. 2006. « Imparfais, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi ». Paris : Odile Jacob, 470 pages.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM). 2008. « Communiqués de presse 2008 : Les environnements de travail malsains ont des répercussions néfastes au Canada ». Dans *L'association canadienne pour la santé mentale : la santé mentale pour tous*. En ligne. <<http://cmha.ca/fr/medias/communiques-de-presse/communiques-de-presse-2008/>> Consulté le 20 juin 2012.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM). 2012. « Les informations pour les employés : Atteindre l'équilibre travail-vie personnelle ». Dans *L'association canadienne pour la santé mentale : la santé mentale pour tous*. En ligne. <http://www.cmha.ca/fr/mental_health/les-informations-pour-les-employés/>
- BARBIER, René. 2008. « Une recherche-action existentielle sur la pédagogie dans les écoles Steiner-Waldorf : 2004-2007 ». Dans *Art et spiritualité dans la pédagogie Steiner-Waldorf : Une recherche-action*. Les éditions des écoles Steiner-Waldorf en France, 2008, 329 pages. En ligne. <<http://fr.calameo.com/read/00006272257c95f375e18>> Consulté le 21 juin 2012.
- BARIBEAU, Colette. 2005. « Le journal de bord du chercheur ». Dans *Recherches Qualitatives*, hors série, numéro 2. Actes du colloque *L'instrumentation dans la collecte de données*. UQTR, 26 novembre 2004, pp. 98-114. Association pour la recherche qualitative. En ligne. <http://recherche-qualitative.qc.ca/ISSN_revis/CBaribeau%20HS2-issn.pdf> Consulté le 3 février 2012.
- BRETON, Philippe. 2004. « Argumenter en situation difficile ». Paris : Éditions La Découverte, 130 pages.

BRUN, Jean-Pierre *et al.* 2003. « La santé psychologique au travail... la définition du problème : Résultats d'une étude réalisée par la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail ». Université Laval, Faculté des sciences de l'administration. 4 pages. En ligne. <<http://www.cgsst.com/stock/fra/sante-psychologique-quick-sheet.pdf>> Consulté le 20 juin 2012.

CHENÉ, Adèle. 1993. « Praxis, formation et recherche en éducation des adultes ». Dans *Recherche, formation et pratiques en éducation des adultes*, sous la direction de Fernand Serre. Sherbrooke : Éditions du CRP, chapitre 5 : pp. 157-186.

CHEVRIER, Nicolas. RENON-CHEVRIER, Sonia. 2004. « L'épuisement professionnel : vers des interventions organisationnelles ». *Psychologie Québec*, novembre 2004, pp. 39-40.

CRAIG, Peter Erik. 1988. « La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines », traduction du chapitre consacré à la méthodologie de sa thèse doctorale, *The Heart of the teacher. A heuristic study of the inner world of teaching*, Boston University Graduate School of Education, 1978, pp. 1-81.

DE GAULEJAC, Vincent. 2005. *La société malade de la gestion : idéologie gestionnaire, pouvoir managérial et harcèlement social*. « Collection économie humaine ». Paris : éditions du Seuil, 275 pages.

DELORY-MOMBERGER, Christine. 2000. « Les histoires de vie : De l'invention de soi au projet de formation », Paris : anthropos, 289 pages, chapitre 4 : pp. 241-275.

DEPRAZ, Nathalie. 2005. « L'époque phénoménologique comme éthique de la prise de parole ». *Expliciter*, numéro 61, septembre 2005, pp. 1-7. En ligne. <http://www.grex2.com/assets/files/expliciter/61_septembre_2005v2.pdf> Consulté le 8 octobre 2012.

GALVANI, Pascal. 2004. « L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles ». *Interactions*, volume 8, numéro 2, automne, pp. 95-121.

- GALVANI, Pascal. 2008. « Étudier sa pratique, une autoformation existentielle par la recherche ». *Présences : Revue des pratiques psychosociales*. En ligne. Volume 1, 11 pages. <<http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/n1galvani.pdf>>. Consulté le 11 janvier 2012.
- FERNANDEZ, Julio. 1993. « La formation de formateurs d'adultes : utilisation du processus de recherche-formation-action comme cheminement de formation ». Dans *Recherche, formation et pratiques en éducation des adultes*, sous la direction de Fernand Serre. Sherbrooke : Éditions du CRP, chapitre 10 : pp. 339-365.
- GOSSELIN, Michelle. 1994. « Le récit d'un parcours en zigzag », *Revue de l'association pour la recherche qualitative*, volume 11, automne, pp. 40-49.
- HAUGLUSTAINE-CHARLIER, Bernadette. 1993. « Articulations formation-pratique : analyse d'une recherche-action-formation ». Dans *Recherche, formation et pratiques en éducation des adultes*, sous la direction de Fernand Serre. Sherbrooke : Éditions du CRP, chapitre 11 : pp. 369-404.
- HONORÉ, Bernard. 2001. « Soigner : Persévérer ensemble dans l'existence ». Paris : Éditions Seli Arslan, 256 pages.
- HUGO. 2008. « Théorie du voyage : l'art du nomadisme par Michel Onfray ». *Sous les pavés, les pages*. En ligne. <<http://www.souslespaveslespages.fr/post/2008/06/23/Theorie-du-voyage-:-l-art-du-nomadisme-par-Michel-Onfray#c8322480>> Consulté le 8 octobre 2008.
- LANARIS, Catherine. 2001. « Changer et connaître : la recherche-formation, une voie privilégiée de changement de la pratique éducative », dans L. Corriveau et W. Tulasiewicz, *Mondialisation, politiques et pratiques de recherche*. Sherbrooke : Éditions du CRP, chapitre 16 : pp. 231-243.
- LEDUC, Louise. 2009. « L'épuisement professionnel coûte cher ». *Journal La Presse*. 21 novembre 2009. En ligne. <<http://affaires.lapresse.ca/economie/quebec/200911/21/01-9238114-lepuisement-professionnel-coute-cher.php>> Consulté le 19 juin 2012.

- LEE, Raymond T. ; ASHFORTH, Blake E. 1996. "A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of burnout". *Journal of Applied Psychology*. Volume 81 (2), avril 1996, pp. 123-133.
- LHOTELLIER, Alexandre ; ST-ARNAUD, Yves. 1994. « Pour une démarche praxéologique », *Nouvelles Pratiques Sociales*, volume 7, numéro 2, automne, p. 93-109.
- LHOTELLIER, Alexandre. 1995. « Action, praxéologie et autoformation », *Éducation Permanente*, volume 1, numéro 122, pp. 113-114.
- MOUSTAKAS, Clark. 1990. « Heuristic Research : Design, Methodology and Applications ». États-Unis : Sage Publications inc., 139 pages.
- PAILLÉ, Pierre. 1994. « L'analyse par théorisation ancrée », *Cahiers de recherche sociologique*, numéro 23, pp. 147-181.
- PAILLÉ, Pierre. 1994b. « Pour une méthodologie de la complexité en éducation : le cas d'une recherche-action-formation ». *Revue canadienne de l'éducation* 19:3, pp. 215-230.
- PILON, Jean-Marc. 2004. « Une formation universitaire d'orientation praxéologique : démarche de développement professionnel et de transformation personnelle ». *Interactions*, volume 8, numéro 2, automne, pp. 73-93.
- QUINTY, Marie. 2001. « Ils apprivoisent le changement! Portraits de quatre défricheurs ». *Affaires Plus*, volume 24, numéro 9, septembre 2001, p. 44.
- SCHÖN, Donald. 1996. « À la recherche d'une nouvelle épistémologie de la pratique et de ce qu'elle implique pour l'éducation des adultes ». Dans *Savoirs théoriques et savoirs d'action*, sous la direction de Jean-Marie Barbier. pp. 201-222. Paris : P.U.F.

ST-ARNAUD, Yves. 1995. « Pratique, formation et recherche : l'espoir d'un dialogue ». Dans *Cahiers de la recherche en éducation*, volume 2, numéro 1, 1995, pp. 21-38. Université de Sherbrooke. En ligne. <http://ncre.educ.usherbrooke.ca/articles/v2n1/02_StArnaud.pdf> Consulté le 21 juin 2012.

ST-ARNAUD, Yves. 2003. « La notion de praxéologie ». Texte inédit. 17 pages.

WILSON, Paul. 2000. « Le grand livre du calme : la méthode ». Paris : Presses du Châtelet, 353 pages.

VAN DER MAREN, Jean-Marie. 1995. *Méthodes de recherche pour l'éducation*. « Collection Éducation et formation ». Montréal : Presses de l'Université de Montréal.

VAN DER MAREN, Jean-Marie. 1999. *La recherche appliquée en pédagogie : des modèles pour l'enseignement*. « Collection Méthodes en sciences humaines ». Paris : De Boeck Université, 255 pages.

VERMERSCH, Pierre. 1989. « Expliciter l'expérience », *Éducation permanente*, numéros 100-101, décembre, pp. 123-131.

VERMERSCH, Pierre. 2006. « L'entretien d'explicitation : Nouvelle édition enrichie d'un glossaire. » 5^e édition. Collection Pédagogies. Issy-les-Moulineaux : ESF éditeur, 221 pages.

VON GLASERFELD, Ernst. 1988. « Introduction à un constructivisme » dans P. Watzlawick, *L'invention de la réalité. Contributions au constructivisme*. Paris : éditions du Seuil, pp. 19-43.

Ouvrages de référence :

« Dixel 2010 ». Œuvre collective sous la direction de Marianne Durand. Paris : Dictionnaires Le Robert, 2009, 2097 pages.

« Le Robert illustré 2012 & Dixel dictionnaire internet ». Œuvre collective sous la direction de Marianne Durand. Paris : Dictionnaires Le Robert, 2011, 2097 pages.

« Petit Larousse illustré 2008 ». Sous la direction générale de Isabelle Jeuge-Maynard. Paris : Éditions Larousse, 2007, 1811 pages.

