



Université du Québec
à Rimouski

**SORTIR DU SYNDROME D'ABANDON PAR LE
DÉPLOIEMENT DU POUVOIR-ÊTRE ET DU POUVOIR
D'AGIR**

**DE LA PERTE DU SENS DE SON IDENTITÉ À LA RECONNAISSANCE ET
L'EXPLORATION DE SON IDENTITÉ LÉGITIME : ITINÉRAIRE D'AUTO-
ACCOMPAGNEMENT**

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

© CHANTAL GÉLINEAU-POULIN

Mars 2021

Composition du jury :

Marie Beauchesne, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Jeanne-Marie Rugira, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Diane Léger, codirectrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Jeanne Dancette, examinatrice externe, Université de Montréal

Dépôt initial le 21 décembre 2020

Dépôt final le 31 mars 2021

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.

À mes enfants Éric, Natacha et Sarah, je dédie ce mémoire.

À vous qui portez les stigmates de notre histoire et qui avez su, malgré et grâce à tout ça, devenir des humains exceptionnels, libres, fougueux, imaginatifs, drôles, irrévérencieux et bienveillants.

À mes enfants et à mes petits-enfants en espérant qu'ils se souviennent que peu importe l'âge, il est toujours urgent de trouver en soi la source de vie et de réaliser ses rêves.

Je vous aime d'une infinie tendresse

Et à ma petite Mamouchka

REMERCIEMENTS

Mon infinie gratitude va d'abord à Luc Chartrand. Mon compagnon, mon amour, celui à qui je dois le courage de poursuivre mes rêves. Merci de m'avoir inspiré la rigueur. Merci pour ta présence rassurante dans ce parcours qui s'est avéré souvent chaotique. Tu es ma stabilité, mon ancre, capable de m'aider à me rajuster quand apparaissait dans mon regard cette inquiétude que tu savais reconnaître. Merci pour ta constance, ton amour, tes paroles justes, nécessaires. Ton attitude a fait en sorte que je me suis élevée à mes propres yeux pour me tenir debout à tes côtés, aussi grande que toi !

Une immense reconnaissance et une profonde admiration envers ma directrice de maîtrise, Jeanne-Marie Rugira et ma co-directrice Diane Léger, professeures au département de psychosociologie et travail social. Vous avez été, tout au long de ce parcours, mes « *good enough mothers*¹ » par votre généreux accompagnement, acceptant mes angoisses, mes caprices et mes sautes d'humeur, reconnaissant à travers leur manifestation les enjeux auxquels j'étais confrontée. La finesse de votre regard, le professionnalisme de votre accompagnement, de votre engagement et l'empathie manifeste ont permis que j'aie exploré encore plus loin ce qui se tramait à l'intérieur. Merci du fond du cœur, je suis émue et emplie de gratitude au-delà des mots.

Gratitude à Marie Beauchesne, professeure au département de psychosociologie et travail social, merci d'avoir accepté si généreusement de présider mon jury. Merci aussi de m'avoir donné accès aux expériences numineuses de ma vie que je peux désormais faire revivre par cette présence à moi si intense.

¹ Concept développé par Winnicott, psychanalyste américain. La mère doit « savoir » ne pas répondre à toutes les sollicitations pour permettre le passage de l'état de dépendance totale à celui de dépendance relative sur le mode le plus graduel possible. (Winnicott, 2006, p. 22)

Mon immense reconnaissance à Christiane Blais, ma fidèle amie, ma lectrice des premiers jours. Ton enthousiasme et ta foi en moi m'ont été indispensables pour poursuivre ma route. Tu as l'art de calmer mes tourments, de relancer mon élan et me pousser à donner le meilleur qui se loge au fond de moi. Merci pour ton empressement et ta disponibilité à me lire, à m'écouter, à me comprendre et à me témoigner ton amour, le mien t'étant acquis depuis si longtemps déjà.

Une immense gratitude envers Carmen Elliot, ma thérapeute. Votre regard juste et bienveillant m'a permis de soulever des pans difficiles de ma vie, de ne pas chercher à les fuir mais plutôt à les regarder et à les ressentir en moi comme des composantes de qui je suis. Une alliée depuis plusieurs années, attentionnée et attentive aux mots, aux gestes, porteurs de messages et de vérités que vous m'avez aidé à interpréter et à apprivoiser. Nadia About (2004) traduit avec justesse ce rôle que vous avez si bien joué auprès de moi : « *Nourrir le lien, maintenir le contact ici et maintenant avec le patient, le soutenir dans la difficile épreuve de la séparation et de l'absence a été certainement la posture thérapeutique la plus appropriée. Elle a permis le maintien du holding dans cet espace transitionnel, cet entre-deux de l'absence.* » (2004, p. 136) Vous avez mon immense respect, mon admiration et ma gratitude infinie.

Une gratitude et une grande affection à Lise Vigeant, ma compagne-complice de notre vie rimouskoise. Merci pour ces longs voyages remplis d'intensité, de confidences, d'authenticité, de rires et de larmes. Merci d'avoir partagé cette grande chaleur qui émane de toi. J'ai emmagasiné des souvenirs impérissables de cette expérience partagée dans une totale confiance et une amitié enracinée.

Merci à Annie Chamas, Lise Vigeant et Martine Yelle, mes fidèles alliées, avec qui il était devenu naturel et nécessaire de partager nos expériences de vie, nos réflexions, nos ressources, de confronter nos idées, de se tenir soudées face aux intempéries et de célébrer les accalmies avec foi et authenticité. Un chemin marché et réfléchi ensemble qui a enrichi mon parcours et ajouté à mon plaisir de découvrir de nouveaux sens qui naissent de nos rencontres.

Merci aussi au groupe de co-chercheurs qui contribuait à enrichir mes connaissances et ma confiance, cette communication riche et ouverte élargissait ma vision souvent limitée à mes propres interprétations. J'avais alors accès à une multitude de possibles à travers ces exercices de co-construction des savoirs et d'échanges dialogiques.

Gratitude à Isabelle Clerc, merci, mon amie, ton regard sur mon cheminement a été riche de sens et de délicatesse. J'ai senti, à travers tes commentaires, tout le professionnalisme et cette grande sensibilité qui te rend si attachante. Chaque idée, chaque parole émise ont permis d'ancrer mon expérience et l'ont fait grandir à mes propres yeux.

Une grande reconnaissance et une profonde affection envers Marie-France Corbeil. Ton soutien moral et ta bienveillance pendant ces périodes plus sombres de notre vie demeurent une expérience gravée à tout jamais.

Une belle reconnaissance à Danielle Pelletier. Tu sais combien j'aime ton regard aiguisé qui me fait percevoir plus nettement des angles oubliés, merci pour ton authenticité et tes commentaires pertinents et directs qui me bousculent mais m'aident à mieux me réorienter.

Merci à Myra-Chantal, l'hôtesse au grand cœur, qui m'a ouvert sa maison avec tant de générosité. Je garde en mémoire nos échanges intenses, ton écoute, ton empathie. J'ai conservé de ces rencontres un mélange d'euphorie et de sensibilité qui me rappelaient mon adolescence. L'expérience d'avoir une « *chambre à soi* »² dans ce contexte de formation et de découvertes a contribué à l'appivoisement de ma solitude. Merci !

Ma gratitude à Jean Humpich et Sophie de La Brosse, pour votre accueil doux et réconfortant dans votre cocon rempli d'amour et de respect.

Merci sincère à ma nièce Isabelle, pour la place que tu me laisses occuper dans ton cœur.

² Titre d'un essai de Virginia Wolf, publié en 1929

Ma gratitude va à Louise Richard, femme forte et résiliente, qui croit en moi et à mes combats intimes et que je sais touchée par ce long chemin marché vers soi.

À Francine Deschamps, merci pour cette finesse du langage qui embellit la moindre expérience.

Un immense merci à mes amies curieuses de mes avancées, de mes doutes et de mes enthousiasmes. L'intérêt que vous avez manifesté au fil du temps a souvent entretenu ma motivation : Francine Lauzon, Jeanne di Ubaldo, Louise Sarrasin, Louise Veilleux, Michelle Proulx, Susie Véroff.

Et enfin, merci à Isabelle Michaud. Je veux souligner ses qualités exceptionnelles comme réviseure. Capable de suggérer des formulations plus adéquates pour rehausser le texte, repérant la faute typographique, linguistique, orthographique, stylistique et syntaxique. Elle a exercé une vigilance et une diligence dignes de mention.

Merci également à Fanny Jane pour la traduction très professionnelle de mon résumé. Elle a su capter avec justesse l'essence de mes propos et les traduire dans une formulation claire et un vocabulaire riche et pertinent.

AVANT-PROPOS

Qu'est-ce donc que cette souffrance tapie au creux de mon ventre et qui se meut en désordre irréfléchi, en cascades de soubresauts, des larmes sèches d'avoir trop longtemps hésité ? Mon corps se replie, douloureux, apeuré. Je retiens mon cœur qui s'affole à la moindre occasion.

Être abandonnée, voilà l'enjeu, rester seule sur une rive sans personne pour me secourir. La vie recèle ces dangers qui ne guettent que la faiblesse diffuse installée entre mes côtes pour que surgisse l'attaque. Désormais, je dois aller voir ce que cache ma terreur, l'amadouer, lui parler, j'ai besoin de m'en approcher et c'est à mes forces intérieures, enfouies, inutilisées que j'irai m'adresser pour qu'advienne l'apaisement, l'ultime consolation.

Souffrir de menaces irréelles, la vision embrouillée de quelque souvenir douloureux est une expérience maintes fois revisitée et entretenue.

Une vie parallèle existe pourtant, celle-là même qui me berce dans l'insouciance, dans la désinvolture, dans le bonheur du moment présent et fait éclater mon rire facile, comme emporté par des ailes magiques capables de me soulever et de me laisser vivre en apesanteur, amoureuse, belle et vivante. L'image de la Victoire de Samothrace comme pilier de ma force qui se dérobe dès que plane la menace d'une rupture engendrée par des juxtapositions malveillantes. J'ai besoin de respirer en dehors du tumulte, un vrombissement que nul autre ne peut percevoir, mais dont l'écho m'assourdit. J'ai envie de me mesurer à ma véritable incarnation et de me protéger de ce territoire stérile. En moi réside cette force de la consolatrice capable de tempérer le désarroi, la peur, la trop grande vulnérabilité qui tente de me clouer par terre.

De quoi sont faits mes apeurements ? C'est dans la douceur que j'irai retrouver leurs traces et de là j'inventerai un autre chemin.

Cette voie m'appelle et c'est en marchant vers cet espace resté vierge que se dévoilera enfin ma véritable existence libérée de cette vallée d'inquiétudes.

C'est de ce projet que je me nourris désormais, celui de permettre cette naissance à moi. Ne me reste qu'à tracer l'itinéraire, prendre avec moi quelques précieux outils, mon engagement dans cette quête me guidant vers un horizon rempli d'embellies.

« Ne soyez pas perdu dans votre souffrance ; sachez qu'un jour, votre souffrance deviendra votre remède. » Rumi



Figure 1 De la tourmente à la plénitude - La Victoire de Samothrace³

³ Sculpture grecque de l'époque hellénistique découverte sur l'île de Samothrace en 1883. Cette sculpture fait partie de la collection permanente du musée du Louvre à Paris.

RÉSUMÉ

Ce mémoire se penche sur une problématique ancrée dans une expérience d'abandon vécue en bas âge et des conséquences de cette expérience dans ma construction identitaire. Comme le proposent les fondements épistémologiques de la recherche en étude des pratiques psychosociales, la saisie et la compréhension rigoureuse des expériences vécues permettraient d'explicitier à la fois les manifestations du syndrome d'abandon ainsi que les stratégies gagnantes pour me libérer de leur emprise et pour gagner en légitimité. Il y a à la source de cette démarche de recherche et de formation une réelle quête de liberté et de développement du pouvoir-être et du pouvoir d'agir. Comprendre les rouages et les effets de l'abandon dans mon expérience de vie, savoir reconnaître les outils construits, tout au long de ma vie, constituaient à mon avis un vaste champ d'investigation susceptible de permettre une redéfinition plus juste du sujet chercheur et un allègement de la souffrance. C'est donc sur ces deux axes que repose principalement cette démarche de recherche-formation de type heuristique. L'un des résultats de cette recherche a été de me permettre de découvrir qu'une écriture autofictionnelle constitue une voie salutaire pour se sortir des manières d'être dominées par les stigmates d'une expérience traumatique vécue dans l'enfance. Cette forme d'écriture m'a permis de réaliser le pouvoir cathartique d'une telle approche, et de reconstruire ma légitimité, ainsi que mon pouvoir-être et mon pouvoir d'agir.

Mots clés : quête de sens, syndrome d'abandon, quête d'identité, légitimité de soi, pouvoir-être et pouvoir d'agir, accompagnement, auto-accompagnement.

ABSTRACT

This thesis examines the problematics linked to abandonment in early life and the consequences of that experience on the building of my identity. The epistemological foundation of research in the study of psychosocial practices suggests that the appreciation and thorough understanding of such an experience could unveil not only the ways in which the abandonment syndrome manifests, but also the strategies that would allow me to unlock their grip and gain legitimacy. My training and research are motivated by a sincere will to seek freedom and develop my ability to be and my ability to act. In my opinion, by understanding how abandonment has played out in my life, by naming its effects and by recognizing the tools I have given myself to this day, I have access to a vast area of investigation that is likely to allow a more accurate redefinition of the person that is both subject and researcher. It is also likely to lessen the suffering. These two lines of approach uphold most of my training and research activities, which are heuristic in nature. One of my findings indicates that auto-fictional writing is a healthy way to free oneself from the stigma of childhood trauma. I have realized that this type of writing has a cathartic power, and it has helped me rebuild my legitimacy as well as my ability to be and my ability to act.

Keywords: search for meaning, abandonment syndrome, search for identity, legitimacy, ability to be and ability to act, support, self-support

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
AVANT-PROPOS.....	xiii
RÉSUMÉ.....	xvii
ABSTRACT.....	xix
TABLE DES MATIÈRES.....	xxi
LISTE DES FIGURES.....	xxv
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 UNIVERS PROBLÉMATIQUE : À LA SOURCE.....	7
1.1 CONTEXTUALISATION.....	7
1.2 PERTINENCE PERSONNELLE ET RELATIONNELLE : À LA GENESE DE MA RECHERCHE.....	9
1.2.1 L'abandonnée.....	10
1.2.2 La victorieuse.....	12
1.3 PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE : VERS UN CHEMIN D'APPRENTISSAGE TRANSFORMATEUR.....	13
1.4 PROBLEME DE RECHERCHE : DES PERTES DE REPERES.....	16
1.5 QUESTION DE RECHERCHE.....	18
1.6 OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	18
CHAPITRE 2 UNIVERS CONCEPTUEL : QUAND LE SENS LIBÈRE DE SES ANCRAGES DOULOUREUX.....	19
2.1 QUETE DE SENS : CONSCIENTISER ET COMPRENDRE L'EXPERIENCE.....	20
2.2 SYNDROME D'ABANDON : L'ABSENCE D'ANCRAGE.....	26

2.2.1	Le syndrome d'abandon	26
2.2.2	Les séquelles du syndrome d'abandon	28
2.2.3	Le vide intérieur : cette absence à soi.....	29
2.2.4	Entrave à la construction de l'identité personnelle : poursuivre le chemin.....	32
2.3	SENTIMENT DE LEGITIMITE DE SOI	36
2.4	LE POUVOIR-ETRE OU L'OUVERTURE A L'EXISTENCE COMME HORIZON DE SENS	41
2.5	LE POUVOIR D'AGIR.....	43
2.6	L'ACCOMPAGNEMENT	45
2.6.1	Le rôle d'accompagnateur	47
2.6.2	Responsables ensemble	48
2.6.3	L'accompagnement en psychothérapie	50
2.7	L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT	51
CHAPITRE 3 UNIVERS ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE		55
3.1	PARADIGME COMPREHENSIF ET INTERPRETATIF	55
3.2	LA RECHERCHE QUALITATIVE.....	58
3.3	LA METHODE HEURISTIQUE	60
3.3.1	L'approche biographique	63
3.4	TERRAIN DE RECHERCHE	65
3.4.1	Ma vie personnelle	65
3.4.2	Mon expérience de formation.....	66
3.4.3	Mon expérience de création	67
3.4.4	Mon expérience de transformation.....	68
3.5	OUTILS DE PRODUCTION DE DONNEES	69
3.5.1	Le journal d'itinérance	69
3.5.2	Les récits phénoménologiques	71
3.5.3	L'entretien d'explicitation et l'auto-explicitation	72
3.6	L'ANALYSE QUALITATIVE DES DONNEES QUALITATIVES	75
3.6.1	L'analyse par catégories conceptualisantes.....	76
3.6.2	L'analyse en mode écriture	79

CHAPITRE 4 RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE	81
4.1 RECIT DE VIE AUTOBIOGRAPHIQUE.....	84
4.1.1 L’empreinte.....	84
4.1.2 L’abandon	88
4.1.3 La petite couverture grise.....	93
4.1.4 Le piège de la manipulation.....	94
4.1.5 Jouer à la maman : la parentification	96
4.1.6 Une main tardive : Un geste réparateur	97
4.1.7 Le passé en filigrane	100
4.1.8 Mourir de son enfance	101
4.1.9 L’indicible secret	102
4.1.10 L’héritage de ma mère, de l’obscurité et de la lumière.....	105
4.1.11 Le chemin de la connaissance.....	107
4.1.12 Quand la beauté nous sauve.....	108
4.1.13 L’enfant au béret.....	110
4.1.14 La victoire de Samothrace	111
4.1.15 La nata de la liberté.....	115
CHAPITRE 5 LA CRÉATION COMME VOIE DE PASSAGE.....	119
5.1 MISE EN CONTEXTE : SORORITE	120
5.2 LES ENFANTS DE LA TOURMENTE.....	124
5.3 LES DESSOUS DU CONTE	148
5.4 L’ELAN DU CŒUR DE LA SORORITE.....	152
5.5 LA CORRESPONDANCE DE JADE ET AMAYA.....	152
5.6 TISSEES SERREES.....	165
5.7 RESTE AVEC MOI.....	166
5.8 JOURNAL D’AMAYA	166
5.9 REVENIR A L’INTIME	170

CHAPITRE 6 UN RÉCIT MAÏEUTIQUE : LE CHEMIN DE LA TRANSFORMATION	173
6.1 LA FORMATION : LE TREMLIN VERS SOI.....	175
6.1.1 Un chemin de co-accompagnement	175
6.1.2 Une expérience d'attention bienveillante en accompagnement	178
6.2 L'ACCOMPAGNEMENT EN THERAPIE	180
6.3 L'ANALYSE : RETOUR REFLEXIF	184
6.4 LE BESOIN DE L'AUTRE	186
6.5 SEPARER PASSE ET PRESENT : LE JEU DES GALETS	187
6.6 L'APPROCHE SÉSAM : UN MODELE QUI S'INSTALLE.....	189
CHAPITRE 7 SYNTHÈSE CRÉATRICE : LA CONNAISSANCE EXPÉRIENTIELLE	195
7.1 L'APPROPRIATION DE MON ESPACE.....	196
7.2 L'APPROPRIATION DE MON CORPS : DE L'EXPLORATION A L'ACCEPTATION	200
7.3 REVISITER LE PASSE : LA RESURGENCE DE L'EMERVEILLEMENT.....	203
CONCLUSION GÉNÉRALE	207
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	211

LISTE DES FIGURES

Figure 1 De la tourmente à la plénitude - La Victoire de Samothrace	xv
Figure 2 Une page de mon journal d'itinérance	70
Figure 3 L'empreinte de mon pied	85
Figure 4 9 mars 1947 : De gauche à droite : Sœur Éva (cousine de ma mère), oncle Lucien, tante Annette (ma marraine), ma grand-mère Gauthier, mon père Wilfrid, ma mère Mariette et moi.....	86
Figure 5 Ma famille et moi, août 1956. Bald Head Cliff, É.-U.	92
Figure 6 Gustav Klimt, Danaé	112
Figure 7 Ma Gigi, 3 jours avant sa mort. Photo prise par ma fille Natacha	121
Figure 8 Mer de la sérénité Œuvre de Chantal Poulin et Luc Chartrand, 2015 (bois et métal recyclé).....	124
Figure 9 La chambre de Maxime, Camille Lavoie, 2004, Sculpture : mix médium tissu, plâtre, bois, FIMO et acrylique.....	200

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Cette expérience de formation et de recherche en étude des pratiques psychosociales, ainsi que l'écriture de ce mémoire, soulignent à quel point je me sentais bousculée par le temps et par ce profond désir de me délivrer d'une souffrance engluée depuis l'enfance. Il me fallait trouver une issue qui serait à la fois libératrice, guérissante, réfléchie, et axée également sur l'introspection, l'analyse et l'ouverture à de nouvelles connaissances. Les voies thérapeutiques empruntées au cours de ma vie, ont certes été indispensables à mon équilibre psychologique, mais la démarche de formation m'ouvrait, je le pressentais, des voies inédites afin de provoquer des transformations intérieures tant souhaitées.

À l'aube de la retraite, après avoir exercé une longue carrière en enseignement collégial, je me retrouvais face à moi-même et je ressentais une forme de vacuité devant ce que la vie pouvait désormais m'offrir. Le vide existentiel refaisait surface de façon plus criante et m'obligeait à observer ses manifestations. Je m'engageai dans le programme Sens et Projet de vie avec le désir de voir apparaître une nouvelle voie pour cette portion de ma vie. Le temps était venu pour moi, de regarder enfin cette souffrance qui ne cessait de ressurgir à travers différentes expériences relationnelles. Le projet de cette fin de formation m'amena naturellement à m'inscrire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, où je pouvais continuer cette quête déjà bien amorcée de mieux comprendre comment une expérience souffrante de mon enfance me gardait prisonnière et m'obligeait à y rester fidèle. J'avais cette question, posée par Jeanne-Marie Rugira (2016 p. 47) qui revenait en boucle : *Quelle est donc cette quête qui t'amène ici et dont ta vie a absolument besoin ?*

Je savais que cette préoccupation d'atténuer ma souffrance, due à un abandon précoce, était présente dès le début de ma formation et cette question se pressait en moi afin que j'y prête toute mon attention. Je voulais aussi me reconnaître cette légitimité d'être,

pour que je puisse exercer mon pouvoir-être et mon pouvoir d’agir en toute conscience et en toute liberté. Mais je faisais face à ces habitudes, bien inscrites en moi, de laisser la souffrance occuper la totalité de mon territoire intérieur par cette fidélité aveugle à l’enfant que j’avais été et qui réclamait encore ma présence et ma bienveillance.

Poursuivre ma vie, sans le fardeau d’une ancienne blessure, pouvoir enfin me sentir digne d’être qui je suis, librement et sans craindre l’abandon dès qu’apparaissaient ces menaces auto-construites, ces besoins représentaient à mes yeux les motivations majeures de m’impliquer dans une telle démarche. J’avais cette conviction intime que c’était la voie que je devais suivre et mon engagement ne s’est jamais démenti pendant ce long parcours, que Jeanne-Marie Rugira (2016) n’hésite pas à qualifier de *chevaleresque*.

J’avais besoin de comprendre les symptômes de ce syndrome d’abandon dont je souffre et de chercher des stratégies me permettant de les dépasser. En m’appuyant sur le paradigme compréhensif et interprétatif pour documenter, analyser et comprendre mon expérience vécue, je désirais établir les liens entre ces manifestations, leurs racines et leurs répercussions dans ma vie actuelle et créer des stratégies d’affranchissement de cette douleur incarnée. Rugira (2016 p. 35) traduit ainsi la démarche dans laquelle je m’engageais.

Ces données empiriques tirées de mon expérience vécue et de ma pratique seront mises en dialogue avec les éléments de la culture susceptibles d’éclairer ma compréhension des phénomènes à l’étude. Faire de la recherche en première personne, c’est consentir à rentrer au cœur de son expérience, en vue de l’observer, de la décrire, de la partager, de la comprendre et de la systématiser pour qu’elle puisse nous livrer du sens, du renouvellement et des connaissances.

La forme que prend ce mémoire :

C’est en empruntant un itinéraire d’auto-accompagnement que la problématisation de ma recherche s’est définie plus clairement et que s’est révélée la question qui donnerait une direction à ma démarche :

En quoi et comment une démarche d’observation, de description et de réflexion autour de ma pratique d’auto-accompagnement permet-elle de baliser les voies de

sortie du syndrome d'abandon et de comprendre le processus d'émergence et de consolidation de mon pouvoir-être et mon pouvoir d'agir ?

Afin de mieux baliser ce processus, j'ai orienté mon travail de recherche à partir de ces quatre objectifs :

- **Identifier** à travers mon histoire de vie l'émergence et les manifestations de mon syndrome d'abandon ;
- **Extraire** de mon parcours de formation et de recherche les éléments constitutifs de ma pratique d'auto-accompagnement ;
- **Interroger** mon processus de recherche-formation en vue d'identifier les voies de sortie du syndrome d'abandon et les manifestations de mon expérience de légitimité.
- **Comprendre** le processus d'émergence et de consolidation de mon pouvoir-être et de mon pouvoir d'agir

Les récits de type biographique me sont apparus comme les formes d'écriture les mieux adaptées à ma quête. J'avais envie de respecter cet élan qui montait en moi et m'indiquait la façon de traiter, de façon optimale, cette problématique de l'abandon et ce besoin de m'en extraire pour me réaliser. Dans un de ces récits, j'ai introduit une écriture autofictionnelle qui s'est révélée un stratagème salutaire pour lutter contre une souffrance ancrée. Cette forme d'écriture m'a autorisée à revisiter les stigmates d'une expérience traumatique de l'enfance et j'ai pu saisir les pouvoirs guérissants d'une telle approche.

Le corpus de ce mémoire se présente donc sous des formes d'écriture distinctes et en sept chapitres. Les trois premiers chapitres portent d'une part, sur l'univers problématique, d'autre part, sur l'univers conceptuel et enfin, le troisième chapitre précise l'univers épistémologique et méthodologique qui a balisé la présente recherche depuis le début.

Les différents mouvements de problématisation m'ont permis d'identifier l'écart qui sert de socle à cette recherche avant de pouvoir préciser les pertinences personnelles, relationnelles, sociales et scientifiques d'une telle démarche. Le second chapitre, quant à lui, m'a permis d'identifier et de préciser le sens des différentes notions au cœur de cette

recherche. Enfin, la nature de ma recherche m'a conduite à m'inscrire dans une épistémologie compréhensive et interprétative et à m'engager dans une recherche à la première personne de type heuristique.

Le cœur de ce mémoire se déploie en quatre chapitres distincts qui présentent mes différentes données sous forme narrative tout en procédant à l'interprétation des données dans des mouvements successifs, non linéaires, et je dirais non dissécables, de manière claire. En effet, le chapitre quatre présente et analyse un récit autobiographique centré sur l'installation et une forme de fidélisation à ce syndrome d'abandon qui m'a longtemps rendu la vie souffrante.

Au bout de ce chapitre, j'avais un grand besoin de prendre mon envol, de m'élever et j'ai choisi pour ce faire de m'engager dans un processus créatif pour tenter de me réinventer et de trouver des voies de passage inédites à mes problèmes récurrents. Ce processus de création m'a permis de produire des données sous les formes d'un conte, d'une série de correspondance et d'un journal intime, sous la plume des protagonistes du conte, à divers moments de leur vie. Le chapitre cinq se présente donc sous forme d'autofiction. Suite à ce processus de création autofictionnelle, j'ai voulu revisiter mon parcours de formation et de transformation depuis le début de ma recherche, ce qui m'a permis de construire un récit maïeutique qui relate les principaux éléments contributifs à ma transformation et le processus de création d'une approche inédite d'auto-accompagnement. Comme dans toute recherche heuristique, ce mémoire se conclut sur un dernier chapitre qui déploie une synthèse créatrice qui témoigne de ma transformation intérieure.

Le contenu de ces récits, qui incluent également des récits phénoménologiques, est analysé au fil de l'écriture sous le mode «analyse en mode écriture». Ce choix m'apparaissait le mieux adapté à la compréhension des textes produits et au sens à saisir à travers ces récits. Cette longue démarche entreprise avec confiance et curiosité m'a menée vers ce versant de moi qui se dissimulait dans les méandres d'une vieille blessure recelant une souffrance dont je voulais m'affranchir, pour vivre enfin en pleine lumière.

CHAPITRE 1

UNIVERS PROBLÉMATIQUE : À LA SOURCE

Il y a en nous un flux qui nous porte, mais qui est tel pourtant que nous n'avons l'impression assurée de le suivre que si c'est nous-mêmes qui le faisons jaillir. Ainsi la vocation est une réponse à l'appel le plus intime de mon être secret, sans que rien ne s'y substitue qui vienne ou de ma volonté propre ou des sollicitations que je reçois du dehors. Elle n'est d'abord qu'une puissance qui m'est offerte; le caractère original de ma vie spirituelle, c'est de consentir à la faire mienne. Elle devient alors mon essence véritable. (Lavelle, 2020)

Introduction

Le présent chapitre est subdivisé en quatre mouvements. Dans un premier temps, je tenterai de contextualiser les origines de ma démarche de recherche, en faisant une brève présentation de mon cheminement. Dans un deuxième temps, je voudrais argumenter la pertinence d'une telle démarche sur les plans personnel, social et scientifique. À partir de cet exercice, ma démarche de problématisation s'accomplira par l'énonciation du problème de recherche ainsi que son originalité et se complétera par une précision de la question et des objectifs de recherche.

1.1 CONTEXTUALISATION

Après une longue carrière en enseignement collégial en « *Techniques d'éducation à l'enfance* », je cherchais à donner un sens nouveau à ma vie. La retraite me semblait alors un univers rempli de vacuité et d'inutilité. Ainsi, en 2013, je m'inscrivais au Programme

Sens et Projet de vie⁴ offert par la TÉLUQ à Montréal. La description de ce programme m'avait tout de suite interpellée. Cette formation a été une expérience extrêmement enrichissante et valorisante. Ma capacité d'introspection, la richesse des relations établies avec les membres de cette communauté apprenante, ainsi que les liens que j'établissais avec mes multiples lectures m'ont vite conduite vers une expérience fondatrice vécue durant mon enfance et dont les séquelles se manifestaient encore dans ma vie d'adulte : l'expérience de l'abandon parental. J'ai donc eu envie de profiter de ce temps de ma vie qui m'était offert, pour enfin mettre au premier plan ce qui m'habitait.

Je rêvais de devenir libre de cet événement et de ses effets limitants dans ma vie. Je voulais mieux comprendre le phénomène d'abandon dans la construction identitaire ainsi que ses effets sur la légitimité du sujet. Je sentais, au fond de moi, cette urgence de trouver de nouvelles stratégies d'adaptation dans ma vie.

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski me semblait alors le contexte idéal pour avoir le cadre dont j'avais besoin pour m'engager dans cette démarche. Cette formation en étude des pratiques psychosociales entreprise à l'âge de 68 ans aura été une des plus belles réalisations dans ma vie à ce jour et les transformations qui en découlent suffisent largement à légitimer ce parcours digne de mon auto-reconnaissance.

⁴ Sens et Projet de vie : programme court de deuxième cycle, offert par la TÉLUQ. Une formation qui propose de redéfinir l'orientation de vie personnelle ou professionnelle et de concevoir des perspectives de retraite par une démarche de construction de sens et d'élaboration d'un projet de vie significatif. Ce programme est offert pour les 50 ans et plus.

1.2 PERTINENCE PERSONNELLE ET RELATIONNELLE : À LA GENÈSE DE MA RECHERCHE

Un thème de recherche devient un réel sujet de recherche, si et seulement si, il intéresse existentiellement, intellectuellement et concerne réellement le chercheur (pertinence personnelle). Jeanne-Marie Rugira⁵

Je préciserai plus loin dans ce mémoire le contexte de la naissance de celle que j'appelle *l'abandonnée* dans mon histoire. J'aimerais brièvement signaler qu'à l'âge de trois ans et demi, un contexte particulier dans la vie de ma mère l'a poussée à se séparer de ses trois enfants et en plus à les séparer les uns des autres. Ma mère était alors enceinte, fatiguée et je dirais même émotionnellement instable. J'ai été placée dans un orphelinat, séparée de ma mère dont je n'étais pas encore défusionnée, de mon père, de ma fratrie, de ma famille, de ma maison, et ce, sans rien comprendre de ce qui m'arrivait. Ce placement a laissé des séquelles importantes, dont les traces persistent encore aujourd'hui et se manifestent sous les apparences de visions anxiogènes d'abandons revécus à répétition.

Cet épisode de ma vie n'a duré que six mois, un temps suffisamment long pour installer de manière durable un profond sentiment d'insécurité et d'isolement avec des effets assez traumatisants dans ma vie intime et relationnelle. En effet, comme le mentionne Bettelheim :

Il n'est pas dans la vie de plus grande menace que d'être abandonné, de rester seul au monde. La psychanalyse a appelé cette grande peur de l'homme « l'angoisse de séparation » ; et plus nous sommes jeunes, plus atroce est notre angoisse quand nous nous sentons abandonnés, car le jeune enfant risque vraiment de perdre la vie lorsqu'il n'est pas convenablement protégé et soigné (Bettelheim, 1976, p. 224).

Je comprendrai plus tard que c'était l'expression d'un syndrome d'abandon. J'ai eu une vie heureuse à maints égards, une vie de fille et de femme, une vie amoureuse, une vie

⁵ Notes de cours

de mère et de grand-mère plutôt joyeuse, une vie professionnelle accomplie, mais je traînais dans mon intimité profonde un sentiment d'angoisse, de tristesse, d'insécurité persistant qui me rendait la vie parfois si difficile et lourde, et conséquemment pour les gens qui partageaient ma vie. J'arrivais vers la fin de ma soixantaine et je supportais de moins en moins de me percevoir comme la personnification de l'abandonnée. Il y avait en moi cette urgence de réagir et de voir comment exercer mon pouvoir pour amorcer les changements qui s'imposaient. J'aimerais illustrer, dans ce qui suit, la manifestation de l'abandonnée et de ses effets sur mon état psycho-affectif comme sur mes relations.

1.2.1 L'abandonnée

Je me souviens, nous sommes au mois d'août 2016. C'est la fin de l'après-midi. Mon mari est rentré du travail. Pour moi, c'est une journée creuse, passée à attendre... à l'attendre. Nous sommes assis dans la grande pièce principale de la maison, là où se jouxtent, salon, salle à manger et cuisine.

L'un à côté de l'autre sur le même canapé. Les rideaux sont ouverts et dehors il fait encore soleil, je ne suis pas sortie de la journée, indifférente à ce qui m'entoure. Je tiens serrés mes genoux avec mes mains, repliée sur moi-même, comme pour me protéger. Mon corps est inconfortable, crispé, mes extrémités sont froides, j'ai les mains et les pieds glacés. Mon compagnon est assis, les pieds appuyés au sol, il consulte son I Pad, je le sens loin de moi. Je lui dis : « Je ne me sens pas bien, je me sens fragile, je me sens seule et triste ». Je suis dépendante de son regard, c'est un peu comme si mon sort était entre ses mains. Il me regarde avec douceur et curiosité, mais ne répond rien. Je sens une forme de désespoir s'installer en moi. Une image forte me traverse l'esprit, comme un appel et je lui dis : « J'ai envie de rentrer dans toi, est-ce que je peux ? » Il me dit NON, tu ne peux pas rentrer dans moi ! Le ton est affirmé et sans appel. Je retourne à moi, seule, sans attaches pour me retenir. Je ne sais pas combien de temps cela dure...

Flore Delapalme (2013a, p. 49) nous rappelle que « dans un couple, chacun a une part et un rôle à jouer, et il ne peut les trouver qu'à distance respectueuse. » Une notion que mon mari semblait avoir intégrée.

Dans ces moments, j'éprouve ce sentiment angoissant de perdre ma propre substance. Je me sens comme une enfant sans ressources pour s'occuper d'elle-même et qui dépend totalement du regard et de la prise en charge de l'autre pour lui redonner son essence. Ce

sont donc ces états douloureux qui me donnent l'élan de poursuivre cette quête afin de m'éloigner de ce passé révolu, pour laisser mon présent se déployer et atténuer cette souffrance persistante d'une expérience d'abandon vécue il y a si longtemps déjà. D'après Moussa Nabati (2008), il arrive que des résurgences des blessures du passé, dans leurs manifestations ressemblent à des comportements non seulement irrationnels mais générés par l'emprise d'un enfant blessé parfois sommeillant, parfois bien réel, comme on peut bien le percevoir dans l'exemple précédent et que j'ai parfois beaucoup de difficulté à gérer.

Lorsque celui-ci [le moi-adulte] se trouve sous l'emprise inconsciente de son enfant intérieur, il cesse précisément de ressentir et de réagir en adulte. Il devient aveugle, perdant son autonomie psychique. Il sombre dans les sables mouvants d'une affectivité excessive, d'une émotionnalité désordonnée, sensitive, infantile, privée d'un minimum de réflexion et de logique, faute de recul. C'est le motif pour lequel il se retrouve répétitivement pris, coincé dans les excès nocifs, soit que la dramatisation anxieuse l'empêche d'agir ou de réagir, soit, à l'inverse, que l'enthousiasme euphorique lui fasse occulter les risques. C'est cette démesure, l'exagération émotionnelle, qui sert de révélateur et d'indice de la présence de l'enfant derrière le masque adulte (Nabati, 2008, p. 16).

Tel que mentionné plus haut, j'avais 68 ans au moment de commencer cette démarche de recherche-formation à la maîtrise. Malgré cette blessure d'enfance qui a structuré mon rapport au monde et dont les effets me collent encore à la peau, j'ai aussi eu une vie heureuse. J'ai eu beaucoup de moments où je me sentais libre, joyeuse, autoportante, bref, autonome et généreuse. Je peux affirmer ainsi que ma vie ne se conjugue pas qu'au passé, loin de là. Lorsque je suis plongée dans la joie, j'exulte et je me sens lumineuse, je vis en harmonie avec le moment présent et savoure les bienfaits du bonheur enraciné en moi et qui se répercute dans mes relations interpersonnelles. Je suis d'ailleurs perçue comme une femme sûre d'elle, assumée, sensible et empathique, drôle, curieuse intellectuellement et très à l'aise en société. Cependant, dans ma vie amoureuse et auprès de mes enfants et amis intimes, on sait que cette réalité exprimée à l'extérieur est plus fragile qu'il n'y paraît. Ce sont les mécanismes de résurgence de mes anciennes blessures qui viennent souvent déstabiliser ma vie présente. C'est comme si, temporairement, je perdais contact avec moi-même, avec cette partie de moi confiante, ouverte et en sécurité, pour tomber dans un espace où la culpabilité s'installe en maître et me refuse toute absolution.

Dans ces contextes, je suis à la merci de mes démons et cette situation devient hautement toxique. Cette peur peut être déclenchée par un jugement de ma part qui anticipe un possible manquement quant à la façon de m'occuper des besoins des autres. Le fait de donner du pouvoir au regard des autres, regard que j'anticipe jugeant et désapprobateur, prend une grande place dans ma vie.

Ainsi, il m'arrive souvent de ne pas me sentir adéquate ou entièrement responsable, ce qui déclenche en moi une perte de repères et une incapacité à rationaliser mon expérience. Je ressens alors un grand vide qui me fait peur et dans lequel je ne semble pas avoir de pouvoir de réactivité. L'exemple qui suit laisse voir mes états d'âme ainsi que mes attitudes et comportements lorsque je suis libre de l'emprise de l'enfant blessé comme dit si bien Nabati.

1.2.2 La victorieuse

Je me souviens, nous sommes le vendredi 24 février 2017, il est 18 h 30. Je suis à la maison, dans la pièce principale, avant de commencer à préparer le souper. Mon amoureux lit, assis sur le canapé dos à la fenêtre, il semble concentré. Je ne fais rien, je suis attentive à ce qui se passe en moi. Je ressens comme une vague de joie, sans raison apparente, un bien-être que je touche avec ma sensibilité et j'ai envie de rire. Je m'approche de lui, je tire sur son livre, je me blottis contre lui et lui dis : « Je suis heureuse, je suis bien » et je rigole. C'est de la légèreté que je ressens et j'adore cette impression de désinvolture. Je me sens vibrante, connectée à moi, mais aussi à ma maison, à mon amoureux, sans attendre de réciprocité. Il y a un espace en moi prêt à accueillir cette émotion, cette émotion qui me remplit et me rend si parfaitement en harmonie. Luc a repris sa lecture et c'est bien, je n'ai pas besoin de son regard, je me suffis à moi-même, je suis entière, debout, grande, libre. Je vis l'expérience de la joie, je sais que j'ai déjà ancré cette partie de moi qui me rend si euphorique et privilégiée.

Avec le temps ces écarts sont devenus douloureux et de moins en moins supportables. Je passais d'un état à un autre sans trop savoir pourquoi ni comment. Je souhaitais devenir consciente, libre et développer mon pouvoir-être, mon pouvoir d'agir et créer ma vie, plutôt que d'être le jouet de mes émotions qui me ballotaient à leur guise. Je suis donc entrée en recherche avec une grande soif de mettre de la conscience dans cette situation afin de

gagner en liberté. Tout au long de ma vie d'adulte, j'ai suivi diverses thérapies échelonnées sur de nombreuses années, dont une psychanalyse intensive qui dura cinq ans. Ces thérapies m'ont permis de mieux gérer certaines crises existentielles. Mais malgré cela, je me sentais trop souvent vaciller.

Je me suis engagée dans cette démarche de recherche avec l'espoir de développer une nouvelle compréhension en vue de soutenir la praticienne que je suis et de transformer ma pratique relationnelle. J'espérais développer des stratégies gagnantes pour m'aider à diminuer l'emprise dans ma vie des effets récurrents de mes blessures d'enfance. La recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales se fait prioritairement à la première personne, ce qui m'obligeait à me donner cette attention essentielle à la transformation, à convertir mon regard pour m'intéresser à ce qui se passe en moi en vue de devenir sujet plutôt qu'objet.

1.3 PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE : VERS UN CHEMIN D'APPRENTISSAGE TRANSFORMATEUR

Dès le début de ma recherche, la revue de littérature m'a permis de réaliser que cette dynamique d'abandon dans laquelle je semblais être enfermée n'était pas qu'une question personnelle, puisqu'elle concernait plusieurs personnes inscrites dans différents contextes et différentes époques. Je me demandais ce que pouvaient faire ceux qui n'ont pas les moyens de se payer une psychothérapie et je constatais moi-même les limites de ces approches, dans la mesure où elles ne me redonnaient pas mon plein pouvoir. Il me semblait donc essentiel de réfléchir sur des modalités alternatives, en vue de répondre à ces besoins autrement que par une lecture exclusive sur le plan psychologique. Et si ces phénomènes nous parlaient d'autre chose que d'une pathologie, que pourraient-ils bien signifier ? Qu'est-ce que la séparation subie d'avec ma famille, à l'âge de trois ans et demi, ne m'a pas permis d'apprendre que je pourrais réapprendre aujourd'hui ?

Dans le contexte de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, nous sommes encouragés à poser notre regard sur nos expériences dans une perspective d'apprentissage

transformateur comme le propose avec pertinence Jack Mezirow (2003). Pour cet auteur, l'apprentissage transformateur est avant tout une conversion de perspective, qui implique un changement de paradigme. C'est sous cet angle que nous examinons de manière critique nos interprétations et hypothèses antérieures pour donner un nouveau sens à nos expériences.

Chiara Biasin précise comment les conditions d'une transformation s'obtiennent :

Analyser et comprendre l'apprentissage transformateur vise à mettre à jour, chez l'adulte en formation, le processus de recherche de sens des expériences vécues dans un rapport d'intercompréhension entre soi, autrui et l'environnement. Cette mise en sens des situations expérimentées convoque, selon une démarche introspective, les dimensions biographiques de l'adulte en formation. Le déclenchement d'une telle démarche révèle les cohérences d'un parcours, mais aussi ses contradictions et ses paradoxes. Cette quête de sens des expériences vécues souligne combien la confrontation introspective peut révéler, chez l'adulte en formation, de rapports parfois délicats, voire douloureux, avec soi-même et avec l'environnement. Néanmoins, par la mise en place d'une réflexion critique et d'un dialogue nourri d'empathie avec autrui, l'adulte peut être en mesure de s'ouvrir à des points de vue alternatifs. Ainsi, ces rencontres pourront le conduire à de nouvelles mises en sens des expériences vécues, ce qui peut créer les conditions d'une transformation. (Biasin, 2018, p. 2)

Cette transformation de perspective s'acquiert à travers un processus de recherche de sens des expériences que nous avons vécues, dans ce que Mezirow (2003) nomme « un dilemme désorientant », c'est-à-dire qu'il déclenche en nous un rapport d'incompréhension entre soi, l'autre et notre environnement. Cette confrontation nous amène à « une réflexion critique » et « un dialogue rationnel », ce qui permet de nouvelles façons de comprendre notre expérience de vie qui laisse émerger, comme le suggère Maslow (2004), des « mises en actions ».

Nous apprenons donc à partir de nos questionnements sur nos expériences et les préoccupations qui en découlent. Pascal Galvani (2016) réfléchit à la pertinence scientifique en étude des pratiques psychosociales. Voici ce qu'il écrit à ce propos :

Sur le plan scientifique, l'exploration de l'intelligence pratique est justifiée par le fait que l'action est une connaissance autonome. Il existe des connaissances dans

l'action qui émerge de la globalité de la personne dans le faire-face immédiat (Varela, 2004), comme le dit Piaget, « réussir c'est comprendre en action » (Piaget, 1974). Ces connaissances ne sont pas directement accessibles pour être décrites et nommées. Il faut d'abord opérer un processus de prise de conscience. Ce n'est qu'après coup, dans un second temps, que la compréhension verbale peut se faire par un processus d'abstraction. (Galvani, 2016, p. 148)

Tel que mentionné précédemment, je me suis longtemps fait accompagner en psychothérapie pour apprendre à faire face à ces moments de déroute, vécus douloureusement. Durant ces épisodes, je me sentais dépendante du regard et du support de ma thérapeute, j'étais persuadée qu'elle seule pouvait m'aider à me sortir de ces gouffres dans lesquels je me perdais. Je lui suis très reconnaissante de ce support nécessaire pendant ces moments cruciaux de ma vie et du chemin parcouru. Mais j'arrivais, au début de cette recherche, à ce constat : j'avais besoin de devenir plus consciente de ce qui se jouait en moi, mais surtout plus autonome pour agir en toute conscience dans mes rapports à moi comme aux autres. Dans ma démarche de recherche-formation, j'apprenais plus précisément l'importance que je devais accorder à l'expérience vécue intimement comme à mon expérience relationnelle. J'apprenais ainsi à m'observer en relation, que ce soit avec moi-même, avec mon compagnon, mes enfants, mes petits-enfants ou encore mes amis. Le monde de mes relations est ainsi devenu mon laboratoire de recherche.

Dans le cadre de ma formation à la maîtrise, j'ai suivi des cours pour m'initier à l'analyse des pratiques relationnelles, telle que l'explicitation de l'action (Vermersch, 2014) qui me permit de saisir les connaissances « incorporées » dont j'ai besoin pour comprendre de façon plus précise ce qui me poussait à agir ou réagir comme je le faisais. Cette avenue de compréhension me passionnait, elle ouvrait la porte sur mon expérience, car il semblerait selon Galvani (2016), que nous saurions faire les choses sans toutefois savoir exactement comment nous les faisons.

Lorsqu'un praticien réussit dans une situation difficile, ses gestes pertinents sont l'incarnation de sa compréhension de la situation. Mais ce savoir est tacite, sans mot, il est donc peu conscientisé. Autrement dit, on sait faire, mais on ne sait pas comment ni pourquoi on réussit à faire ce qu'on fait. Si réussir c'est comprendre

en action, on peut dire réciproquement que comprendre c'est réussir en pensée à expliciter sa pratique. (Galvani, 2016, p. 149)

N'est-ce pas là, une riche invitation à vouloir approfondir ces parts de soi qui sans notre vigilance pourraient demeurer aveugles ? Je souhaitais ainsi m'approcher de mon expérience pour libérer ces connaissances qui sans cette démarche resteraient implicites et donc non accessibles pour pouvoir les mobiliser en situations relationnelles délicates. Ces connaissances qui se manifestent à travers l'action me sont précieuses. En effet, leur conscientisation favorise mon pouvoir d'agir dans des situations où préalablement je n'en avais pas. Je peux ainsi éviter consciemment des attitudes qui me sont parfois nuisibles et valoriser, voire mieux ancrer, les attitudes qui nourrissent mon autonomie et ma liberté. On sent ici un changement paradigmatique : j'étais habituée de poser un regard psychologisant sur mes difficultés, et voilà que je suis invitée à me regarder plutôt dans une perspective d'apprentissage transformateur. La question de l'abandon a-t-elle été suffisamment étudiée en psychologie ? Pour sa part, Nadia About (2004) déplore justement le manque d'études approfondies en ce sens. Quant à moi, je n'ai pu trouver de recherches conduites sur ce thème dans une perspective formative (Honoré, 2014) voire d'auto-accompagnement (M. Paul, 2002)

Selon Pascal Galvani,

La production d'un savoir personnel est l'aboutissement de la démarche commencée par la réflexion sur l'expérience. C'est par la production personnelle du savoir que la personne organise les liaisons entre son expérience vécue et les savoirs théoriques. C'est aussi par cette production qu'elle s'intègre dans le débat scientifique. C'est enfin par cette production que se transforme le rapport normatif aux savoirs théoriques. Produire son savoir en l'articulant aux savoirs déjà produits, c'est se situer comme auteur dans un rapport critique à ce qui a déjà été écrit. (2008, p. 82)

1.4 PROBLÈME DE RECHERCHE : DES PERTES DE REPÈRES

Tel que décrit tout au long de ce chapitre, il m'arrive souvent, de façon inconsciente, de juxtaposer mon expérience passée d'abandon à des situations actuelles, ce qui ravive en

moi une perte de repères et un sentiment de danger imminent. Ces situations me plongent dans une telle angoisse que je perds tout moyen de me protéger ou de regarder la réalité telle qu'elle apparaît. J'ai cette impression très douloureuse de tomber dans un espace de vide qui m'aspire et dans lequel je me sens engluée sans savoir comment m'en extraire. Cette confusion entre passé et présent peut être déclenchée par une situation en soi anodine, mais qui vient réveiller des vieilles peurs d'être abandonnée. Comme le précise Stettbacher, les mécanismes qui se mettent en branle dans ces contextes produisent inévitablement les mêmes réactions. J'ai donc pu voir avec clarté combien j'avais besoin de trouver des alternatives mieux adaptées à ma réalité présente.

Dès que l'être blessé se sent menacé, pour des raisons intérieures ou extérieures, ses souvenirs inconscients vont alerter le système de sauvegarde. Il se produit une tension. Le système de sauvegarde réagit de la manière imprimée en lui, étant donné qu'il ne connaît que cette solution préprogrammée – et n'a confiance qu'en elle. (Stettbacher, 1991, p. 28)

Il devient évident au bout de mes différents mouvements de problématisation que mes démarches thérapeutiques m'ont permis de bien comprendre ces phénomènes. Cependant, il est important de souligner que « *ce que nous savons ne nous change en rien* » comme l'écrit si bien Lhotellier (2000). Il est donc important pour moi de créer des conditions qui me permettront d'apprendre à faire autrement à partir de l'observation, la description et la compréhension de mon expérience telles qu'elles déterminent mes attitudes, mes postures de vie et mes mises en action dans mes relations. Je veux comprendre la nature et les mécanismes de ces pertes de repère afin d'en reconnaître les signaux, de trouver des stratégies pour atténuer les symptômes et exercer un meilleur contrôle sur ces épisodes éprouvants.

Je voudrais également m'approcher des conditions dont j'ai besoin pour me déployer et devenir capable de prendre ma vie en main tout en exerçant mon pouvoir-être et mon pouvoir d'agir en toute légitimité sans craindre de perdre l'amour des miens. La perspective d'apprentissages transformateurs semble ainsi être appropriée à cette quête de développement de mon pouvoir-être et de mon pouvoir d'agir.

1.5 QUESTION DE RECHERCHE

En quoi et comment une démarche d’observation, de description et de réflexion autour de ma pratique d’auto-accompagnement permet-elle de baliser les voies de sortie du syndrome d’abandon et de comprendre le processus d’émergence et de consolidation de mon pouvoir-être et de mon pouvoir d’agir ?

Cette réflexion de Carl Rogers (2005) ancre davantage la légitimité de mon questionnement, lorsqu’il écrit : *« Pour qu’un apprentissage autodéterminé ait lieu, il paraît essentiel que la personne soit confrontée à un problème qu’elle perçoit comme réel pour elle. »*

1.6 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Identifier** à travers mon histoire de vie l’émergence et les manifestations de mon syndrome d’abandon ;
- **Extraire** de mon parcours de formation et de recherche les éléments constitutifs de ma pratique d’auto-accompagnement ;
- **Interroger** mon processus de recherche-formation en vue d’identifier les voies de sortie du syndrome d’abandon et les manifestations de mon expérience de légitimité.
- **Comprendre** le processus d’émergence et de consolidation de mon pouvoir-être et de mon pouvoir d’agir

Conclusion

Ce chapitre a servi à cerner et à illustrer les principaux enjeux de ma problématique, et ces éléments contribueront à orienter et à encadrer chacune des étapes de ma recherche. Quant à ma question, elle me servira de boussole à travers les différents chemins empruntés, car j’ai besoin d’une orientation claire, les égarements sont si faciles.

CHAPITRE 2

UNIVERS CONCEPTUEL : QUAND LE SENS LIBÈRE DE SES ANCRAGES DOULOUREUX

Le cadre théorique de ce mémoire est l'occasion d'explorer et d'approfondir les concepts présents au cœur de l'expérience étudiée à travers la recherche. Il permet de clarifier et de documenter la signification attribuée à chacun de ces concepts en cohérence avec l'expérience telle qu'elle a été problématisée au chapitre 1, ainsi qu'avec la question et les objectifs de recherche. Ces assises conceptuelles viendront également enrichir la compréhension de mes données tout au long de ce mémoire. Les définitions et l'élaboration des concepts contribuent à la rigueur scientifique de la recherche et à son inscription dans le champ d'étude des pratiques psychosociales, puisqu'elles se relient à des notions théoriques reconnues dans les domaines spécifiques qui les constituent.

C'est après avoir cerné et défini le territoire de la recherche et avoir élaboré la problématique, la question et les objectifs de recherche que les concepts suivants sont devenus incontournables : la quête de sens, le syndrome d'abandon et certaines de ses manifestations, le pouvoir-être et le pouvoir d'agir, la légitimité de soi, l'accompagnement et l'auto-accompagnement.

C'est à travers mes lectures et le dialogue entretenu avec plusieurs auteurs, des « *passseurs de sens* » pour emprunter l'expression de René Barbier (1998, p. 88), que le sens que je donnais à ces concepts s'est raffiné, approfondi, enrichi et que la compréhension des enjeux de ma démarche s'est élaborée.

2.1 QUÊTE DE SENS : CONSCIENTISER ET COMPRENDRE L'EXPÉRIENCE

Au cours du mouvement de problématisation de ma recherche, j'ai réalisé l'importance de mieux comprendre le sens qui se dégageait de mon expérience de l'abandon et de ses effets sur ma vie intrapsychique et relationnelle. J'avais impérativement besoin d'en comprendre le sens pour pouvoir apprendre comment m'en extraire et être en mesure de gagner en liberté, en pouvoir-être et en pouvoir d'agir. Cette quête de sens m'a profondément motivée à m'ouvrir et à plonger dans mon vécu expérientiel, à entamer et à compléter cette recherche.

Ce besoin de donner sens à son expérience semble être une expérience humaine universelle. Cependant, ma recherche me permet de constater que ce besoin insistant et impératif, présent tout au long de ma trajectoire, de comprendre le sens de mon expérience d'abandon pouvait aussi justement trouver ses origines dans l'expérience même de l'abandon. Ainsi, l'absence ou la défaillance maternelle face à la terreur infantile ont pu exacerber l'intensité et la nécessité de comprendre le sens de cette expérience spécifique. Comme si l'expérience de l'abandon elle-même, l'absence ou la défaillance maternelle, plongeait non seulement le jeune enfant dans l'expérience douloureuse de la terreur et du non-sens, mais le privait en même temps de la source psychologique d'où origine la capacité même de donner sens à son expérience.

J'avais besoin de comprendre quand et comment apparaît en nous ce besoin de donner du sens à notre vécu expérientiel. Pour mieux saisir ce mécanisme, Annie Roux (2010), introduit d'abord cette notion d'angoisse présente dès les premiers instants de la vie, afin de protéger le bébé de quelque menace extérieure.

Si le moi est « le lieu de l'angoisse », c'est parce que l'angoisse a pour fonction exclusive de le protéger. Par son intensité maximale elle peut virer à l'effroi, engendrer paralysie de l'action comme de la pensée. L'angoisse qui est éprouvée comme douleur et effraction, sans qu'elle se rattache à un motif identifiable, est une expérience communément partagée. Nul n'y échappe, elle arrive dès les débuts de l'existence et elle est cause du refoulement (Roux, 2010, p. 129).

Puis, Le Hénand (2008b) nous révèle ce concept de «*rêverie maternelle*» qui permettrait à l'enfant de donner un sens à son expérience. La rêverie maternelle, ou ce que Jung nomme la fonction transcendante (1990, p. 176), serait à l'origine de notre capacité à donner un sens à notre expérience vécue. Le Hénand traduit le concept de rêverie maternelle comme étant la source psychologique qui nourrit les besoins d'amour et de compréhension du tout-petit.

L'esprit de la mère doit se trouver dans un état de calme et de réceptivité pour prendre en elle les sentiments du nourrisson et leur donner une signification. Le bébé, par le biais de l'identification projective, introduit dans l'esprit de sa mère un état d'angoisse et de terreur qu'il n'arrive pas à comprendre et qu'il ressent comme intolérable. Grâce à l'introjection d'une mère réceptive et compréhensive, [le nourrisson] peut commencer à développer sa propre capacité de réflexion sur ses propres états d'esprit. (Le Hénand, 2008a, p. 21)

Ces éléments renforcent, selon moi, l'idée de la nécessité d'une présence bienveillante à l'aube de la vie de tout être humain, pour ainsi éviter que cette angoisse ne se transforme en effroi. Ainsi, cette bienveillance se traduirait en gestes de tendresse et en un langage verbal capable d'atténuer et d'aider le bébé à faire diminuer la terreur du non-sens, en lui révélant le contenu de son expérience.

Par contre, comme l'explique Le Hénand :

Si la mère est incapable de recevoir et d'élaborer l'expérience de son enfant, celui-ci se trouve envahi par une terreur intense associée à une angoisse de mort ; il est aux prises avec une expérience vide de sens. La défaillance maternelle conduit à un clivage qui va s'enfouir dans le corps. Avec ce clivage, la possibilité de sens s'est effondrée et l'activité des défenses du Soi contribue à entretenir en elle cette douleur du non-sens. (2008a, p. 24)

Cette douleur enfantine du non-sens pourrait donc avoir activé, plus tard, ce besoin de créer le sens à partir de ces manques encapsulés, inconscients, incompris, puisque le sens de ses propres expériences n'a pas reçu d'écho, n'a pas été accueilli dans la bienveillance. Cette quête du sens de l'expérience pourrait ainsi apaiser en soi cette douleur reliée au non-sens d'un vécu souffrant ou traumatique.

Il n'est donc pas étonnant que je porte une quête de sens aussi forte. Mais, qu'entend-on par « sens » et comment ce sens se donne-t-il à nous ?

Pour Françoise Le Hénand, le sens de la vie repose tout d'abord sur la capacité d'établir des liens :

La question du sens de la vie pour chaque être humain me semble étroitement liée à celle de la capacité d'établir des liens. Il s'agit tout autant de relier entre eux les différents aspects de l'expérience subjective consciente et inconsciente – sensations, affects, pensées, rêves, fantasmes – que de situer les éléments de l'histoire personnelle dans leur inscription spatiale et leur déroulement chronologique (le passé, le présent, et l'avenir qui s'ouvre). (Le Hénand, 2008a, p. 20)

C'est cette recherche du sens dans ces acceptions d'intégration des différents plans de mon existence qui balise chacune des étapes de mon parcours. Le Hénand poursuit en citant Jung : « *Notre but devrait être l'accroissement de notre état de conscience. Les événements se produisent, que nous en soyons conscients ou non.* » Cette perspective relationnelle et intégrative implique donc nécessairement avec elle, non seulement des prises de conscience, mais une augmentation de mon état de conscience, me permettant d'entrevoir des réponses à plusieurs de mes questions restées en suspens.

Le concept de « sens » porte également avec lui des acceptions de *signification* et d'*orientation*. Par exemple, la signification que nous donnons à un événement ou à une expérience interne vient s'inscrire dans notre inconscient et contribue à alimenter notre histoire existentielle. Quant à l'orientation, elle induit un mouvement, une dynamique interne et une direction pour tout individu face à son expérience.

En ce sens, González, et al. (2013), placent également la *temporalité* comme élément fondamental dans l'élaboration du sens du passé vers le futur et donc, comme une direction.

Le concept de sens est inspiré de la phénoménologie existentielle, particulièrement celle de Schutz (1987). Il a introduit la dimension temporelle de la notion de sens. Pour lui, la conscience est un courant continu d'expériences de vie, qui n'ont aucune signification en soi, et ce n'est qu'après coup que le sujet peut lui attribuer un sens. Ainsi, le sens est quelque

chose qui se construit à partir d'éléments du passé et d'une anticipation du futur. Il est intimement lié aux actions et événements du passé en lien avec les buts que l'individu s'est fixés. (González et al., 2013, p. 14)

C'est donc à la lecture de notre expérience passée, sur laquelle nous nous penchons, que se détermineraient nos conduites futures. Dans ce sens, les auteurs González, Léger, Bourdages et Dionne élaborent sur la dimension du sens dans son acception de la *direction* qui :

[...] renvoie à la trajectoire, à la direction qui pointe vers un but, une finalité, trajectoire qui comble l'écart entre un point de départ et un point d'arrivée. Parler de direction évoque le chemin, la trajectoire, la voie et les finalités. (González et al, 2013, p.69)

Le sens *signification* quant à lui, raffine et symbolise la *conscientisation* de notre expérience. Ainsi, selon Bazin :

Ce que nous faisons, nous les humains, se dédoublerait donc en deux faces, l'une externe, l'autre interne : d'un côté notre comportement, de l'autre le sens que nous lui donnons. Le comportement appartient au domaine de l'observable, celui des faits (des faits physiques comme des faits sociaux), et les faits forment l'ensemble de ce qui peut être décrit. En revanche le sens de ce comportement – les idées, les représentations, les valeurs qui lui sont intérieurement liées (le « symbolique ») – n'aurait d'existence que mentale. (Bazin, 1998, p. 2)

La quête de sens est donc aussi une activité cognitive qui permet à l'individu de donner un sens à son expérience. Pour Viktor Frankl (2013, p. 100), « *Les efforts de l'homme pour trouver un sens à sa vie constituent une motivation fondamentale [...]. Sa raison de vivre est unique car elle n'est révélée qu'à lui seul : c'est alors seulement qu'elle prend un sens pouvant satisfaire son besoin existentiel.* » Frankl décrit là cette motivation fondamentale qui m'habite, soit la signification à donner à ma vie à travers cette recherche : trouver le sens profond de ma place légitime dans ce monde et la faire naître à mes yeux.

Viktor Frankl (1988) a été l'un des premiers auteurs contemporains à élaborer une théorie axée sur la découverte du sens de la vie. Pour Frankl, ce n'est pas l'homme qui doit poser la question du sens de la vie, c'est l'inverse, c'est-à-dire que c'est l'homme qui doit donner une réponse aux différentes questions que la vie lui pose. Selon lui, notre responsabilité consiste à trouver les bonnes réponses et à nous acquitter des tâches qu'elle nous assigne. Ce sont ces tâches qui donnent un sens à

la vie, et elles sont différentes pour chacun, à chaque moment de sa vie. Le sens n'est donc pas abstrait ni défini une fois pour toutes ; il est à reconstruire à chaque moment de la vie. (González et al., 2013, p. 15)

Cette vision de Frankl (2013) vient renverser l'idée généralement véhiculée que l'on donne sens à sa vie. Pour lui, il s'agit plutôt de se mettre à l'écoute et de se laisser instruire par les questions que sa vie lui pose à travers ses expériences, son contexte, les situations auxquelles il est exposé, etc. Cette façon de considérer le rapport au sens épouse la cohérence de la démarche proposée en étude des pratiques psychosociales, soit s'appuyer sur l'expérience pour comprendre et donner du sens.

Lorsqu'on se réfère à la question du sens, dans son acception de *signification*, il est donc important de s'attarder à la conscience de l'expérience. Karine Rondeau (2011), s'appuyant sur les propos de Claire Petitmengin (2006), nous parle ainsi de cet éveil à soi qui donne accès à cette conscience de l'expérience :

Elle peut être vue comme un aller-retour entre ma perception, ma verbalisation et le reflet réflexif de ma réalité, celle-ci ayant aussi été construite par d'autres et perçue avec l'aide de l'autre. Je disais plus tôt que cette démarche de recherche m'a permis de rester sensible à mon vécu, de le percevoir sous divers angles et, plus important encore, de l'observer intentionnellement et rigoureusement afin d'en faire sortir une maille de conscience de plus en plus fine : un éveil à soi qui permet de connaître, de reconnaître et qui donne accès à la conscience de l'expérience vécue, vécu émotionnel, sensoriel, de la pensée et de l'action – en vue d'en dégager une signification projetée vers l'action future. (Rondeau, 2011, p. 54)

La question de sens nous convoque donc à cette relation intime et exigeante entre soi, son expérience, sa conscience et sa réflexivité. Ainsi, Rapin (2012) se référant à Grondin, affirme que : « *Face à la question du sens, nous sommes seuls. Cette interrogation est impliquante. Elle se fait par un dialogue à l'intérieur de nous-mêmes. Par dialogue intérieur, Grondin entend que « Nous sommes le lieu où se pose la question du sens de l'existence, qu'elle s'adresse à nous et que c'est nous qui avons à y répondre. »* (Rapin, 2012, p. 53). Il en va donc de la responsabilité de chacun de se mettre en mouvement pour capter et traduire le sens qui se loge au sein de son expérience.

Si cette responsabilité de s'adresser à la question du sens est d'abord et avant tout personnelle et intime, elle convoque également et nécessairement la *dimension relationnelle*, relation à soi, aux autres et au monde. C'est ainsi que Rugira, Léger, Gauthier et Lapointe traduisent comment ce rapport à soi et aux autres permet un élargissement du sens de sa propre expérience communiquée et partagée au sein d'un groupe :

Comme le proposent les phénoménologues et les herméneutes, dans une démarche compréhensive, il n'est pas question d'exclure la subjectivité humaine, mais, au contraire, de l'assumer totalement tout en veillant au maintien de la multiplication des regards pour mieux appréhender la complexité du réel. Non seulement le travail groupal introduit-il des visages multiples de l'altérité, mais il engage également les dimensions sociales, historiques et culturelles dans la lecture que le sujet fait au cours de son processus de compréhension de lui-même, de son histoire, du monde et de sa société. (2013, p. 127)

Une autre acception de sens est celle de la *valeur*, *ce qui a de la valeur, ce qui donne de la valeur à notre existence, lui donne aussi du sens*. Selon Bourdages (2013), la valeur ou signification subjective, joue sur l'espace affectif, celui de l'idéal et des accomplissements. Elle représente ce qui a du poids ou de l'importance pour le sujet ou ce à quoi l'on tient avec les buts que l'on poursuit. Le concept de valeur a aussi une connotation sociale. Ce qui a de la valeur renvoie à ce qui est reconnu socialement. Ici, Bourdages, tout comme Frankl, fait référence aux notions de beau, de vrai et de bon. En effet, Viktor Frankl nous rappelle que c'est le sens de l'accomplissement qui donne de la valeur à notre vie et il poursuit en affirmant d'une façon très concrète, que « *de trouver un sens à la vie, est de faire l'expérience de la bonté, de la vérité, de la beauté.* » (2013, p. 108)

Nos valeurs sont donc des indicateurs ou des pistes fiables qui nous aident à marcher vers les buts que l'on croit fondamentaux pour notre réalisation.

En conclusion, je dirai, à l'instar de González et al., que « *La question de sens est donc au cœur de la vie de chaque être humain et fait partie intégrante de son développement. C'est parce qu'il est humain que l'homme a besoin de sens ; cela fait partie de son identité même.* » (2013, p. 17)

Il m'incombe, donc, de faire surgir de mon vécu expérientiel les questions qui se pressent et s'adressent à moi pour que se clarifie et s'enrichisse le sens immanent de ma vie passée et présente, afin de m'ouvrir à de nouveaux horizons.

2.2 SYNDROME D'ABANDON : L'ABSENCE D'ANCRAGE

J'ai donc besoin de créer du sens à partir des différentes expériences de ma vie et en particulier celle de mon abandon en bas âge, puisque cette épreuve a façonné en moi des agirs auxquels il est souvent difficile de me soustraire. Ayant vécu sous le joug de la douleur reliée à cette expérience, je réalise à quel point il devenait impérieux de cerner les manifestations de ce vécu, et de savoir ce qu'est ce syndrome d'abandon dont je souffre depuis de nombreuses années, et qui laisse des traces encore prégnantes dans ma vie. C'est à partir de l'identification de ce traumatisme que s'est imposé mon sujet de recherche. Nadia About (2004, p. 124) nous rappelle que dans la littérature : *« Peu d'auteurs à ma connaissance ont porté leur attention sur les enjeux de l'abandon chez l'enfant et les perturbations sévères que cela engendre dans son développement psycho-affectif. »* Mais l'appel impérieux de mieux comprendre les enjeux, reliés au traumatisme de l'abandon, m'a forcée à fouiller et explorer de nouvelles pistes.

2.2.1 Le syndrome d'abandon

Le syndrome d'abandon est donc un ensemble de conduites qui se manifestent suite à un traumatisme, et ici le traumatisme est bien entendu l'expérience de l'abandon en bas âge. Les traces d'un abandon vécu pendant l'enfance perdurent à l'âge adulte et s'accompagnent d'une détresse psychologique qui teinte fortement les relations sociales et interpersonnelles de cet adulte en sont fortement teintées. Nadia About décrit ainsi le sujet souffrant du syndrome d'abandon :

L'abandonnique est hypervigilant. Il ne peut désarmer. Chez lui, tout est prétexte à revendication, tout devient menace de frustration. Comme nous l'avons vu plus haut, l'enfant devient alors agressif ou plonge dans une grande angoisse. La perte de sécurité affective, l'absence de valorisation entraînent un sentiment

d'impuissance face à son environnement. L'élan vital est amoindri. L'abandonnique se sent facilement trahi par les autres, rejeté. Il demeure sur le qui-vive, prêt à retirer son affectivité dès que l'insécurité surgit. Il vit dans un état chronique de peur. Il est extrêmement vulnérable aux incompréhensions et aux risques de déception qui équivalent pour lui à un manque d'amour. Il vit dans la crainte de déplaire, de décevoir, d'ennuyer, de lasser. Il se trouve coincé dans le cercle vicieux du sentiment d'impuissance-irresponsabilité. La peur est prépondérante et va le conduire à des attitudes d'évitement, de mésentente, de séparation, rupture, isolement, solitude. (About, 2004, p. 131)

Ces manifestations du sujet souffrant du syndrome d'abandon correspondent à ce vécu qui est le mien. Il y a aussi chez l'enfant, comme chez l'adulte, cette impression de revivre sans cesse cette peur infuse d'être abandonné, puisqu'il a le sentiment de ne pas mériter d'être aimé pour ce qu'il est. Cette dichotomie entre vouloir être aimé et tout faire de façon inconsciente pour être abandonné caractérise l'abandonnique.

Saverio Tomasella définit ainsi le sentiment d'abandon :

Le sentiment d'abandon, qu'il est coutumier d'évoquer, désigne un ressenti d'impuissance, plus ou moins douloureux et handicapant. Il se caractérise par une sensation de solitude qui paraît insurmontable, vécue comme une injustice ou une trahison. Il s'agit d'un désarroi, pouvant être durable et profond, souvent accompagné de fortes angoisses, de colères irrépressibles ou de tristesses inconsolables, ainsi que d'une impression persistante d'insécurité. (2010, p. 20)

Tomasella (2010) traduit, en quelques mots, ces émotions qui m'ont longtemps habitée. Des émotions qui refont surface encore aujourd'hui dans des moments de plus grande vulnérabilité, mais qui s'atténuent fortement au fil de mon expérience de vie actuelle et de nouvelles postures transformatrices, adoptées tout au long de cette démarche. À la lecture des textes de Tomasella s'installe un fort sentiment de réconfort, la certitude d'être entendue et reconnue. Les mots ont souvent cette capacité d'alléger la souffrance de certaines expériences ancrées, il y a là comme une reliance qui s'opère entre l'affectif et le rationnel.

2.2.2 Les séquelles du syndrome d'abandon

Nadia About parle ainsi des séquelles laissées chez l'enfant ayant vécu un abandon précoce.

L'abandon de l'enfant à un âge précoce est un choc traumatique qui engendre de multiples perturbations que nous révèle tout particulièrement la fonction personnalité. Elle est en effet « la représentation que le sujet se fait de lui-même, son image de soi qui lui permet de se reconnaître comme responsable de ce qu'il ressent ou de ce qu'il fait. Il est hyperémotif. Les compliments le paralysent, il les défléchit. Les critiques le mortifient et viennent révéler et amplifier sa déchirure narcissique.

Le choc de l'abandon suspend et paralyse les facultés vitales. L'enfant paraît frappé de sidération et traverse alors un état de grande confusion. La frayeur du trauma persiste sous la forme d'une catastrophe imminente. La disparition brutale de l'objet entraîne un vide immense, des attitudes apathiques et de grandes tristesses. (About, 2004, p. 129)

Ces éléments mettent en lumière comment se vivent pour moi ces moments d'angoisse où je perçois de façon criante ce sentiment de « *catastrophe imminente* », qui me plonge dans un vide profond duquel j'ai beaucoup de difficulté à m'extirper. Nadia About (2004, p. 130) poursuit :

Les données existentielles sont fortement mobilisées chez l'abandonnique : enjeux de vie et de mort se mêlent, s'interpellent, s'interpénètrent, luttent en lui. Le sentiment de solitude est un éprouvé douloureux et vivace. L'abandonnique est en quête du sens de son existence. Dans le labyrinthe sombre de sa vie, il se perd. Il cherche le fil ténu d'Ariane qui se dérobe sans cesse à lui.

Cette quête de sens dont parle About (2004) est, comme on l'a vu précédemment, présente en moi depuis longtemps. J'essaie à travers divers chemins d'y accéder, mais lorsque les moments troublants de mon expérience refont surface, ils sapent ma capacité à prendre la distance nécessaire pour leur donner un sens qui m'aiderait à cheminer vers une plus grande paix intérieure. Ainsi l'autrice insiste sur le fait que :

L'abandonnique doute en permanence de lui-même. Il n'a pas acquis le sentiment de sa propre valeur. Il doute de susciter amour et sympathie. Cette non-valorisation le maintient dans un état d'insécurité intérieure profond et l'inhibe, accentuant son

sentiment d'incompréhension et d'indignité. Il se sent exclu. Son front est frappé au sceau de la honte. Pour lui, le monde est parsemé d'embûches, inquiétant, suspect, désespérant. Dès l'enfance, le besoin d'appartenance est insatisfait. Cela engendra de la méfiance. Il craint de décevoir, de déplaire, de lasser. La preuve est que sa propre mère (son père) l'a laissé tomber. Il est hypervigilant quant au risque affectif, vulnérable aux incompréhensions qui pour lui traduisent le manque d'amour. (About, 2004, p. 129)

Pour moi cette peur omniprésente de l'abandon ou du désamour a joué un rôle majeur sur cette faible estime de soi qui m'a longtemps caractérisée et qui refait parfois surface. Toutes ces inquiétudes et cette hypervigilance, dans mon rapport aux autres, ont engendré bon nombre d'attitudes de protection, afin de ne pas décevoir : la générosité, le don de soi, l'abnégation, le déni de mes propres besoins au profit de ceux des autres, sont des exemples des stratégies adaptatives peaufinées au fil de ma vie.

2.2.3 Le vide intérieur : cette absence à soi

Une des grandes manifestations du syndrome d'abandon est cette impression de vide intérieur et d'un sentiment d'absence à soi. Moussa Nabati nous rappelle justement que :

Être présent à soi n'apparaît cependant pas, pour tous les humains, comme une évidence, une aptitude assurée. L'absence à soi, dont le sujet n'a pas forcément toujours conscience, passant souvent inaperçue aussi au regard de l'entourage, peut se manifester de diverses façons. Elle s'exprime par l'ambivalence, l'hésitation, l'indécision, « je veux, mais je ne veux pas », bref, l'extrême difficulté de choisir, de se décider, de s'engager, de dévoiler son identité, de s'accepter tel qu'on est. (Nabati, 2012, p. 10)

Je me reconnais dans les propos de Nabati qui tente de cerner comment naît et se manifeste ce mal-être d'exister. Lorsqu'enfant, une menace extérieure (souvent auto-construite) se manifestait, le vide m'habitait, étrange sensation d'être parmi les autres et de sentir comme une bulle autour de soi qui rendait impossible toute connexion. Un peu comme s'il y avait un espace inhabité dans lequel ne régnait que la sensation de l'absence et de la peur. Un vide qui me retenait, qui m'empêchait d'avancer, qui me faisait errer, absente à moi, à mon monde, à ma famille.

Le vide intérieur se traduit par une avidité affective difficile à combler. Il y a cette certitude chez la personne qui se sent vide que l'amour ne peut provenir que de l'extérieur alimenté par les autres. Nabati (2012, p. 85) ne dit-il pas : « *Plus on est absent à soi-même et plus on réclame la présence des autres* » ? Flore Delapalme écrit aussi : « *Si je n'ai pas la reconnaissance des autres, je n'existe plus.* » (2013b, p. 5)

Ce vide ne serait-il pas aussi une façon de se protéger de la douleur ? Ne serait-ce pas justement cette peur d'inexister qui serait à l'origine de cet état ? Un vide qui représente un abandon de soi-même, puisque le non-ressenti ressemble à une inertie, un éloignement, un engourdissement de toute émotion, un refoulement prudent. Chabrol et Callahan parlent ici du refoulement caractérisé par la sensation de vide :

Le refoulement est une réponse aux conflits émotionnels ou aux facteurs de stress interne ou externe « en expulsant de sa conscience des désirs, des pensées ou expériences perturbantes. La composante affective peut rester consciente mais détachée des représentations qui lui sont associées » (DSM-IV. 756) [...] En clinique, le refoulement « peut se trahir par des vides », par l'absence de réponses « auxquelles on s'attendrait comme à des réactions appropriées à la réalité » (Fenichel, 1945, p.184) : le clinicien n'observe pas les idées, sentiments ou attitudes qu'il s'attendrait à retrouver selon la conception que l'on peut se faire du normal : « Si par exemple, une petite fille est décrite par ses parents comme un petit être affectueux, ne demandant rien et ne se plaignant de rien, l'analyste notera l'absence apparente d'avidité ou d'agressivité qui sont les traits normaux de l'enfant. (Chabrol & Callahan, 2004, p. 43)

Quand il parle du vide en soi, Nabati le nomme *l'absence à soi*. Une façon pour moi de tenir un miroir intérieur pour y reconnaître cette non-existence si souvent ressentie. Il parle de cette douleur installée et durable provenant de l'indisponibilité psychologique de la mère tôt dans la vie.

Toute privation, frustration, dans l'approvisionnement narcissique du bébé, tout manque d'amour maternel durant la petite enfance, déposera dans le psychisme infantin une trace, une lacune, y laissant des parties inanimées. [...] Toutes ces circonstances dans lesquelles le bébé subit, en toute impuissance, une interruption de l'apport narcissique, une pénurie d'amour et d'enveloppement matriciel, imprimeront donc dans son esprit un vide, un blanc, et risqueront de le rendre plus tard absent à lui-même, en raison des parties dévitalisées, insuffisamment sustentées. (Nabati, 2012, pp. 11-13)

Cette référence aux parties inanimées en soi, dont parle Nabati, exprime cette sensation de désertion de soi par soi, d'une déconnexion salvatrice peut-être, qui permettrait de se soustraire à la souffrance du vide matriciel. Des sensations familières chez moi.

Winnicott (2006) s'intéresse aussi au vide intérieur, mais pour lui, ce vide ne serait pas dû à un traumatisme originel mais plutôt au fait que là où quelque chose aurait pu être bénéfique pour l'enfant, rien ne s'est produit, laissant cette forme de vacuité.

Comment comprendre ce paradoxe : quelque chose a été éprouvé dans le passé, une expérience a donc eu lieu, et pourtant Winnicott évoque quelque chose qui ne s'est pas produit, et qui n'a pas encore été éprouvé ? Sans doute Winnicott tente-t-il, par ce paradoxe, de rendre compte du traumatisme, du vide, dans la perspective d'une double valence : le vide, à la racine de ce trauma originel qu'est le breakdown serait aussi «une condition nécessaire et préalable au désir... au fondement de tout apprentissage se trouve le vide... il n'y a qu'à partir de la non-existence que l'existence peut commencer ». (Delourmel, 2002, p. 1329)

Cette vision de Winnicott est très riche de sens, elle me permet de comprendre que le traumatisme, causé par l'abandon, n'a pas été vraiment vécu ou ressenti, il a créé ce vide existentiel au lieu d'avoir éprouvé la souffrance, une souffrance qui s'est plutôt enkystée, pour ressortir autrement, par le truchement des réactivations et résurgences plus tard dans la vie adulte. Face à cette douleur tue durant l'enfance, je ne peux qu'éprouver une immense empathie pour cette jeune enfant que j'étais et qui ne pouvait nommer ce profond désarroi. Enfant, je faisais ce rêve récurrent ; j'étais aspirée dans une membrane qui m'enserrait de plus en plus et j'avais du mal à respirer, seul le réveil me libérait de cette vision, mais l'angoisse persistait.

Cette prise de conscience de ce vide en soi est une étape importante, puisqu'elle souligne l'évolution et la capacité personnelle d'enfin faire face à la douleur originelle et subsistante, d'où peut-être, pourrait émerger autre chose, de l'ordre de l'existence. Tomasella décrit ainsi cette façon qu'a l'individu, arrivé à un niveau de conscience plus élevé de ce qui l'habite, d'affronter et de ressentir sa souffrance : « *Quand une personne décide d'explorer ses souffrances, elle sombre dans un gouffre du vide de son enfance et reprend contact, parfois brutalement, avec l'angoisse du néant, le désespoir du non-désir,*

le dégoût de la vie, la honte de soi. » (2010, p. 125) Cette réflexion éveille en moi, cette gratitude à mon égard, d'être enfin capable de nommer de façon plus pointue les émotions qui jusqu'alors restaient dans des zones grises, parce que dissimulées inconsciemment. La force de ces émotions témoigne encore plus de l'urgence d'y porter mon attention et mon intention d'en émerger, à travers cette démarche.

2.2.4 Entrave à la construction de l'identité personnelle : poursuivre le chemin

Afin d'illustrer les liens qui s'établissent naturellement entre ces divers concepts et créer ce pont essentiel entre les répercussions de l'abandon et les perturbations du développement de l'identité, je reprends ici cette citation de Nadia About pour marquer comment il devient évident qu'un événement traumatique influe sur l'ensemble de la personnalité et de l'identité individuelle.

L'abandon de l'enfant à un âge précoce est un choc traumatique qui engendre de multiples perturbations que nous révèle tout particulièrement la fonction personnalité. Elle est en effet « la représentation que le sujet se fait de lui-même, son image de soi qui lui permet de se reconnaître comme responsable de ce qu'il ressent ou de ce qu'il fait. (2004, pp. 126-127)

Cette façon qu'a Nadia About de reprendre ici l'idée de cette vision diminuée de soi-même et ce fort sentiment d'être à l'origine de son propre malheur, ne vient que renforcer cette idée maintes fois revisitée de mon sentiment de culpabilité qui a affecté et ralenti le développement de ma personnalité authentique.

À partir de mon expérience d'abandon, ce sentiment de perte de mon identité est à l'origine de mon questionnement et c'est ce qui a nourri cette curiosité de comprendre d'abord ce qu'est ce concept d'identité, de comprendre aussi comment il se construit et quelles sont les sources de sa fragilité. « Erikson a élaboré une théorie du système psychosocial et de ses interrelations avec le développement individuel. Il a considéré l'identité comme enracinée à la fois dans l'individu et dans la culture commune. L'identité

personnelle est, de son point de vue, à envisager dans une perspective à la fois contextuelle et développementale. » (Lannegrand-Willems, 2014, p. 102)

Mucchielli s'intéresse aux travaux des psychologues G. W. Allport et E. Erikson, il met en évidence la complémentarité des deux approches afin d'élargir le spectre des paradigmes sur lesquels chacun se base pour développer sa théorie de la construction de l'identité.

Ainsi, pour Allport, le sens du Soi ou de l'identité est composé de sept éléments essentiels : 1) le sentiment corporel ; 2) le sentiment de l'identité du Moi dans le temps ; 3) le sentiment des appréciations sociales de notre valeur ; 4) le sentiment de possession ; 5) l'estime de soi ; 6) le sentiment de pouvoir raisonner ; 7) l'effort central (intentionnalité de l'être) ; ces sept facteurs étant ici placés dans leur ordre d'apparition génétique.

Pour Erikson, l'identité n'existe que par le sentiment d'identité. Ce sentiment repose lui-même sur un ensemble de sentiments et de processus : 1) le sentiment subjectif d'unité personnelle ; 2) le sentiment de continuité temporelle ; 3) le sentiment de participation affective ; 4) le sentiment de différence ; 5) le sentiment de confiance ontologique ; 6) le sentiment d'autonomie ; 7) le sentiment de self-control ; 8) les processus d'évaluation par rapport à autrui ; 9) les processus d'intégration de valeurs et d'identification. (2015, p. 104)

Cette contribution d'Allport à la théorie développée par Erikson souligne la complexité avec laquelle s'élabore l'identité individuelle et propose une façon plus élaborée de comprendre cette conception du sentiment d'identité. Cette constellation théorique me permet, en outre, de souligner où ce développement de l'identité personnelle a connu des défaillances. Cette multiplicité de possibles rend donc peut-être plus facile de cerner comment reprendre l'expérience, là où il y a eu une période d'interruption et de stagnation. C'est d'ailleurs ce qui rend cette définition d'Edmond Marc aussi pertinente à mes yeux. Il apporte cette idée éclairante qui permettrait à chacun d'avoir une certaine emprise sur des perturbations de sa construction identitaire en cours de processus.

L'identité serait à la fois individuelle et collective, personnelle et sociale ; elle exprime en même temps la singularité et l'appartenance à des « communautés » (familiales, locales, ethniques, sociales, idéologiques, confessionnelles...) dont chacun tire certaines de ses caractéristiques. Sur un versant subjectif, l'identité est

d'abord une donnée immédiate de la conscience («je suis moi») dont la perturbation signale un trouble psychique grave (la dépersonnalisation). Mais elle traduit aussi un mouvement réflexif par lequel je cherche à me ressaisir, à me connaître («qui suis-je ?»), à rechercher une cohérence interne, une consistance et une plénitude d'existence, à coïncider avec ce que je voudrais être ou devenir. C'est donc, en même temps, un état et un mouvement, un acquis et un projet, une réalité et une virtualité. (Marc, 2005, p. 4)

C'est l'idée même de cette possibilité de ce ressaisissement et de recherche de cohérence interne qui donne l'élan de continuer à se définir. Mucchielli nous invite à réfléchir aux conséquences de certains traumatismes dans le développement de l'identité, qui pourraient laisser des séquelles auxquelles il faut s'attarder : *«Le contexte de l'évaluation donatrice de sens de l'identité est alors ici le contexte social des positionnements qui englobe toutes les relations sociales de l'acteur. Lorsque ce contexte vient à disparaître (expériences d'isolement social, d'emprisonnement...), l'identité subit des perturbations.»* (Mucchielli, 2015, p. 106)

Il est évident que dans mon cas, le ralentissement de ce développement a entravé mon épanouissement personnel et a créé un sentiment d'insécurité qui se manifeste par des comportements sociaux et relationnels mésadaptés et souffrants.

L'enfant, prolongement narcissique du (des) parent(s), est particulièrement exposé aux passions parentales et au terrorisme de leur souffrance. Souvent en raison de «deuils non faits» ou de traumatismes restés «enkystés», des mères (ou pères) exercent sur leur enfant une emprise compensatrice, pour éviter de se confronter à leur propre douleur. Qu'en est-il alors du narcissisme de ces enfants «sous emprise» du narcissisme défaillant des parents ? Ces enfants sont en risque de «supporter» la souffrance parentale pour récupérer, à leur détriment, la paix attendue et la reconnaissance sécurisante qui leur permettraient de s'approprier leur vie. Souvent «à vif», parfois déprimés et en quête d'un tuteur, anxieux de l'avenir et chargés de leur passé, intelligents mais inhibés, et toujours aux prises avec un désir de reconnaissance qui viendrait panser un narcissisme blessé et une identité non advenue...(Canali, 2006, pp. 32-33)

Marie Canali met en évidence comment les perturbations familiales sur le plan relationnel, retardent cette prise de conscience du moi, l'enfant se laissant envahir par l'insécurité parentale, son développement identitaire demeure en suspens.

Comprenant les enjeux inhérents au développement de l'identité, et les conséquences de l'absence de certaines conditions associée à des événements traumatiques, il est intéressant de constater la convergence entre les pensées d'Erickson (1972), de Winnicott (2006) et de Nabati (2012), entre autres auteurs, quant aux conditions favorables à la formation de l'identité. Si les cadres de référence et la terminologie diffèrent entre eux, l'esprit reste le même. Pour se construire, l'enfant a besoin d'un environnement aimant et sécurisant, lui permettant de faire ses propres expériences personnelles, de développer son autonomie et de construire son estime de lui-même. Les étapes de développement de l'identité proposent que les acquis faits en cours de croissance sont stables et nous permettent d'avancer. Si en cours de développement, certaines de ces étapes sont freinées ou entravées par des conditions défavorables ou absentes, cela n'affecte pas ce qui était déjà construit. Il sera toujours possible de s'appuyer sur ces bases, pour continuer à développer ce qui est resté en attente. Cette idée est réconfortante pour les personnes ayant subi des traumatismes.

Le dernier stade du développement de l'identité qu'Erikson (1972) nomme « *l'intégration ou la recherche d'une certaine cohérence* », a provoqué chez moi cet intérêt à tenter de résoudre l'inachevé pour que naisse en moi cette sensation d'avoir accompli les gestes me libérant de ce qui m'empêchait de vivre en toute harmonie, dans la sagesse d'accueillir le moment de ma propre libération. Cette cohérence m'apparaît comme cet alignement entre soi et le monde, entre l'être et le devenir, entre la justesse et l'authenticité. C'est l'étape essentielle à l'harmonisation de ces parts de soi enfin rapatriées. Pour atteindre ce sentiment de cohérence interne, il faut d'abord avoir identifié l'origine de cette discontinuité dans la construction identitaire afin d'être en mesure de trouver comment reprendre la pleine responsabilité de l'unification de soi, et les paradigmes d>Allport et d'Erikson (Mucchielli, 2015) semblent des atouts riches pour poursuivre cette construction identitaire.

2.3 SENTIMENT DE LÉGITIMITÉ DE SOI

Il est judicieux d'établir des parallèles entre la construction de l'identité et le sentiment de sa propre légitimité, puisque ces deux principes se recourent. J'aime beaucoup cette idée de Jacques Lecomte qui parle « *d'être soi parmi les autres*. (N'est-ce pas là mon réel enjeu ?) *Puisqu'il s'agit d'un processus par lequel le potentiel d'une personne s'exprime en accord avec sa perception d'elle-même et son expérience personnelle. Ce qui prime dans les écrits, le plus souvent, est l'idée que la réalisation de soi est un processus de croissance plutôt qu'un état stable et définitif.* » (Lecomte, 2013, p. 118). Il y a dans cette recherche d'*être soi parmi les autres* comme une incitation à sortir d'un rôle que l'on s'est imposé pour obtenir la reconnaissance d'autrui, l'amour et la valorisation personnelle par personne interposée.

J'ai longtemps perçu le regard d'autrui comme une contrainte dans ma quête de légitimité de soi. Pour penser librement, je devais donc m'éloigner temporairement de l'autre pour me laisser me regarder être, me réfléchir moi-même, en m'imaginant me recréer à partir de mes propres aspirations. Sachant toutefois que je ne peux exister sans autrui, j'avais ce besoin pressant de me projeter dans cette vision de moi-même à partir de mon désir de me voir exister sans le regard introjecté d'autrui, regard avec lequel j'avais l'impression de m'être construite. Pour Lecomte, l'objectif est d'apprendre à mieux se connaître afin d'expérimenter une plus grande liberté individuelle :

Sortir de ce rôle prescrit exige du courage et de la lucidité. Il s'agit tout d'abord de se demander qui l'on est vraiment, ou du moins qui l'on désire fortement être, puis d'en tirer les conséquences dans notre manière d'agir, de penser, de nous situer face aux autres, pour répondre à cet appel intérieur. Apprendre à mieux se connaître, c'est s'ouvrir les fenêtres d'une liberté potentielle, c'est analyser les déterminismes (en particulier familiaux et sociaux) qui nous façonnent, par là même, pouvoir s'en échapper progressivement. C'est comprendre d'où l'on vient, pour savoir qui l'on est et où l'on va. C'est écouter la voix qui nous murmure le chemin à suivre pour découvrir une nouvelle perspective dans la vie, comme l'explique, dans son beau livre sur La Connaissance de soi, Marie-Magdeleine Davy. (Lecomte, 2013, p. 120)

En effet, cette démarche de connaissance ou de reconnaissance de soi est exigeante et demande d'y travailler avec courage et foi. Cette approche fait appel à la capacité de regarder son expérience de vie dans son ensemble, afin que nous soyons livrés ces déterminismes familiaux et sociaux qui nous construisent, et que nous ayons le réflexe ou l'attitude réceptive de les faire nôtres lorsqu'ils contribuent à un plus grand sentiment d'harmonie intérieure, ou de les éloigner lorsqu'ils représentent des entraves à notre propre épanouissement. Je crois que la connaissance de soi ne sous-entend pas nécessairement le sentiment de légitimité de soi. Il faut pour cela que certaines attitudes soient mises à contribution : la bienveillance, la curiosité de soi pour soi, la détermination de faire taire les perceptions auto-construites d'autrui et la patience nécessaire pour que de mon esprit émerge une image plus ajustée à ma propre perception de qui je suis, celle avec laquelle j'aimerais vivre et évoluer. Mais, les propos de Simone Manon me rappellent avec prudence que seule, il est difficile de construire ma propre identité sans l'apport de l'identité humaine. J'aurais eu tendance à vivre l'expérience en solitaire, mais je dois admettre que cette construction de ma légitimité devient plus riche et plus pertinente grâce au contact de l'expérience de l'autre et des autres, puisque je suis, entre autres, le fruit de toutes ces contributions familiales, sociales et historiques.

Pourrais-je avoir la certitude de mon existence et de mon identité si j'étais entièrement seul ? Cette question invite à interroger le rôle de la présence d'autrui dans la constitution de la conscience et plus précisément de la conscience de soi. On croit communément que ce sont des données originaires, que la conscience est notre modalité d'être spontanée et que chacun a la connaissance immédiate de son identité c'est-à-dire de ce qu'il a de commun avec les autres hommes (identité humaine) et de distinct d'eux (identité personnelle). L'énoncé suggère l'idée d'un processus. [...] Faut-il suivre Descartes et croire que la démarche conduisant un sujet au savoir de son existence et de son identité ne passe pas par les autres, qu'elle s'effectue dans la solitude d'une méditation et même dans une expérience proprement solipsiste ? » (Manon, 2008, p. 1)

Cette démarche de reconnaissance de soi, ainsi que cette préoccupation de la légitimité de soi sont au cœur de ma démarche. Depuis le début de ma formation, je me suis longtemps attardée à décrire cette absence de légitimité dans bon nombre de mes textes, sous forme de journal, de récits phénoménologiques ou d'analyses. Plusieurs de mes

séances de thérapie traitaient également de cette emprise qu'a sur moi le regard de l'autre, ainsi que mon autodénigrement.

Le sentiment de non-légitimité prend racine dans l'expérience de mon enfance, période durant laquelle j'ai dû m'adapter aux attentes de mon environnement, ce qui m'éloignait de cette tâche de « *construction de mon identité* ». Et pour m'adapter aux attentes de mon entourage, j'ai, selon l'expression de Winnicott, instauré en moi cette fausse identité qu'il nomme « faux self⁶ » et qui servait de bouclier au « vrai self⁷ ». Le faux-self est, en quelque sorte, un personnage fictif construit à partir des attentes et des désirs parentaux, afin d'obtenir leur reconnaissance et leur amour. Il s'agirait alors de mettre le « vrai self » à l'abri en attendant que les conditions favorables soient réunies pour qu'émerge enfin le soi authentique. Voici comment s'élabore le faux-self, selon Winnicott (2006) :

Par l'intermédiaire de ce faux self, il [l'enfant] élabore un ensemble de relations artificielles et, au moyen d'introjections, en arrive même à faire semblant d'être réel, de telle sorte que l'enfant peut en grandissant ressembler exactement à la mère... ou à quiconque occupe le premier plan à ce moment-là. Le faux self a une fonction positive importante : dissimuler le vrai self, ce qu'il fait en se soumettant aux exigences de l'environnement. (2006, p. 109)

Pour poursuivre avec cette idée de légitimité de soi, j'avais ce besoin constant de me sentir chez moi en moi. Agata Zielinski (2015, p. 56) écrit : « *qu'être chez soi, c'est d'abord être soi et que rester chez soi apparaît comme une façon de ne pas perdre son identité.* » Voilà déjà une prémisse importante, s'autoriser à être soi en soi. Donc ce chez-soi représenterait l'identité personnelle, l'autrice se réfère ici aux propos de Ricœur qui définit l'identité personnelle selon les deux pôles suivants : ce « *qui demeure, la permanence (idem) ; et ce qui est susceptible de devenir, de variations : la singularité*

6 Le faux self se construit face à un environnement menaçant afin de protéger la vie relationnelle et affective de l'individu. Il se met en place lors de la construction de sa personnalité, c'est une forme d'autoprotection.

7 Le vrai self désigne l'image que le sujet se fait de lui-même

(ipse). Ce qui constitue mon identité, c'est à la fois ce qui fait que je demeure le même, et ce qui fait que je suis moi et pas un autre, ce qui me distingue des autres : la singularité. »

Zielinski (2015, p. 60) parle aussi de « *l'intime, la liberté, la sécurité du chez-soi, c'est fondamentalement la sécurité de l'estime de soi, c'est-à-dire d'une image de soi suffisamment bonne pour ouvrir sa porte, exposer ses préférences, accueillir chez soi ou aller vers les autres.* » Ce serait donc en soi, à travers une sécurité auto-construite que se trouveraient les racines de cette légitimité de soi, et qui permettraient de consolider cette assurance qu'on peut s'ouvrir d'abord à soi pour aller vers l'autre, tels que nous sommes, sans crainte d'être rejetés.

Joëlle Macrez-Maurel (2013b, p. 198), dans son traité de psychologie spirituelle « *S'autoriser à cheminer vers soi* », me convainc de cette grande opportunité qui m'est offerte à devenir autrice de ma vie :

Dans le sens d'un dépassement des rôles sociaux, culturels, familiaux constituant notre moi afin de laisser émerger le je et s'infiltrer dans le soi. [...] Ainsi, nous définissons celui qui s'autorise à devenir auteur-créateur de sa vie, celui qui, à partir d'une démarche de connaissance de soi, parvient à :

Retrouver son autonomie et sa liberté d'être au monde en tant que sujet,

Restaurer l'équilibre entre cette autonomie et les contraintes de la vie sociale,

Trouver la mission à accomplir qui donnera un sens à sa vie,

Se donner les moyens de réaliser cette mission.

Cette réflexion enrichit cette notion de légitimité de soi, puisqu'elle invite le sujet à se sentir responsable de ce qui advient de lui, à partir d'une démarche de connaissance de soi, et j'ajouterais d'une définition satisfaisante du profil de ce soi qui émerge. Cette attention vigilante à une connaissance de soi sous-entend l'idée de présence à soi et cette posture représente un effort constant qui habite toute personne curieuse de se voir apparaître à travers sa pensée ontologique. Cette idée d'un mouvement vers soi sous-

entendrait une transformation de cette perception de soi, une façon autre de se voir, comme cette notion de passage auquel fait référence Myra-Chantal Faber (2018) :

Comme le proposent les psychosociologues Isabelle Mahy et Paul Carle (2012), un élément important à ne jamais négliger dans les processus de transformations personnelles ou de renouvellement des pratiques serait ce qu'ils nomment le passage. Il est d'autant plus important que lorsque la personne est au seuil d'un passage, elle est habitée par une sorte d'élan vital qui l'appelle et la pousse vers quelque chose de meilleur. Ce type d'appel est suscité par «[...] la souffrance, souvent indicible, présente ou latente dans nos situations de vie, que ce soit notre propre souffrance ou la souffrance générée au contact de ce qu'on peut observer, entendre, écouter, autour de nous dans le monde » (Mahy et Carle, 2012, p. 35). Je cherchais donc une voie de sortie et j'ignorais que le processus m'inviterait plutôt à entrer davantage dans mon expérience, à embrasser totalement ce qui s'y donne pour l'accueillir et en comprendre le sens, en saisir l'envergure, l'élan de vie et la poussée fondamentale qui me propulserait, le moment venu, vers la sortie. (2018, p. 31)

C'est donc à travers ces voies et passages empruntés et ces lectures éclairantes, qui communiquent entre elles, qu'apparaîtrait une vision plus harmonieuse de soi-même et un sentiment prégnant de cette légitimité de soi. C'est grâce à la compréhension de divers mécanismes liés à l'identité individuelle, à la connaissance et à la transformation de soi que se profile ce que représente à mes yeux ce sentiment de légitimité de soi. Tenter d'en donner une définition claire et satisfaisante, dans le cadre d'un chapitre théorique, demeure en soi un objectif hasardeux, puisque peu d'écrits s'y attardent, c'est donc à travers diverses visions d'auteurs sur des sujets connexes et le lien que j'établis avec ma propre expérience, que je tenterai de clarifier ce que j'entends par cette idée de légitimité de soi. Il s'agit donc ici d'une représentation toute personnelle et non d'une définition, j'accepte dès lors l'imprécision de ce concept.

La légitimité de soi serait un sentiment d'ancrage en soi de ce qui nous constitue, une forme de rapatriement de ses zones d'ombre et de lumière, afin que s'atténue cette sensation de dispersion. Ce serait vivre l'expérience de l'enracinement de soi en soi. Ce serait également une sensation de sécurité intérieure qui se répercute dans notre capacité à prendre des décisions et assumer les responsabilités qui en découlent. Comme vivre l'expérience d'occuper son propre territoire en toute légitimité, sans craindre l'apparition d'un sentiment d'imposture. Il y aurait aussi dans ce sentiment de légitimité de soi, une capacité de se sentir en sécurité à

l'intérieur de soi ainsi qu'auprès des autres, cette capacité à assumer et justifier ses idées, ses opinions, ses postures et ses valeurs. Ce serait comme une certitude de se reconnaître le droit d'être et de vivre sa vie à partir de décisions que l'on prend, en toute indépendance et en toute liberté, sans avoir à demander cette autorisation à quiconque, *d'être soi parmi les autres*, comme l'écrit Lecomte (2013). Cette légitimité de soi permettrait finalement que : *ce cheminement vers la réalisation de soi, s'enracine dans une autorisation à effectuer un travail de connaissance de soi menant à un « mélange » ou « métissage » des aspects inconnus, niés, ou refoulés en soi et des aspects conscients, connus, dans un lieu intermédiaire de la psyché, menant à une transformation de l'être.* (Macrez-Maurel, 2013a, p. 172)

La légitimité de soi est proche de ce sentiment de cohérence interne. De plus, le concept de légitimité de soi laisse entrer la notion de mouvement, de transformation ; plus ce sentiment de légitimité de soi s'enracine, plus l'idée de transformation ou d'évolution se laisse apprivoiser et ouvre conséquemment sur des possibilités d'être inédites.

2.4 LE POUVOIR-ÊTRE OU L'OUVERTURE À L'EXISTENCE COMME HORIZON DE SENS

L'ouverture de la personne à sa propre existence, c'est pour elle la découverte, la mise en lumière de ses possibilités propres de donner un sens à sa vie, à partir de ce qu'elle vit, de son expérience. Bernard Honoré

Le concept de « pouvoir-être » renvoie à cette ouverture à l'existence, à ces « possibilités d'être inédites ». Développé par Bernard Honoré, psychiatre et psychosociologue, dans ses travaux portant sur l'accompagnement du changement, le pouvoir-être s'inscrit dans une perspective formative. Pour Honoré (1992, p. 21), il faut oser interroger l'expérience humaine « *pour y déceler peut-être, quelque chose de non encore nommé et qui pourrait bien être de l'ordre de la formation* »

S'inspirant de l'œuvre de Heidegger et plus particulièrement de son ontologie du *Dasein*, Honoré propose de penser la place et le rôle de la formation dans l'existence humaine et « *la possibilité d'un humanisme fondé sur notre existence formative* ». (Honoré, 1992, p.13). À la suite du grand philosophe existentialiste, Honoré affirme que « l'être-homme », en tant qu'il existe, est chaque fois dans sa possibilité ; possibilité

d'accomplissement et de réalisation de son entière humanité. C'est dans ce cadre qu'il situe le concept de pouvoir-être.

En existant, nous avons à former et nous-mêmes et ce qui nous entoure, c'est-à-dire à vivre notre manière d'être au monde de façon telle que ses possibilités existentielles prennent les formes permettant d'en faire l'expérience. C'est une exigence de notre existence. » (Honoré, 1992, p. 67)

Dans un texte portant sur l'accompagnement du changement humain en formation, Léger et Rugira suggèrent que le « *déploiement du pouvoir-être favorise l'émergence des singularités et le développement du pouvoir d'agir en vue de contrer des formes d'asservissement, d'aliénation, de victimisation, d'impuissance et d'isolement.* »

En même temps, elles précisent que :

Cette conscience de ses « possibilités d'être » impose également d'ouvrir un regard lucide, parfois brutal et déstabilisant, sur les inaccomplis et sur la conscience des inachèvements des sujets. Ils se voient alors comme les êtres perfectibles et inachevés qu'ils sont. Le danger qui guette alors les sujets en formation (et en recherche) qui prennent conscience de leur pouvoir-être est qu'ils peuvent être tentés d'oublier qu'ils sont justement en chemin et en devenir et qu'ils se jugent et se considèrent (à tort et à raison) ignorants, impuissants et faillibles, ce qui les rend forcément vulnérables. (Léger, Rugira, & Briand, 2016, p. 100)

En vue de trouver une voie de passage à ce qui pourrait ressembler ici à des forces opposées, les autrices s'appuient sur Jean-Yves Leloup qui rappelle que si « *[l] 'être humain n'est pas un être, mais un peut-être... C'est ce peut (et ce peu) qui fondent son espérance et sa liberté* ».

C'est cet inachèvement, inscrit dans ce paradoxal *peut et peu*, vu à la fois comme manque et comme possibilités, qui trace les limites territoriales de nos insuffisances mais aussi pointe vers l'horizon des possibles infinis qui attendent d'être réalisés par notre implication dans nos existences. C'est *ce peut et ce peu* qui appellent chacun d'entre nous au centre de son intériorité pour s'engager à faire œuvre de participation à l'édification de personnes et de communautés plus vivantes, plus aimantes et plus créatrices. (Jeanne-Marie. Rugira, 2009, pp. 258-259)

L'ouverture de la personne à sa propre existence, est pour elle une découverte, la mise en lumière de ses possibilités propres de donner un sens à sa vie, à partir de ce qu'elle vit, de son expérience. Pour Bernard Honoré (1992), ce pouvoir-être signifierait l'idée même des possibles, tant au niveau des transformations intérieures que des possibilités d'agir autrement. C'est l'idée d'accepter les bouleversements, les changements d'orientation, les façons nouvelles de se percevoir, donc, de se libérer de ses propres restrictions, de ses peurs, pour s'ouvrir à de nouvelles formes singulières qui se logent en nous. Comme l'écrivent Léger et Rugira (2016, p. 100), il s'agit là « *d'une perspective d'un ad-venir plus vaste et plus riche.* » C'est comme s'il existait en soi un réservoir de possibles qui n'attendent que notre regard se tourne enfin vers eux pour y puiser ce dont chacun a besoin pour exercer son pouvoir-être et ne pas stagner dans l'inaccompli. En bref, il s'agit d'un consentement à l'existence.

En conclusion, en plus d'être un concept au cœur de cette recherche, le pouvoir-être est donc une posture ontologique. C'est une vision de l'être humain qui fonde, organise et propulse cette recherche. Elle implique de se soucier, autant que faire se peut, de la dignité humaine et de promouvoir principalement la puissance d'exister ou encore le *conatus* au sens spinoziste. Comme le rappelle avec pertinence Simone Manon :

L'homme est par nature une puissance d'exister, un mouvement pour persévérer dans l'être c'est-à-dire pour exister encore et toujours plus. Tout existant est un **conatus, c'est-à-dire un effort pour persévérer dans l'être, un conatus d'auto-affirmation**. Le conatus au sens spinoziste n'est pas une volonté de puissance (Nietzsche) mais une force qui s'affirme et poursuit son propre accroissement parce que celui-ci est vécu comme **Joie**. (Léger D. Rugira, 2016, p. 94)

Le pouvoir-être tel que l'entend Bernard Honoré (1992), porte donc cette force affirmative, force motrice, qui va pouvoir s'investir en pouvoir d'action.

2.5 LE POUVOIR D'AGIR

Lorsque l'identité individuelle, le sentiment de légitimité et le pouvoir-être continuent d'évoluer en soi, il devient possible d'expérimenter le pouvoir d'agir. Le pouvoir d'agir

sous-entendrait la notion de prise en charge, mais aussi la capacité d'identifier ce qui nous motive à aller de l'avant. Se rapportant à l'équivalent « *pouvoir d'agir* » pour traduire l'empowerment, Yann Le Bossé écrit :

À quelle réalité concrète correspond exactement le fait « d'exercer plus de contrôle sur les choses importantes pour soi ou sa communauté » ? (Rappaport, 1987) ou, dans les mots de Breton (1989), « de devenir l'agent de sa propre destinée » ? Ces deux finalités désignent implicitement un état de fait initial que l'on pourrait caractériser par une emprise insuffisante sur le cours des événements et des conditions de vie qui façonnent notre quotidien. Qu'il s'agisse d'exercer plus de contrôle ou de devenir l'agent de sa destinée, il est toujours fondamentalement question de changement entre une situation perçue comme insatisfaisante et une autre envisagée comme plus souhaitable. Dans les deux cas, la source d'insatisfaction est identique et peut être assimilée à une impuissance réelle ou ressentie à « réguler les événements de sa vie (Gutiérrez, 1994) ». (Le Bossé, 2003, p. 43)

Pour moi, ce pouvoir d'agir se rapporte à cette possibilité de « *devenir l'agent de sa destinée* », de prendre ses propres décisions, de se mettre en mouvement pour mener à terme un changement souhaité. Afin que se développe ce pouvoir d'agir individuel, il faut tenir compte de la spécificité de chacun. « *Avec le développement du pouvoir d'agir (DPA), il s'agit d'acquérir du pouvoir sur ce qui est important pour soi, ses proches, ou la collectivité à laquelle on s'identifie.* » (Le Bossé, Chaillou, & de Mullenheim, 2018, p. 68) Le pouvoir d'agir collectif ne prend pas toujours en compte les particularités individuelles, donc, avant de pouvoir agir avec les autres de façon authentique et personnelle, l'individu doit développer son propre pouvoir d'agir au niveau des décisions qu'il prend, en son nom, et assumer les conséquences qui se répercutent sur sa vie et sur celle des autres. Agir sur soi, pour pouvoir agir avec les autres. Le Bossé et al. affirment clairement : « *Si je ne peux vérifier ma capacité à passer à l'action, j'ai un doute sur ma valeur.* » Selon ces auteurs, l'expérience permet justement d'asseoir ce pouvoir d'agir à travers ce passage à l'action. Le développement du pouvoir d'agir permettrait également de :

[...] restaurer le sentiment de dignité des personnes : « je suis capable, malgré tout ce que je pensais, et l'univers des possibles s'ouvre à nouveau devant moi ». En mettant les gens en situation de réussir, on peut les convaincre que la réussite est possible. [...] On ne peut pas nier ce que l'on a réalisé ou réussi. Le constat de

cette réussite pulvérise l'ancienne structure cognitive de la personne qui se pensait incapable de relever tel ou tel défi. Elle devient alors un véritable acteur de changement. (Le Bossé et al., 2018, p. 70)

Et c'est forte de ce credo, que je participe activement à développer mon propre pouvoir d'agir. Cette démarche de formation à la maîtrise, cette période d'écriture de mon mémoire et les constats de ma transformation décrits aux chapitres 6 et 7, en sont des exemples concrets.

Le développement du pouvoir d'agir ne se fait pas en solitaire, j'en ai pour preuve le support indispensable que m'ont fourni les diverses personnes impliquées dans ma démarche : professeurs, directrices, thérapeute, et je réalise que ce soutien s'est fait de manière à permettre cette éclosion en moi de ce pouvoir d'agir. Dans ce qui constitue une condition pour aider l'autre à développer ce pouvoir d'agir, Le Bossé et al. (2018) insistent sur le fait que les professionnels impliqués dans cette démarche doivent se positionner, non pas comme des sauveurs, mais plutôt comme des passeurs, afin que la personne puisse avoir accès à ses propres ressources, sans qu'elle sente de jugement sur ces dites ressources.

2.6 L'ACCOMPAGNEMENT

Longtemps durant ma recherche, le besoin de recevoir l'approbation et le support des personnes responsables de ma formation, trahissait combien fragile était cette image que j'avais de moi-même. L'idée d'une plus grande indépendance était certes présente en moi, mais je devais d'abord prendre appui sur des personnes capables de m'aider à m'orienter et à me soutenir. Je prenais conscience que le passage du syndrome d'abandon à travers la quête de sens, la légitimité de soi, le pouvoir-être et le pouvoir d'agir s'inscrivait dans un long processus d'accompagnement et d'auto-accompagnement. Je réalise maintenant que cette recherche, ce processus de formation, de transformation, cette production de connaissances dans une étude de pratiques psychosociales n'est possible qu'à travers un processus d'accompagnement et d'auto-accompagnement, qui permet une meilleure connaissance de soi, de ses habiletés et de ses limites, il permet ainsi une plus grande

facilité à aller vers l'autre et à recevoir de l'aide à travers l'accompagnement, lorsque jugé nécessaire.

L'accompagnement est conçu comme un art ; il ne s'apprend pas, mais se développe au cours d'une situation qui lui est propice. Il s'agit d'une expérience d'apprentissage qui a un début et une fin, qui s'articule autour d'activités définies et organisées et qui tient compte de l'affectivité des parties engagées. La situation d'accompagnement fait l'objet de régulation, d'ajustement, d'évaluation et de réorientation afin qu'elle garde sa signification pour l'accompagné comme pour l'accompagnateur (De Ketele, 2007). Elle a essentiellement pour objet de trouver une réponse à un problème. Un double processus prend alors place : le processus de problématisation, qui relève de l'accompagnateur consiste à susciter et à maintenir le processus de problématisation auquel fait face l'accompagné. (Duchesne, 2010a, p. 239)

Plusieurs formes apparaissent lorsqu'on parle d'accompagnement : assistance, coaching, aide, tutorat, counseling, mentorat, mais ce qui importe est de comprendre le rôle que joue l'accompagnement du praticien-chercheur en étude des pratiques psychosociales, durant la formation et tout au long de la rédaction du mémoire. Jacques Ardoino (2000) parle de paradigme de l'accompagnement, il met en lumière la notion d'un accompagnement authentique qui suppose la reconnaissance de l'altérité et du statut explicite de partenariat.

La démarche d'accompagnement, enfin, pourrait et devrait comprendre une position éthique (tout à fait différente des prescriptions déontologiques classiques), et cela d'autant plus quand elle se voudra professionnelle. Il s'agirait, cette fois, d'interrogations axiologiques mobilisant des systèmes de valeurs, une telle philosophie de la relation serait, alors, celle d'une réciprocité des partenaires, qui ne seraient pas, pour autant, conçus à l'identique, mais explicitement reconnus comme « autre » témoignant entre eux d'un pluriel, de différences et d'hétérogénéités. (2000, p. 3)

Cette idée de réciprocité dans la démarche est indispensable afin que chacun puisse témoigner de ses différences, agir selon ce qu'il est, et laisser place aux différences inhérentes à chacun des partenaires dans cette entreprise de formation, rendant l'expérience riche de partage et de complémentarité.

2.6.1 Le rôle d'accompagnateur

Le rôle d'accompagnateur, dans l'approche rogérienne (Rogers, 2005), est tourné résolument vers la personne qui est l'apprenant, et il se traduit alors par une attitude d'écoute sans vouloir guider ou conduire, mais reconnaissant l'apprenant comme seul capable de choisir ses buts, ses objectifs et seul capable aussi de définir comment il entend s'y prendre pour poursuivre sa démarche. Ceci n'excluant toutefois pas, non plus, de proposer des moyens, des méthodes et des techniques pouvant le seconder dans sa démarche.

Martine Beauvais, pour sa part, rappelle qu'il incombe à l'accompagnant la responsabilité d'aider le sujet à se prendre en projet :

Toutefois, et si accompagner n'est ni assister, ni décider, ni agir, ni assumer à la place de l'autre, nous verrons qu'il revient néanmoins à l'accompagnant, dans le contexte institutionnel qui lui est propre, d'aider l'autre à se décider, à agir, et à (s') assumer, notamment en pensant des cadres susceptibles de favoriser son engagement et sa responsabilisation et en adoptant des postures susceptibles, elles aussi, de l'aider à « se prendre en projet » (Liiceanu, 1994, p.41) dans son environnement. Et cet environnement, nous ne pourrions le concevoir indépendamment du sujet. Accompagner l'autre c'est faire un bout de chemin avec lui vers « quelque chose », ce bout de chemin se construit en marchant et ce « quelque chose » s'invente en se faisant. (Beauvais, 2004, p. 103)

Lorsque je me suis engagée dans ce parcours de recherche, je me suis sentie rassurée d'imaginer les ressources présentes dans la formation. Cela permettait de clarifier certaines étapes, de partager le doute, l'incertitude quant à mon propre cheminement qui provoquait parfois en moi une impression d'éparpillement, j'éprouvais alors ce besoin d'en référer à un professionnel de la formation, un guide capable de me réorienter. Beauvais poursuit :

On sait que chez les praticiens et/ou chercheurs de l'accompagnement, l'idée de cheminement propre à chacun est essentielle. Il ne s'agit pas tant que l'autre atteigne son but, mais qu'il l'atteigne à sa façon et cette façon ne peut être que singulière, elle ne peut se prédire, elle s'invente au fur et à mesure, elle prend forme en se formant. (2004, p. 105)

Valoriser la singularité de ma démarche individuelle, me permettait ainsi d'exercer plus librement la créativité qu'exige un tel projet. Et sentir que cette expérience puisse se réaliser de façon autonome, me donnait ce fort sentiment de légitimité, en tant que chercheuse.

Maëlla Paul souligne l'importance de la non-substitution à l'accompagné dans la pratique d'accompagnement, c'est-à-dire ne pas penser, ne pas dire à la place de l'accompagné et donc considérer sa capacité à dire et à faire de façon libre, responsable et autonome. Cette posture en est une de retenue qui permettra à l'autre (l'accompagné) de se découvrir et de dévoiler ses conditions d'existence. Pour Paul (2002, p. 53) l'accompagnant ne sait pas pour l'autre quel est le meilleur chemin à emprunter.

La posture d'accompagnement confronterait à un ajustement de l'action à la demande particulière corollaire d'une attitude d'effacement, de mise en retrait, consistant à ne pas faire ni dire à la place de l'autre. Mais cette attitude ne prend sens et efficacité que si elle sollicite les ressources propres aux deux protagonistes, de telle sorte que l'on puisse dire qu'accompagner est un acte à deux faces constituant deux scènes où il va se passer quelque chose...

2.6.2 Responsables ensemble

Il y a dans ce contexte d'accompagnement une notion de responsabilité partagée, comme le souligne Claire Duchesne, entre le mentor et le mentoré. Pour le premier, il s'agit de jouer le rôle de guide et de soutien, en fournissant au mentoré des rétroactions dénuées de jugement de valeur et le soutenant sur les plans professionnel et émotionnel, pour l'aider à découvrir qui il est et l'accompagner sur cette route. L'écoute est au cœur de son rôle et c'est à travers cette attitude qu'il saura démontrer empathie et reconnaissance. Duchesne cite Le Bouëdec et al. pour illustrer l'évolution de ce rôle de mentor et qui rassure quant à la souplesse sous-entendue dans l'exercice de ce rôle :

L'accompagnement est un art, pas une science : on l'apprend par la pratique, par ajustements successifs. C'est aussi, sans doute, un don ou un charisme et non pas d'abord le fruit d'un effort personnel. Art et charisme, l'accompagnement ne peut donc pas s'enseigner, même si on doit en préciser les contours, définir les rôles à remplir et les qualités requises, tout comme on doit décliner les compétences

générales (connaissances, savoir-faire et savoir-être) qui sont le terreau sur lequel va fructifier le charisme et la pratique. (2010b, p. 245)

Ayant, pour ma part, enseigné au niveau collégial pendant plus de vingt ans, et ayant accompagné plusieurs étudiantes dans leur démarche de formation professionnelle, j'ajouterais au don, à l'art et au charisme, l'intuition comme élément essentiel à l'accompagnement. L'intuition permet souvent de trouver en soi et en l'autre l'élément fructueux pour faire avancer ou débloquer une situation problématique, faire appel à des ressources inexploitées chez l'un comme chez l'autre ou encore faire jaillir un questionnement inattendu qui réussit à clarifier l'ambiguïté.

Le rôle de l'accompagnateur sera de proposer à l'accompagné une réflexion ou un questionnement, de manière à favoriser le processus de problématisation. Il fournira des occasions de dialogue avec l'accompagné, il comprendra qui il est et saisira son univers ; il l'aidera aussi à mettre de l'ordre dans ce qu'il dit (De Ketele, 2007). En somme, le succès de l'expérience d'accompagnement dépend en grande partie de la qualité de la relation qui s'établit entre l'accompagnateur et l'accompagné. (Duchesne, 2010b, p. 240)

Dans cette responsabilité partagée, celle du mentoré consiste à prendre en charge ses propres apprentissages et son développement personnel, en démontrant des comportements et des attitudes conformes aux valeurs de l'institution qu'il fréquente. Il est donc reconnu responsable de ses actes et de ses choix. Duchesne évoque ici l'engagement de part et d'autre et la création d'une relation propice au cheminement du mentoré.

Accepter l'idée que le mentoré se retrouve, lui aussi, devant un problème à résoudre, c'est admettre qu'il chemine activement dans la relation mentorale et que cette relation opère de façon bilatérale, c'est-à-dire qu'il y a contribution de part et d'autre, ensemble dans un même but. Il incombe dès lors au mentoré tout comme au mentor, une part de responsabilité dans l'établissement d'une relation de qualité et celle-ci requiert un engagement actif et réciproque de la part des deux parties. (2010a, p. 247)

Mais au final, comme le mentionne Claire Duchesne (2010a, p. 246), « *on attribue aux mentors, notamment dans le milieu de l'enseignement, une part de responsabilité appréciable dans le succès de la relation d'accompagnement.* »

2.6.3 L'accompagnement en psychothérapie

Outre ma formation à la maîtrise, l'accompagnement d'une psychothérapeute a joué un rôle majeur dans ma transformation. Il est intéressant de constater que plusieurs attitudes d'écoute, d'ouverture et de non-jugement apparaissent dans les divers rôles d'accompagnement et se comparent à celles démontrées chez le psychothérapeute, à la différence fondamentale que la psychothérapie constitue un lieu pour que l'accompagné prenne contact avec son être et dise sa souffrance. *« Pour que cette expérience pleine de soi puisse devenir possible, l'accompagnant doit ainsi devenir un Passeur en qui l'aidé met sa confiance. Ce dernier a pour difficile tâche de l'amener vers « l'intolérable » de soi. Pour ce faire, le Passeur doit posséder ou développer des qualités personnelles cruciales. »* (Ratté, Caouette, Dubois, & Lesage, 2008, p. 32) Outre la capacité d'écoute et de l'accompagnement sensible, le psychothérapeute doit pouvoir soutenir la personne dans les moments où il est submergé d'émotions ou lorsqu'il se replie sur lui-même cherchant à se protéger de sa souffrance. Il doit démontrer un intérêt authentique au vécu de la personne, même lorsqu'elle fuit, démontrer également une capacité à reconnaître et valider les contenus rapportés et savoir lui apporter un éclairage nouveau et utile sur ses souffrances. Ces qualités enchevêtrées sont susceptibles, selon Ratté, Caouette, Dubois et Lesage,

[...] de permettre à l'aidé de cheminer dans et à travers sa souffrance, qui se situe au-delà des dimensions axiologiques et des grilles d'explication. Ce n'est pas non plus la théorisation de la souffrance qui soulage et apaise l'âme selon eux, mais plutôt de pouvoir la déposer avec quelqu'un qui peut entendre, pouvoir l'explorer, l'exprimer, lui donner sens, et ainsi se réconcilier avec soi et avec les autres. Toutefois, la posture de l'aidant semble être déterminante pour que l'aidé parvienne à toucher son être d'une manière aussi spéciale. L'accompagnant doit ainsi, tout en possédant un bagage technique et des connaissances essentielles, s'y impliquer ontologiquement. La posture d'accueil qu'il peut offrir déterminera en fait si l'aidé peut plonger dans sa souffrance. C'est la « présence » de l'aidant, à lui-même et à l'aidé, qui permettra avant toute technique à l'aidé de cheminer vis-à-vis de cette souffrance. Cette présence double, à soi et à l'autre, laisse justement apparaître les deux sujets humains en présence tout en les mettant en résonance ontologique. (2008, p. 39)

J'avoue me sentir très concernée par ces attitudes, que ce soient celles des accompagnateurs-professeurs ou celles d'une psychothérapeute. Mon expérience des dernières années m'a permis de faire ressortir ce qui fondamentalement a été source de réconfort et d'inspiration et m'a guidée vers cet auto-accompagnement en reproduisant nombre de ces attitudes à mon égard.

2.7 L'AUTO-ACCOMPAGNEMENT

L'accompagnement, qu'il soit de type éducatif ou psychologique met la table pour servir de modèle à l'auto-accompagnement. Les recoupements dans leurs rôles sont assez proches qu'il était inévitable que je m'inspire de ces deux modèles, dont les attitudes ont permis une plus grande possibilité de me connecter à moi et faire miennes certaines de ces approches et qualités d'accompagnement.

Comme le sous-titre de mon mémoire l'indique, ce mémoire se veut le témoignage de cet « itinéraire d'auto-accompagnement » que je poursuis depuis 2015. Passer de l'accompagnement dans le sens d'être accompagné à l'auto-accompagnement implique une plus grande autonomie qui me propulsait vers cette autorisation à être moi. J'avais ce besoin de me regarder avancer, arrêter, suspendre mon élan, reprendre, ce besoin de m'entendre réfléchir, dire, écrire pour comprendre ce vers quoi je tendais et ce que j'allais découvrir. C'était pour moi, une autre façon d'exister, de respirer, d'entendre, d'être à l'écoute, de prendre le temps, de me donner du temps.

Je me suis laissé guider par ces modèles à l'origine de ma capacité à analyser les contours et les profondeurs de ma vie. Je me savais apte à décoder ces marqueurs de mon expérience et je devais faire ce chemin seule pour que la démarche me satisfasse. Je sentais intuitivement que de cette posture d'auto-accompagnement jaillirait une vision nouvelle ou en tout cas plus précise de moi-même. J'irais me connecter à ces parts de moi qui me constituent pour entamer ce dialogue entre elles et me laisserais guider par les réponses émergentes. J'avais appris le doute, le questionnement, le sens de la responsabilité de ma quête et c'est en tenant compte de ces principes fondamentaux que j'entamais cet itinéraire.

Dans son mémoire, *Introspection sensorielle : émergence et devenir du sens : un itinéraire d'auto-accompagnement*, Martine Rapin (2012, p. 197) illustre en ces termes comment elle perçoit l'auto-accompagnement :

Il y a un véritable « être ensemble » possible entre les différentes instances qui me constituent. Je découvre ce que j'appelle dans le cadre de ce travail mon moi conditionné, la signature de mon adaptation à mon environnement qui a construit ma personnalité, voire mon identité. Elle a ses contours non seulement psycho-émotionnelle et cognitive, mais aussi somatique. C'est cette part qui se renouvelle au contact du sensible dont parle Danis Bois quand il parle du « moi renouvelé ». Dans une expérience introspective, par exemple, il m'arrive de sentir clairement le mouvement interne qui discute avec les parts de moi qui ont besoin de renouvellement. [...] J'assiste à ma conscience témoin qui observe ce dialogue constant. Un dialogue qui témoigne de ce processus de renouvellement en marche. (Rapin, 2012, p.197).

Ma conscience témoin m'aide à saisir les sens qui se dégagent de mon expérience, toutefois, comme le rappelle Rapin :

Ce n'est pas elle cependant qui peut prendre la décision d'actualisation de ce sens dans la vie du sujet s'auto-accompagnant. Il y a un chemin à faire entre la sensation, la compréhension, la réflexion, la décision et la mise en action. Tout ce processus demande de la discipline, de la rigueur, de la force psychique et exige ainsi un véritable engagement de la partie du sujet qui pose des actes concrets dans la direction. (Rapin, 2012, p.197).

S'auto-accompagner, c'est rester présent à son cheminement et en être l'auteur, c'est pouvoir questionner et analyser, soutenir et encourager sa propre démarche comme l'avaient fait les accompagnateurs en éducation et en psychothérapie, c'est adopter les mêmes attitudes d'écoute empathique et de bienveillance à son endroit, c'est tenter d'éloigner l'auto-jugement afin que naissent les idées novatrices garantes de changements potentiels et voulus.

Cet auto-accompagnement permet donc au chercheur, à travers sa pratique réflexive, d'être à même de se voir se transformer en cours de démarche et d'en témoigner via l'écriture. L'auto-accompagnement est une posture qui permet de changer son point de vue,

son point d'observation. C'est aussi, accepter de prendre le risque de se voir autrement, selon l'éclairage que l'on utilise, c'est aussi s'ouvrir à de nouvelles naissances.

J'ai toujours été intrigué par ce moment si particulier où, assis dans le public, nous voyons tout à coup le rideau s'ouvrir et un artiste s'avancer en pleine lumière, ou bien adoptant l'autre perspective, par ce moment où l'artiste, tapi dans une semi-obscurité, voit lui-même ce rideau s'ouvrir, révélant les lumières, la scène et le public.

Je me suis aperçu, il y a de cela quelques années, que la qualité émouvante de ce moment, quel que soit le point de vue auquel on se place, vient de ce qu'il incarne une sorte de naissance, le franchissement d'un seuil, ce qui sépare l'abri sûr, mais restrictif du monde du possible et du risque qui se trouve au-delà et plus avant. (Damasio, 1999, p. 13)

De plus, il y avait à travers cette pratique de l'auto-accompagnement, une chance inespérée de me prendre par la main et de refaire certains parcours inachevés, là où parfois régnaient une certaine confusion ou une connaissance de soi confuse. Un moment unique de découvertes guérissantes qui n'attendaient que cette main bienveillante pour guider mes pas hésitants.

L'itinéraire de mon auto-accompagnement s'est construit en cours de démarche, guidé par mon expérience et cette intuition que j'ai su écouter, un peu comme un voyage dont les finalités sont connues, mais dont les étapes ne sont pas élaborées, pour laisser place à l'inattendu et à l'émerveillement des découvertes.

CHAPITRE 3

UNIVERS ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE

Introduction

« Les mots sont quelque chose en train de se produire »

Albert Low, Créer la conscience. (P. Paillé, Mucchielli, Alex, 2016, p. 319)

Ce chapitre présente les choix épistémologiques et méthodologiques qui ont orienté et encadré ma démarche de recherche à la première personne, menée dans une perspective phénoménologique à travers une démarche heuristique d'inspiration autobiographique.

À l'instar de Jean-Philippe Gauthier :

Je voudrais préciser ici que les différentes étapes de la recherche qualitative sont loin d'être séparées de manière tranchée. Bien souvent, elles se chevauchent. Le principal outil de ce type de recherche demeure le sujet lui-même et la production de connaissances se fait dans une perspective dialogique, de discernement et de validation créatrice et réciproque, et non dans un souci de prouver ses points de vue. (2007, p. 88)

3.1 PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF

Précisons d'entrée de jeu que cette recherche se situe dans le paradigme compréhensif et interprétatif, ce qui signifie que sa perspective en est une de création de sens, de cohérence et de connaissance, à partir de mon expérience.

La démarche qualitative est épistémologiquement ancrée dans le paradigme interprétatif et compréhensif. Elle est ainsi animée de l'ambition de mieux saisir le sens qu'une personne donne à son expérience. [...] Elle participe et accompagne respectueusement les apprentissages du chercheur à propos du sens qui prend forme tout au long de son processus de recherche. (Gauthier, 2007, p. 86)

Pour rester en cohérence avec la perspective que nous ouvre le paradigme compréhensif, j'ai veillé tout au long de ma démarche à approcher mon expérience en vue de l'observer et de la nommer, dans un premier temps d'une manière descriptive, et dans un deuxième temps, j'ai dû opérer un retour réflexif et interprétatif en vue de pouvoir saisir le sens compris dans mes données expérientielles descriptives. Pour atteindre le sens, il faut tenter de comprendre le contexte présent, car c'est à partir de ce contexte précis qu'apparaîtra le sens.

Lorsque je vis une expérience ou une problématique particulière, j'ai besoin de prendre du recul, de suspendre mon jugement, d'observer ma réalité telle qu'elle est et de la décrire. Ensuite, je peux entrer en dialogue avec mon texte en vue de le questionner et de saisir de plus en plus les subtilités qui composaient mon expérience. Cette étape est cruciale puisqu'elle me permet de fragmenter mon expérience, d'en observer les différentes dimensions afin de pouvoir en saisir le sens. Souvent, lorsque l'expérience est vue dans son ensemble, les différents niveaux de réalité sont voilés et donc certaines informations restent inaperçues. Ainsi, la suspension du jugement, l'observation du phénomène tel qu'il est, et la fragmentation me permettent d'être mon propre témoin intérieur. C'est cette posture attentionnelle qui permet qu'émerge à la conscience ce qui semblait auparavant ne pas exister ou qui restait non perceptible.

J'aimerais présenter un exemple qui démontre comment je travaille à partir des expériences subjectives riches de sens. Pour ce faire, je m'appuierai sur un récit phénoménologique «Le nata de la liberté», inclus dans mon récit autobiographique. Constamment habitée par cette nouvelle manière de me regarder vivre dans ma vie au quotidien, j'avais souvent l'impression de vivre dans une forme de laboratoire d'exploration de mon expérience qui me permettait de porter une attention accrue à ma vie.

Je me souviens, je suis au marché Jean-Talon un jour de grosse tempête de neige pour y acheter des «pasteis de nata»⁸. Je décide de m'asseoir à une table à

⁸ Tartelettes portugaises

l'intérieur du marché pour déguster cette petite douceur dont je raffole. Tout à coup, je me sens actrice et témoin de cette simple réalité ; moi assise à une table – parmi des étals de produits, des clients circulant ou assis, des vendeurs installés à leur kiosque, des oiseaux voletant et roucoulant dans cet air chaud, l'air embaumant de toutes sortes de fragrances de nourriture, un décor coloré par ces montagnes de fruits et de légumes – mangeant ma pâtisserie, mes sens en alerte, comme happée par ma propre expérience. C'est la qualité de mon attention dilatée à l'ensemble de mon expérience sensorielle qui m'a permis de la sentir, de la savourer et de la décrire afin de pouvoir en faire ressortir toutes les composantes. J'étais au cœur de mon expérience, capable de la vivre, de comprendre et de l'interpréter tout en y participant. Cette expérience était pour moi tellement révélatrice que je la décrivis dans l'urgence, de peur que ces détails si précis n'échappent à ma mémoire. J'écrivis sur une serviette de papier, seul support disponible à ce moment-là.

Le paradigme compréhensif s'intéresse donc au sens que le chercheur donne à son expérience depuis un point de vue intime et singulier. Cette vision de la recherche permet au chercheur de se questionner non seulement sur ce qu'il vit, dit ou fait mais aussi, et de façon plus spécifique, sur pourquoi il dit ou agit ainsi. En acceptant dans un premier temps de prendre au sérieux les explicitations de son expérience, ce qui reprend l'idée « *d'une saisie intuitive* » dont parlent Paillé et Mucchielli (2016). Après la phase explicative, la dynamique interprétative permet de saisir le sens profond des phénomènes vécus et observés. Une telle démarche permet de comprendre la motivation profonde des acteurs à se comporter tel qu'ils le font, de cette façon singulière qui les caractérise. On comprend bien ici que l'objet de la recherche est le sujet lui-même dans toutes les dimensions de son expérience, voire de son existence.

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

Cette interprétation de soi se traduit chez moi par ce souci constant d'aller revisiter certaines attitudes ou certains comportements à la base de mes décisions et de mes actions. Je me tourne de plus en plus souvent vers moi, vers ce qui se dissimule dans mes pensées, dans mes élans, dans mes échanges, tout comme dans mes pratiques relationnelles. Ainsi, je

fais remonter à ma conscience ce qui m'habite et je tente de faire parler cette vie intérieure qui recèle ses propres vérités.

3.2 LA RECHERCHE QUALITATIVE

Il est important de préciser ici, de façon très succincte, en quoi se différencient les recherches quantitatives et qualitatives. La première recherche, dite quantitative, sert à collecter des données brutes et concrètes, qui lorsque structurées et étudiées sous forme de statistiques, servent à tirer des conclusions générales de l'étude en cours.

Quant à la recherche qualitative, elle s'appuie sur l'expérience singulière vécue par les acteurs sociaux et sur le sens qu'ils en donnent. Pour ce faire ils veillent à décrire et à comprendre l'expérience plutôt que chercher à mesurer ou encore à prouver une réalité quelconque. Le but premier de la recherche qualitative est ainsi de comprendre les phénomènes humains et sociaux à travers le vécu d'une ou de plusieurs personnes. Dès mon entrée au programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR, j'ai été sensibilisée à la portée de la recherche qualitative qui s'appuie sur l'expérience vécue et réfléchie du chercheur à travers son expertise personnelle, professionnelle et sociale.

Anadon et Guillemette rappellent qu'en recherche qualitative, la production de savoirs existe selon trois conditions précises, à savoir :

- 1) Valoriser la subjectivité comme mode de construction de la réalité ;
- 2) Revendiquer les éléments de la vie quotidienne comme permettant de comprendre la réalité socioculturelle ;
- 3) Adopter l'intersubjectivité et le consensus comme des stratégies donnant accès à une connaissance valide de la réalité humaine.

C'est ainsi que l'on peut dire, en partant des fondements épistémologiques de la recherche qualitative, que celle-ci valorise l'exploration inductive et qu'elle élabore une connaissance holistique de la réalité. Dans cette perspective, le processus de production de connaissances est éminemment inductif car la connaissance est produite à partir des données par opposition au raisonnement déductif où les connaissances théoriques précèdent la lecture de la réalité. [...]

Encore une fois, en recherche qualitative, la finalité est de comprendre les significations que les individus donnent à leur propre vie et à leurs expériences. La subjectivité est mise en valeur dans l'interprétation des conduites humaines et sociales. (Anadón & Guillemette, 2006, p. 31)

Valoriser la subjectivité, voilà ce qui donne de la validité et de la reconnaissance à mon expérience de chercheuse. Je deviens ainsi experte de mon expérience, mais surtout j'apprends à donner de la valeur à mon expérience ainsi qu'à ma propre compréhension de celle-ci et du monde.

La recherche qualitative se présente généralement sous la forme d'une construction souple et progressive de l'objet d'étude. Elle s'ajuste aux caractéristiques et à la complexité des phénomènes humains et sociaux. Elle met en valeur la subjectivité des chercheurs et des sujets. Elle est ouverte au monde de l'expérience, de la culture et du vécu. Elle valorise l'exploration et, enfin, elle élabore une connaissance holistique de la réalité. (Anadón & Guillemette, 2006, p. 26)

J'ajouterais peut-être à ces trois conditions, décrites par Anadón et Guillemette, une quatrième condition qui serait de laisser de la place au doute au cours de la démarche de recherche, ce doute, auquel fait allusion Diane Léger (2016), favoriserait alors une plus grande malléabilité, une plus grande réceptivité, une ouverture à l'inédit en soi et à une redéfinition de soi-même. Dans cette optique, Léger affirme qu'une telle démarche demande au chercheur d'apprendre à se désidentifier de ses représentations. « *Cela signifie qu'il faille consentir à remettre en doute ce que je pense que je suis, ce que je pense que je fais, voire même ce que je pense pour aller à la rencontre de l'expérience et m'en remettre à ce qu'elle me révèle pour en interpréter le sens.* » (2016, p. 134)

Le doute, certes, induit des incertitudes qui se traduisent parfois en insécurité. Il exige de laisser aller ses propres perceptions, ce qui peut s'avérer déstabilisant. Renoncer à une façon de se percevoir à travers son expérience de vie demande de vivre le deuil de l'idée de soi à laquelle on s'accrochait avant d'entreprendre cette quête. Mais comme l'explique Léger (2016), l'accumulation de nouvelles données, via divers outils tels que les récits phénoménologiques, le journal d'itinérance, les entretiens d'explicitation, etc. « *implique ensuite de les accueillir. Et, accueillir ces nouvelles données, on ne le répétera jamais*

assez, c'est faire le deuil de certaines idées, d'une certaine identité et aussi de certaines projections initiales à l'égard de sa recherche. » (2016, p. 134) J'aimerais illustrer ma compréhension du pouvoir de consentir à l'effort de désidentification dont parle Léger.

Je me souviens, alors que j'entreprenais ma formation en étude des pratiques psychosociales, je désirais axer ma recherche sur le thème de l'abandon. J'avais ancré en moi, à partir d'une expérience douloureuse d'abandon vécue en enfance, une identité d'abandonnée. Durant mon parcours de recherche et de formation, mon regard s'est élargi, remettant en question ma perception de moi-même, je réalisais que cette fidélité à ce « moi abandonné » m'entravait. J'étais dans une réalité de laquelle il m'était difficile de m'extirper sans avoir le sentiment de me trahir moi-même. Cette vision mettait l'accent sur une part de moi, à savoir une femme blessée incapable de reconnaître sa valeur intrinsèque. Le processus de désidentification à cette abandonnée a donné lieu à un découragement, comme si je n'avais plus aucune autre piste à envisager. La perspective d'abandonner à mon tour cette enfant abandonnée m'apparaissait inacceptable. Petit à petit, à force de m'éloigner de cette image insistante, j'ai compris que je confondais une expérience vécue enfant avec ma vie actuelle. Bref, j'ai découvert que j'avais vécu un abandon mais je n'étais pas une abandonnée.

3.3 LA MÉTHODE HEURISTIQUE

La démarche heuristique est une disposition de l'esprit, où l'intuition joue un rôle important. Le terme heuristique vient du grec εὕρηκα, traduit par l'expression « *J'ai trouvé* », célèbre phrase formulée par Archimède quelque deux cents ans avant Jésus-Christ, qui témoignait de son enthousiasme fébrile d'avoir trouvé la solution à un problème alors qu'il prenait son bain. Le lieu de cette révélation introduit l'idée que cette attitude mentale d'ouverture permet aux idées de circuler librement dans un contexte inhabituel. Au départ, j'ai opté pour la méthode heuristique d'inspiration phénoménologique, qui pour Boutet « *est une approche méthodologique pouvant orienter une recherche qui ne peut pas tout savoir sur elle-même avant de commencer, une recherche qui se définit toujours plus précisément à mesure qu'elle progresse et qui peut même changer de direction, le cas échéant.* » (Boutet, 2016, p.86). Une approche inspirante pour s'ouvrir à l'inattendu, par voie de tâtonnement. Elle ajoute :

Or une telle série de recentrages à chaque fois nécessaire est typique de ce qu'on appelle une démarche heuristique au sens où l'ont évoqué Craig (1978) et Moustakas (1990). «C'est ce que je fais qui m'apprend ce que je cherche», déclarait le peintre français Pierre Soulages (2002,15). Cela vaut pour la création et cela vaut aussi pour ce type de recherche réflexive qu'est l'étude de pratique en première personne. Il s'agit d'un voyage, d'une route à faire, mais dont on ne connaît au départ ni toutes les étapes ni même, le plus souvent, la destination précise. (2016, p. 87)

Dans le même ordre d'idées, Jean-Philippe Gauthier cite Rogers :

Selon Moustakas (1990), le chercheur doit rester dans une réelle proximité avec son expérience, se regarder lui-même et être honnête avec lui, tout comme avec son expérience, il accèdera à des éléments qui rejoindront celles des autres ; en transcendant le particulier, en étant le plus subjectif possible, en assumant ce qui lui est propre et singulier, il pourra ainsi accéder à l'universel (Rogers, 1972 cité par Gauthier, (2016, p. 176)

La recherche heuristique invite à deux démarches qui se chevauchent : à savoir d'une part la capacité de «laisser place à l'incertitude» et d'autre part celle de «suspendre la pensée». C'est à travers cette écoute non attentionnelle que peuvent éclore des idées nouvelles et inattendues. Pour moi, le terme révèle aussi la passion qui anime celui qui établit ces liens et lui donne accès à sa vérité et à ses connaissances induites. Cette approche est donc l'art de chercher et de découvrir. Gauthier fait référence ici à l'aspect singulier de la personne qui entreprend ce type de recherche qui permet de créer de nouveaux savoirs à partager :

Une telle méthode de recherche exige de mettre l'accent sur les autres cadres de référence du chercheur lui-même, sur son intuition et sa sensibilité propres. L'intérêt de la démarche heuristique serait donc cette possibilité de produire de la connaissance unique et originale par l'expérience d'un être singulier qui s'engage dans un processus riche d'apprentissages expérientiels et de production de savoirs contextuels mais partageables. Comme le dit Jung (1962), cité par Claude Carrier (1997, p.21) : «Plus l'objet individuel est au centre du champ d'examen, plus les connaissances que l'on pourra obtenir seront vivantes, pratiques et de portée universelle. (Gauthier, 2016, pp. 176-177)

Deslauriers ajoute, quant à lui, le rôle de l'intuition tout en soulignant comment cette intuition peut nous déstabiliser :

Un des signes de l'intuition est le trouble que le chercheur éprouve lorsqu'il est désorienté et qu'il ne peut plus trouver le repos parce qu'une question se présente sans cesse à son esprit. Il peut devenir irritable, avoir le sentiment que rien n'avance et se sentir déprimé. Selon Denzin (1978a : 71), cela indique que l'imagination est au travail, que son cerveau est en train de traiter le matériel et que l'intuition est peut-être sur le point de surgir. Avec un peu de persistance, les choses finissent par se replacer, parfois sous la forme d'une illumination soudaine, parfois sous la forme d'une trame tissée lentement à son insu. [...] Les idées ne viennent pas en claquant des doigts. C'est plutôt le contraire : on claque des doigts après avoir eu une idée. (1992, p. 90)

S'inspirant des travaux de Clark Moustakas et de Peter Erik Craig, Louis-Claude Paquin offre une synthèse éclairante sur comment s'articule cette méthode heuristique. Il reprend donc ces étapes procédurales, en soulignant que ce sont les principaux processus expérientiels de ce type de recherche. Voici comment il les présente :

- 1) La question (engagement initial) qui demande au chercheur d'être conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective
- 2) L'exploration (immersion + incubation), où le chercheur explore la question à travers l'expérience
- 3) La compréhension (illumination + explication), où le chercheur clarifie, intègre et conceptualise les découvertes faites lors de l'exploration
- 4) La communication (synthèse créative + validation), où il s'agit pour lui d'articuler ces découvertes afin de pouvoir les communiquer à d'autres (Paquin, 2015, p. 5).

Ces processus ainsi précisés tracent un chemin vers une plus vaste connaissance de soi et installent un rythme à la recherche, chacune des étapes étant reprise au fil de la recherche et apportant ses propres révélations, à la fois étonnantes et constructives.

C'est donc en me référant constamment à ma propre expérience que je suis parvenue à construire ces nouveaux savoirs. Gauthier rappelle que la démarche heuristique peut nous donner accès à des connaissances tacites, c'est-à-dire des connaissances que nous portons en nous-mêmes sans qu'elles soient conscientisées. Il y a en nous des connaissances qui n'ont pas encore été conceptualisées, comme si le corps à travers son expérience savait ce que l'esprit ignore encore. «*Le chercheur, tout occupé à pénétrer le vécu de ses*

expériences à l'étude, peut s'appuyer sur la somme de ses expériences passées, qui constituent un cadre de référence intérieur, afin de juger de la véracité et de l'authenticité des compréhensions auxquelles il aboutit.» (2016, p. 179) Dans ma démarche de recherche, cette perspective a été enthousiasmante. Elle m'a donné l'élan nécessaire pour aller à la rencontre de mes expériences de vie en vue de découvrir le sens, la cohérence et les connaissances qui s'y cachaient. Ce faisant, je sentais que je marchais sur un sentier qui m'amenait progressivement vers ma propre légitimité. Il s'agit donc d'une approche adaptée à mon sujet de recherche, car elle permet l'étude de toute expérience intime vécue par le chercheur et qui suggère une vision du monde dans lequel la réalité est multiple.

3.3.1 L'approche biographique

Si l'écrit se révèle un moyen d'analyse exigeant et éclairant, il est aussi une source non négligeable de plaisir et de valorisation. La mise en forme s'avère porteuse de restauration de l'image de soi et de l'estime de soi et de son histoire, engendrant un effet de « plus être » et de « mieux être ». Écrire donc pour comprendre, clarifier, mais aussi peut-être surtout pour témoigner et (re) tracer cette histoire et ce faisant la remodeler, la réinventer. (Trekker, 2008, p. 237)

Opter pour l'approche biographique représentait pour moi comme une façon de me réapproprier mon histoire qui semblait nébuleuse et parcellaire. J'avais, durant ma formation en *Sens et Projet de vie*, rédigé mon histoire de vie, une expérience qui s'était avérée riche d'informations et propice à l'analyse, malgré plusieurs éléments manquants. À la maîtrise, en utilisant l'outil « bioscopie »⁹, j'ai pu récupérer plusieurs éléments de ma vie qui étaient restés à distance. Cette méthode me donnait enfin une impression de voir ma vie en continu et de façon globale.

⁹ Avec sa division en quatre colonnes, la « bioscopie » de l'autobiographie raisonnée permet d'enregistrer la chronologie des études formelles, des études non formelles, des activités sociales et des activités professionnelles. Ainsi, une fois l'entretien autobiographique terminé, une lecture verticale et horizontale favorise la compréhension des étapes marquantes, des entremêlements des activités, des fils conducteurs d'une biographie autrement peu lisible. (Lago, 2018, p. 14)

L'approche biographique permettait à la chercheuse que je suis de découvrir le sens de mes données biographiques et de donner une réalité au monde, à mon monde, en utilisant les éléments de mon histoire de vie comme donnée première. La pensée, la perception, l'imaginaire, les rêves et les émotions sont les matériaux de base, qui lorsqu'analysés, laissaient émerger les significations de mon monde. Ma propre subjectivité est un élément qui permettait cette émergence de sens et cette ouverture à la découverte d'une compréhension de ma réalité personnelle et sociale.

Gauthier précise à cet égard que l'écriture autobiographique a pour visée non seulement d'apprendre sur soi à travers ces révélations et ces découvertes, mais aussi plus largement de partager avec un public étendu la singularité de son monde ainsi que la compréhension et l'interprétation que l'auteur en fait.

Le chercheur veut à la fois, se former et s'informer lui-même à propos de ce que son expérience vécue lui a appris et de sa capacité d'en rendre compte. Ce n'est qu'ensuite qu'il lui sera possible de pouvoir partager cela avec un public plus large autant sur les plans familial, professionnel ou social. Son intention va ainsi au-delà de l'idée de collectionner les événements signifiants d'une vie [...] Le même auteur [de Villers] précise plus loin que : « l'autobiographie est toujours révélatrice du système de significations propre au narrateur. » (de Villers, p.112.) Ce qui veut dire que par l'entremise du travail autobiographique, le chercheur révèle à lui-même comme aux autres son système subjectif de construction de sens. Il ne peut en aucun cas prétendre contenir dans son énonciation toute la réalité ni les points de vue des autres acteurs présents dans l'histoire racontée. (Gauthier, 2007, pp. 91-92)

À cela s'ajoutent les effets souvent inattendus de cette écriture, comme l'écrit Martine Lani-Bayle, lorsqu'elle avance que le récit comme mode d'écriture permettrait de « *révéler des adhérences au passé et contribuer à en décoller* ».

Selon Ricoeur, le récit est donc une mise en intrigue, c'est-à-dire : une « opération de configuration » qui permet, en prenant en compte la dimension temporelle de l'expérience vécue, de procéder à la transformation d'une multiplicité d'événements ponctuels et hétérogènes en une « histoire » cohérente et signifiante. [...] Ainsi, le récit de vie est-il vu comme une activité configurante donnant sens, au travers d'un processus narratif propre au narrateur, à ce qui est raconté. (Lani-Bayle, 2019, p. 11)

Dans ce sens, à travers mon processus de maîtrise, je comprenais que l'occasion m'était offerte de reprendre mon histoire en ayant une ouverture plus large sur différents pans de ma vie qui s'étaient, semble-t-il, tenus dans l'ombre d'une mémoire sélective. Mon histoire personnelle continue de me révéler à moi-même et j'y puise des informations riches sur comment j'ai réussi à dépasser certaines expériences difficiles, souvent guidée par mon intuition.

Les entrelacs des mots, le cheminement des phrases, l'enchaînement d'une pensée conduite par le déroulement de l'écriture narrative obligent à sortir des chemins battus, à s'écarter de l'interprétation figée pour reprendre contact avec l'émotion enkystée et entrevoir d'autres liens faisant sens ou encore de nouvelles approches. (Trekker, 2008, p. 240)

J'ai pu voir également comment j'ai fait apparaître des façons de réutiliser des stratégies apprises à travers mes thérapies, mes lectures, mes études et autres expériences de ma vie. J'ai donc eu besoin de m'attarder à des périodes plus significatives que d'autres, non pas pour entretenir la souffrance, mais plutôt pour me laisser inspirer par la promesse de « *dépasser la souffrance et retrouver force et fierté* » (Cyrulnik, 2016).

3.4 TERRAIN DE RECHERCHE

Mon terrain de recherche s'articule autour de quatre axes : ma vie personnelle, mon expérience de formation, mon expérience de création et mon expérience de transformation.

3.4.1 Ma vie personnelle

Ma vie personnelle m'a donné un matériau assez riche et pertinent pour que j'aie y puiser maintes expériences qui illustrent à la fois ma problématique et mes analyses. C'est à travers ma vie, depuis l'enfance jusqu'à ce jour, que j'ai colligé de nombreuses données porteuses de sens qui m'ont guidée vers une orientation spécifique de recherche. J'ai utilisé divers aspects tant biographiques, sociologiques, réflexifs, analytiques, intellectuels, relationnels qu'affectifs pour illustrer divers aspects de ma vie. Des fragments de vie forts ont été mis en exergue afin de rendre plus explicites certains de mes enjeux liés à ma quête

de légitimité, abondamment réutilisés dans mon récit autobiographique. Mon cheminement personnel inclut aussi les thérapies auxquelles j'ai participé. Des expériences enrichissantes qui m'ont permis, à travers une introspection de plus en plus raffinée, d'explorer de nouvelles façons de sonder mon âme, d'apporter des éclairages inusités, de trouver des solutions adaptées pour comprendre et alléger certaines de mes souffrances et pour favoriser une plus grande responsabilisation de mes choix de vie.

3.4.2 Mon expérience de formation

J'ai commencé ma maîtrise en étude des pratiques psychosociales en 2015. Je venais alors de terminer le programme *Sens et projet de vie* et j'y avais croisé des professeurs de l'UQAR. J'étais intriguée par ce programme, qui est ainsi décrit sur le site de l'UQAR :

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales s'adresse aux personnes s'intéressant à différentes dimensions de l'expérience humaine (intervention de type psychosociale, arts et littérature, thérapie, accompagnement somatique, questions existentielles et spirituelles, écologie et changement social, etc.), pour les aider à réfléchir sur leurs modes d'action ou d'intervention dans le but de mieux en saisir le potentiel et les finalités et de créer de nouveaux savoirs.

La description de ce programme de maîtrise semblait correspondre à mes aspirations de poursuivre ma réflexion et d'entreprendre un projet approfondi de recherche, d'analyse et de transformation. Pendant trois ans, j'ai participé à cette formation exceptionnelle qui permet aux chercheurs de s'autoformer auprès de professeurs bienveillants et éclairants, de partager des savoirs expérientiels mais aussi théoriques, entre chercheurs et professeurs et graduellement de cerner, de façon parfois hésitante, parfois chaotique, parfois assumée les enjeux personnels de quêtes intimes qui permettraient l'émergence de nouveaux savoirs, mais surtout souligneraient, pour plusieurs, des transformations majeures.

Toutes les situations d'apprentissages à travers cette formation m'ont permis d'accumuler un matériel riche et propice à ma transformation, gardant toujours en tête le but ultime de cette recherche, soit de laisser émerger en moi le sens de ma propre légitimité et de m'éloigner des souffrances résurgentes d'une expérience d'abandon en bas âge. Les

exercices, les travaux, les analyses de textes, les cercles dialogiques, etc. ont été autant d'occasions d'approfondir ce thème tout au long de mon cheminement. La mise en commun d'expériences et de savoirs individuels a contribué de façon très dynamique à nourrir la réflexion et à alléger parfois la lourdeur de certaines situations. Nous étions des co-apprenants ouverts et avides de comprendre, pour pouvoir avancer ensemble vers des buts personnels. Jeanne-Marie Rugira, professeure au département, insiste sur ces échanges dialogiques au cœur de la formation :

Le processus d'accueil au sein duquel nous sommes collectivement invités n'est intégral que si une véritable pratique du dialogue vient l'authentifier. Il est ainsi entendu, dès le début de cette démarche de recherche et de formation, que le dialogue constitue notre outil pédagogique par excellence et qu'il ne peut prospérer que dans un cadre potentiellement porteur. Inscrit dans un environnement hospitalier, le dialogue acquiert toute sa force. (2016, p. 38)

La création de notre propre groupe d'alliées au sein du plus grand groupe a assuré une continuité dans la démarche et un support inestimable quant aux défis rencontrés par chacune. Cette expérience d'échanges sans jugement, de soutien, de confiance, de fidélité les unes aux autres a été un atout précieux à travers ce périple.

3.4.3 Mon expérience de création

Longtemps je me suis imaginée créant des contes pour enfants, ce que j'avais entrepris de faire alors que ma petite fille avait trois ans et elle en a maintenant trente. Curieusement, c'est lors d'une dépression il y a deux ans, alors que j'avais dû interrompre l'écriture de ce mémoire, que l'idée revint me visiter. Comment garder le fil, même ténu, avec ma recherche ? Comment ne pas m'éloigner de mon projet ? J'avais peur de m'égarer et de ne plus revenir vers cette recherche qui m'avait occupée et préoccupée pendant si longtemps et à laquelle j'étais si profondément reliée. L'écriture semblait un bon compromis. Je décidai de prendre une distance de mon expérience douloureuse et de me plonger dans un exercice d'autofiction sous la forme d'un conte. Le sujet s'imposa de lui-même, sans que j'aie à chercher et le titre apparut dès les premières images « *Les enfants de la Tourmente* ». Plus tard, je poursuivis cette écriture autofictionnelle sous la forme d'une

correspondance entre deux des personnages du conte, devenus adultes, pour terminer avec l'écriture d'un journal. C'est vers la fin de l'écriture de ce journal que je me réappropriai une meilleure santé mentale, ce qui me permit de voir apparaître toute la richesse que recelait cette forme d'écriture comme pouvoir de guérison. Je me réparais à mon insu. Écrire en dehors de soi a été pour moi un art thérapeutique, j'agissais comme une instance séparée de moi-même. Un narrateur qui pouvait se permettre de prendre toutes les libertés possibles afin d'exorciser de vieilles blessures. J'étais alors tout à ma création, ignorant que de telles vertus puissent se cacher sous l'exercice.

Je m'attachais à mes personnages, les vilains comme les bons. J'avais besoin de cet exutoire pour alléger cette angoisse qui s'était logée au creux de mon ventre et je sentais que seuls les mots pouvaient amoindrir la détresse et la tristesse. Le matin, je reprenais l'écriture et la lecture de mon conte, heureuse d'avoir donné vie à ces figures qui m'habitaient et me dictaient leur aventure. Cette forme de création m'a, par la suite, révélé des secrets de comment j'ai pu à travers les mots et les images laisser remonter à ma conscience une peine ancienne qui se matérialisait, pour me laisser vivre affranchie d'elle. Cette expérience d'écriture que je croyais extérieure à mon processus de recherche, s'est manifestée comme une donnée déterminante de mon cheminement, puisqu'elle avait non seulement ce pouvoir de guérison inscrite en elle-même, mais aussi un pouvoir de déplier du sens, de la cohérence et de la connaissance à partir de mon expérience de la tourmente. C'est avec le recul que le choix d'ajouter à mon terrain de recherche les textes produits durant cette période initiatique de ma vie est apparu comme une évidence.

3.4.4 Mon expérience de transformation

Comme le Petit Poucet, j'ai ramassé des petits cailloux porteurs de vérités et de secrets pour pouvoir entrer chez moi, en moi. C'est grâce à ces expériences accumulées au fil de ma démarche et de mes lectures éclairantes que, progressivement, j'ai pu identifier ces parts de moi qui remontaient à la surface et les décoder en m'appuyant sur les outils d'analyse que j'avais assimilés. C'est par ce chemin que j'ai pu enfin atteindre ces

transformations auxquelles j'aspirais tant et qui, finalement, se sont révélées à moi dans une grande simplicité. J'ai compris que ce n'est qu'à travers un regard aiguisé sur ma vie passée et actuelle, affuté aux outils de lectures, d'auto-explicitation, de récits variés et d'écriture de journaux et d'analyses que pouvaient apparaître ces transformations.

Je me suis plongée dans mon expérience quotidienne et j'y ai vu, ravie, ma propre métamorphose.

3.5 OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES

Comme outils de production de données de recherche, j'ai privilégié : le journal d'itinérance, les récits phénoménologiques et l'auto-explicitation.

3.5.1 Le journal d'itinérance

Écrire mon journal a été, depuis le jour un de ma formation en *Sens et Projet de vie*, une activité passionnante à laquelle je me suis livrée avec un enthousiasme débordant. J'ai pris, dès le début, l'habitude d'écrire sans paragraphes, sans marges, comme d'un seul souffle tant les mots se bousculaient que je n'avais pas de temps à perdre dans la forme et comme une envie d'occuper tout mon territoire.

René Barbier présente cet outil qu'il a appelé « Le journal d'itinérance » comme une technique d'expression de l'imaginaire dans lequel chacun peut traduire des moments de vie tels qu'ils apparaissent.

Le journal d'itinérance est un instrument méthodologique spécifique. En tant que tel, il se distingue de toute autre forme de journal. Il parle d'une « itinérance » d'un sujet (individu, groupe ou communauté). Rappelons que dans l'itinérance d'une vie, nous trouvons une multitude d'itinéraires contradictoires. L'itinérance représente le parcours structural d'une existence concrète tel qu'il se dégage, peu à peu, et d'une manière inachevée, dans l'enchevêtrement des divers itinéraires cheminés par une personne ou un groupe . (R Barbier, 1985, p. 157)

Lorsque je relis mon journal, je revis l'intensité et la fébrilité qui m'ont toujours habitée. Ce contenu m'a été précieux tout au long de ma recherche, j'y ai retrouvé des

analyses éclairantes de lecture, mais aussi de mon expérience humaine et de mes réflexions quotidiennes qui témoignaient des acquis de ma formation en même temps que d'une progression constante vers l'acquisition et la reconnaissance de ma légitimité.

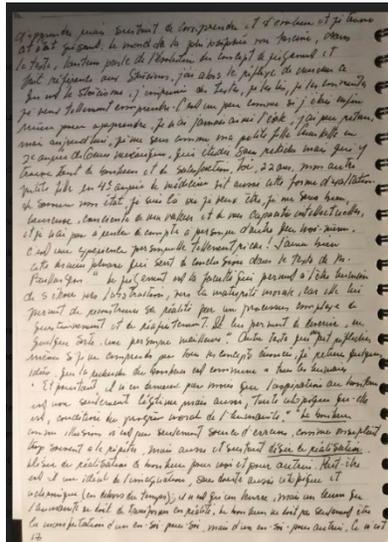


Figure 2 Une page de mon journal d'itinérance

Barbier (1993) compare volontiers le journal d'itinérance au journal intime dans lequel sont consignées les pensées, les envies, les émotions de l'auteur, mais il s'en différencie lorsqu'il est question de publication. Le journal intime demeure de l'ordre du privé, à l'abri de regard indiscret, où souvent le dévoilement de personnes ou d'événements particuliers ne serait pas approprié puisque telle n'est pas sa visée, alors que le journal d'itinérance pourrait être utilisé en tout ou en partie dans les données publiées. C'est une technique, qui, à l'usage, permet de réguler parfois des émotions trop vives ou d'y déverser le trop-plein, de réfléchir sur certaines lectures et d'argumenter avec certaines visions d'auteurs, de formuler des questions jusqu'alors laissées imprécises, de fouiller dans sa mémoire pour y retrouver quelques éléments manquants, de clarifier certaines ambiguïtés. Un outil de référence qui devient une donnée précieuse au fil du temps. J'ai relu maintes fois ce journal qui à chacune de mes relectures m'apportait de nouvelles révélations. Les mots restent les mêmes mais leur sens évolue. Mon journal est un témoin précieux de ma

démarche de recherche et de mon processus de transformation, il contient les hauts et les bas de ce chemin, les moments de grâce, les mystères et les plus grandes épreuves.

3.5.2 Les récits phénoménologiques

Le récit phénoménologique est un mode d'écriture qui permet l'expression authentique par l'auteur-acteur d'une expérience vécue, qui en décrit le contexte sensoriel afin de toucher le lecteur et de souligner la vraisemblance de l'histoire. Au tout début de la formation, nous étions invités à produire de tels récits et à les partager en groupe, de façon volontaire. La richesse de leur contenu était un moment très inspirant pour chacun des membres, faisant ressortir le pouvoir de révélation de soi qu'ils contenaient. Dès lors qu'une situation de ma vie paraissait ambiguë, je pris l'habitude d'écrire un récit afin de me permettre d'enlever une couche de ce brouillard. J'aimais l'idée d'écrire au présent l'expérience passée, ce qui permettait l'activation de la mémoire visuelle, olfactive et émotionnelle. Les images étaient captées pour se traduire en mots. L'écriture d'un récit phénoménologique commençait invariablement par ce préambule : « *Je me souviens* ». Voici comment Galvani traduit cette expérience vécue au sein d'une communauté apprenante.

L'atelier d'écriture « Je me souviens » consiste à solliciter une série de petits récits décrivant, au plus près de leur vécu, des souvenirs d'expérience intenses. Cette démarche est née au départ d'une intuition pédagogique de Pierre Nègre avec qui j'animais un groupe de recherche-formation. Pierre avait été frappé par la qualité sociologique d'un roman entièrement composé de souvenirs racontés par de courts textes commençant tous par « Je me souviens... » (Perec, 1998.) Dès le premier jour de formation, nous demandions aux participants de rédiger brièvement deux ou trois souvenirs à propos de leur pratique puis de les lire en petit groupe. Nous étions alors émerveillés par la puissance heuristique de cette démarche car les échanges qui suivaient la lecture des récits étaient très féconds. (2004, p. 106)

C'est souvent à travers cette forme d'écriture qu'apparaissent à mon insu de nouvelles réalités qui m'échappaient lors de l'expérience. Cette façon particulière de raconter un événement permet de revivre et d'éprouver des situations qui n'avaient apparemment laissé que peu de traces, mais écrire des récits phénoménologiques est une

expérience très révélatrice de ce que portent ou cachent certaines situations marquantes, sans qu'elles soient exceptionnelles. Derrière la banalité de l'ordinaire se cachent parfois de belles découvertes qui nous permettent un regard plus approfondi sur soi.

J'ai écrit de nombreux récits phénoménologiques et certains d'entre eux se retrouvent dans mon récit autobiographique, ils servent à illustrer de manière plus juste certaines réalités vécues et révèlent l'intensité qui s'y inscrit. Cette façon de revivre des événements douloureux ou heureux demeure un exercice auquel je me pliais avec joie, curieuse de voir apparaître l'inattendu. Des pans de vie ressuscités grâce à ce simple exercice d'écriture, réalisé dans le silence et la solitude, ajoute de la valeur à l'aventure humaine.

3.5.3 L'entretien d'explicitation et l'auto-explicitation

J'aimerais préciser ce que sont l'entretien d'explicitation et l'auto-explicitation, et témoigner comment j'ai fait ce choix personnel d'opter pour l'auto-explicitation. L'auto-explicitation est devenue un outil pertinent pour approfondir ma compréhension de certaines situations plus difficiles dans ma vie personnelle. Pas étonnant que ceux-ci soient devenus pour moi des outils de production de données. Leur pouvoir de révélation est important et a permis dans ma recherche de découvrir ces petits angles morts qui élucident parfois des situations sclérosées et ouvrent une porte pour traverser les difficultés.

L'entretien d'explicitation est une approche basée sur le questionnement détaillé d'une expérience personnelle ou professionnelle passée et significative et qui permet de comprendre les mécanismes de l'action qui semblent échapper au conscient de la personne au moment de l'expérience. Ainsi, guidée par des techniques de questionnement et d'attitudes spécifiques d'écoute, de non-directivité et de reformulation en écho¹⁰, la personne parvient à s'informer sur ses propres actions et possiblement à comprendre

¹⁰ Reformulation en écho, c'est-à-dire, qui reprend textuellement les propos de la personne, afin de lui permettre de rester focalisée sur son évocation et exclut toute interprétation. La reformulation éclairante telle que proposée par Rogers suggère plutôt de reprendre en ses propres termes les propos de l'autre pour vérifier s'ils sont bien compris.

comment elle peut transformer ses propres expériences insatisfaisantes en les voyant de façon séquencée. C'est en quelque sorte une approche qui sert de laboratoire à l'examen minutieux de nos agirs. Lors de l'entretien d'explicitation, la personne est accompagnée par un guide formé aux techniques d'accompagnement élaborées par Pierre Vermersch.

Le premier point qui recoupe la pertinence de l'entretien d'explicitation est celui du caractère privilégié attestant la conscience réfléchie : la verbalisation de l'expérience vécue. Mais encore faut-il ne pas se contenter de demander sans plus au sujet de verbaliser ! Il y a une littérature scientifique importante, par exemple sur les connaissances implicites, qui conclut facilement à l'absence de conscience parce que le sujet n'a pas répondu de façon précise. Mais nous savons maintenant que l'acte intime de se rapporter à sa propre expérience n'est pas une expertise innée, et qu'elle n'a pas fait l'objet d'apprentissage, nous savons maintenant que le sujet va beaucoup plus loin dans son témoignage verbal lorsqu'il est aidé, accompagné, guidé dans l'exploration de son vécu. (2014, p. 158)

J'ai largement expérimenté le récit phénoménologique, expliqué précédemment, et j'ai constaté qu'il ne me permettait pas d'avoir accès, avec autant d'acuité, que l'entretien d'explicitation à des contenus « imperçus ». Ayant besoin de questionner de façon plus pointue ma façon d'appréhender certaines situations de vie personnelle et des éléments de ma pratique relationnelle, sources de souffrance, j'ai eu envie de me tourner vers l'auto-explicitation pour développer une plus grande autonomie d'analyse face à certaines de mes actions.

Durant ma formation, j'ai suivi des ateliers d'entretien d'explicitation auprès de Diane Léger (2016) et le potentiel de révélation de ma pratique à travers ces exercices vécus en entretien d'explicitation m'a amenée à m'inscrire à un stage de formation en auto-explicitation en juillet 2017, avec un groupe dirigé par Pierre Vermersch dans son Ardèche natale.

La différence fondamentale entre l'entretien d'explicitation et l'auto-explicitation est que la première requiert la présence d'une autre personne pour guider le sujet à identifier les gestes et les ressentis inscrits à travers une action précise identifiée par le sujet lui-même. Alors que le but de l'auto-explicitation est d'habiliter le sujet à développer chez lui

les mêmes attitudes d'écoute, de curiosité et d'écho à son expérience que le manifesterait le guide lors des entretiens d'explicitation.

Cet extrait de Galvani qui s'était inscrit au même stage que moi cet été-là, illustre clairement la posture d'inattention qui nous caractérise tous devant les gestes quotidiens de notre vie et souligne la pertinence de cet outil pour rendre conscients ces gestes, qui sans cette attention spécifique resteraient dans l'ombre.

C'est en découvrant plus tard les travaux de Vermersch sur l'explicitation de la pratique (Vermersch, 1996) et ceux de Schön sur le praticien réflexif (Schön, 1994), que j'ai compris que l'intelligence pratique est une forme d'habitude incorporée. La compétence est une compréhension en acte qui est semi-automatique et semi-consciente. [...] Plus largement, la phénoménologie nous montre que l'expérience est généralement vécue dans un état d'inattention plus ou moins important (Varela, Thompson, et Rosch, 1993). La conscience réflexive étant le plus souvent mobilisée dans des jugements, des comparaisons et une multitude de pensées qui s'enchaînent en un flot continu, une grande part de l'expérience reste semi-consciente. La démarche d'explicitation de la pratique s'appuie sur la mémoire concrète pour ramener à la conscience les éléments semi-conscients et pré-réfléchis de l'action (Vermersch, 1996, p.71). (Galvani, 2004, p. 106)

Suite à cette formation en auto-explicitation, j'ai réalisé quelques séances en solitaire pour me rendre compte de la richesse de l'exercice, mais aussi de la complexité d'une telle pratique.

Certaines de mes expériences souffrantes auxquelles j'accordais pourtant mon attention se répétaient sans que je sache pourquoi et surtout sans que je sache comment les changer. Ma vision était trop large et ne prenait pas en compte tous les éléments semi-conscients de ces habitudes. L'auto-explicitation me mettait en contact avec des indices, parfois infimes, qui regardés de plus près me faisaient prendre conscience que j'avais le pouvoir de les transformer, une fois identifiés et reconnus.

3.6 L'ANALYSE QUALITATIVE DES DONNÉES QUALITATIVES

L'analyse qualitative a comme visée première la compréhension. Elle se caractérise selon les deux axes suivants : chercher à comprendre comment la personne pense, agit, parle et aussi comment elle comprend le contexte et la situation dans laquelle elle est impliquée. Autrement dit, l'analyse qualitative amène le chercheur à comprendre sa place dans ce monde, son rôle, les motivations qui le poussent à agir ainsi qu'il le fait, et à comprendre aussi ses interactions avec la société ainsi que les personnes qui la composent. De façon plus précise, l'analyse qualitative est une faculté de l'esprit qui amène le chercheur à se relier à lui-même, aux autres et au monde via ses sens, son intelligence et sa conscience. Paillé et Mucchielli en ont fait le sujet d'un important ouvrage *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* dans lequel ils décortiquent chacun des nombreux aspects touchés par cette approche. Voici, en bref, comment ils la définissent :

L'analyse qualitative peut être définie en gros, comme une démarche discursive de reformulation, d'explicitation ou de théorisation de témoignages, d'expériences ou de phénomènes. [...] En fait, l'analyse qualitative est une activité de l'esprit humain tentant de faire du sens face à un monde qu'il souhaite comprendre et interpréter, voire transformer. (P. Paillé & Mucchielli, 2016, p. 11)

Les diverses opérations cognitives nommées dans l'extrait qui suit m'ont permis de constater toutes les possibilités qu'offrait l'analyse qualitative, mais c'était terrifiant, saurais-je utiliser toute cette panoplie de modalités ? Mais aussi exaltant de connaître la multiplicité des nombreuses tâches que le cerveau humain est capable d'accomplir.

L'analyse qualitative passe par toute la gamme des opérations cognitives. Analyser qualitativement un matériau de recherche, c'est observer, percevoir, ressentir, comparer, nommer, juger, étiqueter, contraster, relier, ordonner, intégrer, vérifier ; c'est tout à la fois découvrir et montrer que ceci est avant/après/avec cela, que ceci est plus important/évident/marqué que cela, que ceci est le contexte/l'explication/la conséquence de cela ; c'est replacer un détail dans son ensemble, lier un sentiment à un objet, rapporter un événement à un contexte ; c'est rassembler et articuler les éléments d'un portrait éclairant, juger une situation, dégager une interprétation, révéler une structure, construire ou valider une théorisation. (P. Paillé, Mucchielli, Alex, 2016, p. 63)

Pour moi, l'analyse qualitative représentait une série d'actions concrètes pour faire parler mes données et si je voulais tirer le plus grand profit de ce matériel accumulé au fil de mes formations, j'avais intérêt à cerner ce qui, dans cette approche, m'offrait les outils les mieux à même de répondre à cet objectif. Afin de regrouper mes données et de les utiliser au meilleur de ma capacité à les analyser pour en tirer un maximum d'informations et de sens, j'optai pour l'analyse par catégories conceptualisantes et l'analyse en mode écriture.

3.6.1 L'analyse par catégories conceptualisantes

Il s'agissait pour moi de découvrir une façon d'utiliser mes données, disparates à première vue, mais l'analyse par catégories conceptualisantes s'est avérée très efficace pour révéler ce qui, dans le matériel accumulé, servait de matériau de construction de sens et retraçait finement le fil conducteur. Deslauriers explique comment se fait la déconstruction des données utiles pour faire ressortir dans le matériel accumulé par le chercheur, tantôt des ressemblances, tantôt des dissemblances et autres découvertes remplies d'informations qui, sans ces catégorisations auraient pu passer inaperçues.

Que le chercheur ait des catégories prédéterminées ou qu'il les laisse émerger, il recourt à deux procédés différents et complémentaires. Dans un premier temps, il met l'accent sur la déconstruction des données : il faut découper et réduire les informations en petites unités comparables, en noyaux de sens pouvant être rassemblés. Le chercheur maximisera les ressemblances entre les données présentant des analogies et des similitudes, et il commencera à les ordonner de façon approximative. Cette première classification servira à interpréter sommairement les données et permettra de s'y retrouver. (J.-P. Deslauriers, 1991, p. 82)

Paillé et Mucchielli apportent ici une précision très éclairante de ce besoin chez l'humain de mettre les choses en relation de façon spontanée.

La toute première des activités fondamentales de l'esprit humain est certainement la recherche des ensembles cohérents de phénomènes (des « formes » ou des « configurations »). L'esprit humain dans ses activités immédiates et quotidiennes ne s'attache pas à repérer des entités isolées. Il met spontanément les choses « en relation ». Relation de continuité, relation de causalité linéaire, relation de

concomitance, relation de coexistence, relation d'imbrication. [...] Cette activité fondamentale de construction de sens par mise en relation est à la source de l'esprit humain dans ses activités de compréhension. (2016, p. 47)

J'ai, tout au long de mes formations, accumulé un nombre important de données, sans jamais les classer, ni par ordre chronologique, ni par thème, un matériel réparti sous diverses formes, notes manuscrites dans des cahiers ou notes volantes, analyses de lectures, récits phénoménologiques, enregistrements d'entrevues, journal d'itinérance et travaux colligés sur mon ordinateur. En gros j'ignorais le contenu précis de ces données malgré le fait que j'aie dû m'y référer en cours de formation. Le chaos m'apparut dans toute sa splendeur ! Faisant face à ce qui semblait un désordre insurmontable, j'entrepris de classer tout ce matériel dans un ordre chronologique que je réunis dans 2 cartables représentant quelque 827 pages.

Je cherchais un moyen d'utiliser de façon pertinente mes données. Relisant des aspects de mon univers problématique, je me suis arrêtée à mes objectifs¹¹ de recherche et j'ai compris que telles seraient mes catégories. J'ai alors créé 4 tableaux (un tableau pour chacun de mes objectifs) afin de m'assurer que je puisse saisir l'essentiel de ce matériel et en tirer des informations pertinentes.

En me guidant sur les items identifiés dans mes tableaux, j'ai entrepris une première lecture pour en vérifier la validité. Voici le modèle d'un de mes tableaux, à partir de l'objectif 2, qui m'a suivi pendant la relecture approfondie de mes données.

Objectif 2 : Interroger mon processus de recherche-formation en vue d'identifier les voies de sortie du syndrome d'abandon et les manifestations de mon expérience de légitimité.

¹¹ Objectifs de ma recherche :

- Identifier à travers mon histoire les moments fondateurs de mon sentiment de non-légitimité
- Identifier à travers mon histoire les moments fondateurs de sentiment de légitimité
- Observer, décrire mon chemin de transformation
- Décrire des conditions et des gestes de fertilisation et de manifestation de mon pouvoir-être et pouvoir d'agir

Court extrait d'un de mes tableaux.

Origine	Date	Page	Citation	Thème	Commentaires
« Les adieux de la réconciliation » Récit de vie	11/2013	30	<i>Enfin je réfléchis par moi-même, je m'éveille au jazz aux blues, en cela je me différencie de toi. Avoir des amis, des confidents, quelle ouverture sur le monde !</i>	Désidentification, reliance	Je me découvre, mes premiers pas vers cette tentative d'autonomie. L'amitié qui devient un des grands piliers dans ma vie.
Journal de participation Cours : Trajectoires personnelles et sociales	01/2014	69	<i>Je m'aperçois que je suis souvent l'instigatrice de telles discussions et que j'affirme ma compréhension des choses</i>	Légitimité	Prise de conscience de la transformation de la perception que j'ai de moi-même
Récit phénoménologique <i>La mer et la mère</i>	11/2015	151	<i>Je fais partie d'un tout et j'en suis conscience. Je perçois mon état de bien-être dans mon cœur, dans mon corps, dans mon esprit. Je sens intimement son empreinte et je me dis que je vis un moment unique.</i>	Conscience de soi Présence à soi Sensualité	Je suis là où je veux être, l'expérience d'un bonheur pur, sans jugement, l'état de grâce, un moment numineux.
Kairos de la colère	05/2016	171	<i>Je m'installe au salon et rumine devant la télé. Mais je me sens bien, je me sens dans mon droit, je m'autorise à manifester ma colère ! Il me semble que je suis plus grande, en tout cas plus « groundée »</i>	Légitimité Affirmation de soi	Colère bienfaisante, je ne vis aucune culpabilité, sentiment d'être alignée, je me sens dans ma puissance d'être, j'agis en conformité avec ce qui m'habite

Certes, l'exercice fut long et laborieux, mais ce faisant il me permettait de laisser apparaître de nouveaux sens que ceux perçus lors de l'écriture ou d'une première lecture. Il m'apprenait aussi à découvrir là des informations que je n'avais pas décelées dans un premier temps, qui alimentaient ma réflexion et me permettaient de constater la justesse de mon regard. J'y découvrais des thèmes récurrents, des contradictions révélatrices, des images qui m'avaient échappé, laissant émerger des pistes de réflexion et des sens plus élaborés. Bref, le contenu de ces tableaux exposait toute la richesse et la pertinence de ce

matériel accumulé au fil de mes formations. Cette façon de travailler m'a été d'une grande utilité pour rédiger ce mémoire.

3.6.2 L'analyse en mode écriture

Voici comment les auteurs Paillé et Muchielli conçoivent cette analyse en mode écriture :

Dans l'analyse en mode écriture, au lieu de créer des entités conceptuelles, de générer des codes ou tout autre moyen de réduction ou d'étiquetage des données, l'analyste s'engage dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, et ce travail analytique tient lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude. Cette méthode d'analyse en mode écriture est tout à fait appropriée pour la sociologie clinique ainsi que pour les recherches qui se constituent autour du matériau biographique, qu'il s'agisse des histoires de vie, des récits de pratique ou de démarches autobiographiques ou ethnographiques. Dans ce sens, elle constitue un prolongement naturel des récits phénoménologiques. (2016, p. 188)

La formation met justement l'accent sur cette approche et invite l'étudiant à analyser qualitativement tout le matériel écrit et expérientiel qu'il accumule. J'ai pu expérimenter cette approche régulièrement et elle est devenue un mode de traitement de mes données. Les liens s'établissaient alors avec une plus grande limpidité et le sens qui en émergeait nourrissait cette recherche de telle sorte que les idées d'abord floues se précisaient et que les hypothèses voyaient le jour, une façon de travailler qui permettait une circulation de plus en plus riche d'idées nouvelles.

L'analyse des données spécifiques, répertoriées à partir de récits phénoménologiques, d'entretiens d'explicitation, du journal d'itinérance, de situations professionnelles, etc., jumelée à la confrontation de notions théoriques et de réflexions validées et publiées, a servi à bâtir ainsi le corpus sur lequel reposent les conclusions de la recherche.

Faire l'analyse en mode écriture permet l'appropriation et l'examen du matériel que sont les données et laisse apparaître la signifiante de plusieurs éléments en présence. Cela

permet, dans un premier temps, de faire le tri de ce qui semble le plus pertinent au chercheur afin qu'il puisse rendre compte de sa compréhension des éléments retenus.

Conclusion

Cerner mon univers épistémologique et méthodologique permet de comprendre à la lecture de ce mémoire de quelle façon j'ai envisagé de livrer mes réflexions, mes découvertes et mes analyses. J'aimerais préciser ici que ces analyses se retrouvent au cœur de mes récits et non isolées dans un chapitre spécifique ne portant que sur l'analyse des données.

Ce chapitre permet aussi de voir comment, au fil de sa réalisation, je m'y suis prise pour coordonner, analyser, comprendre les éléments qui le constituent. Reprendre les procédures de recherche et d'analyse dans ce chapitre me permet de constater combien cela a facilité une utilisation plus fertile de tout ce matériel riche accumulé depuis si longtemps. N'eut été la rigueur que je me suis imposée à scruter, fouiller, trouver, traduire, produire du sens, interpréter et comprendre mes données, les résultats ne m'auraient pas apporté une aussi grande satisfaction, celle de me voir apparaître dans toute ma légitimité.

Le prochain chapitre s'élabore autour de mon récit autobiographique qui m'a permis, tel que mentionné plus haut, de découvrir le sens de mes données biographiques et de donner une réalité à mon monde, en utilisant les éléments de mon histoire de vie comme données premières.

CHAPITRE 4

RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE

Les récits de vie, tel que nos pratiques le soulèvent, permettent la production de sens et favorisent la pensée réflexive et la construction identitaire. Ils le font autant lorsqu'on « se raconte » que lorsqu'on écoute et on s'écoute, participant ainsi à la construction de nouveaux sens. Porteurs de savoirs, les récits sont aussi une forme de savoir, une manière de transmettre, une façon d'apprendre (Bruner, 1996). Outils pour mieux comprendre, ils peuvent aussi être au service d'une transformation du sens accordé aux expériences et l'occasion de « virements » (Bernard, 2016, p. 109).

Introduction

Un récit autobiographique prend diverses formes. Je ne vois pas le mien comme un fil continu, car il est difficile d'ordonner la chronologie des événements marquants de ma vie. Je puise dans une mémoire qui semble avoir sa propre logique et qui décide parfois, à mon insu, de me livrer un cliché dont je ne gardais qu'une ombre fugace et qui tout à coup revient en force et m'oblige à m'y attarder. L'idée que propose ici Hustvedt fait écho à ma démarche.

Mais si vous vous demandez comment vous raconteriez l'histoire de votre vie, ou une période particulièrement dramatique de votre existence, vous découvrirez bientôt les difficultés que cela implique. Mes souvenirs personnels ne peuvent être qualifiés que de fouillis. Les images et les mots conservés dans mon cerveau ne sont pas séquentiels ; ils vont et viennent dans mes rêveries. Ils sont déclenchés par les paroles d'autrui, par mes propres pensées associatives, par des odeurs, des sons et des choses vues. Il n'existe rien de tel que la rétention mentale, la persistance d'une idée de mois en mois ou d'année en année dans quelque casier mental où l'on peut la retrouver à volonté. Ce qui persiste, c'est une tendance à connecter. La

mémoire est un flux. Entre ces événements importants, il y a des brouillards et des manques. J'oublie. J'oublie. J'oublie. Et quelquefois je déplace, je condense, je projette et, en général, je me trompe aussi en ce qui concerne ma vie. J'ai volé des souvenirs à des photographies... J'accepte la fonction imaginative de mes remémorations. L'écriture autobiographique n'a, par conséquent, pas pour sujet ma « vraie » vie au sens documentaire. L'écriture autobiographique, c'est une question d'organisation en un récit verbal de souvenirs que je tiens pour vrais et non pas inventés. Et cela, c'est l'affaire de conviction intime ; ce qui me semble vrai, maintenant. (Hustvedt & Le Boeuf, 2013, p. 170)

Ainsi, comme le dit si bien Hustvedt, j'accueille et j'offre ici quelques réminiscences illustrant les écarts à l'origine de ma démarche de recherche. Je constate, dans les souvenirs qui me sont donnés, qu'il y a des moments contributeurs de mes inquiétudes profondes, puis d'autres moments qui relèvent des expériences me guidant vers l'accomplissement de mon plein potentiel. Ils témoignent tous de ma quête de légitimité.

Or que fait le témoin lorsqu'il entreprend de raconter sa vie ? Il cherche à faire jaillir le sens de la riche brassée d'événements qu'il a vécus, il tente de se tenir dans un flux dont les rives narratives le persuadent que les événements ont vraiment suivi cette route. Que fait-il ? Comme le savant qui refabrique le monde dans son laboratoire, il semble se refabriquer lui-même dans le laboratoire intime que forme la narration. (Berger, 2006, p. 146)

Écrire c'est vouloir avancer, c'est peut-être aussi une quête de lucidité et de sérénité. Aussi, j'observe que ce processus d'écriture me permet de mieux comprendre l'impact de mon passé sur ma vie présente et m'offre comme horizon une promesse d'émancipation. Je constate également que le fait d'écrire mon histoire me sert de levier pour alléger le poids des expériences souffrantes. Il faut dire ici que lorsque je parle d'écriture, cela implique également que je lis beaucoup d'autres auteurs, tout comme je relis sans cesse mes propres écrits. Ce processus de relecture maintes fois reprise permet une plus grande distanciation.

Anne-Marie Trekker affirme à ce sujet que : « *La relecture permet aussi à l'auteur de prendre la place du lecteur et de changer de point de vue, affinant ainsi sa propre perception des faits et événements relatés* »¹². (Trekker, 2008, p. 113). De son côté, Alex Lainé va plus loin et fait référence à la fonction de « mise à distance des blessures

¹² Trekker Anne-Marie, Écrire pour (re) tracer son histoire de vie, texte 9, recueil de textes, p.113.

identitaires » : « *Écrire l'histoire de sa vie, et tout particulièrement les moments douloureux, lourds à porter, c'est les extirper et les déposer là, sur le papier, c'est s'en débarrasser.* » (Lainé, 2007, p. 246) Contrairement à ce que Lainé avance, si je me fie à mon expérience, je constate que le fait d'écrire et de déposer ces moments douloureux ne m'en débarrasse pas, mais me permet plutôt de les remettre dans leur juste contexte de vie et facilite ainsi leur mise à distance, comme le précisait Clency Rennie¹³ dans le cadre du cours d'autobiographie suivi à l'UQAR : « *Écrire, c'est se décoller de soi pour pouvoir mieux s'apercevoir.* » (Rennie, 2016).

En effet, mon expérience d'apprentie chercheuse à la première personne me fait dire que pour rentrer dans une telle démarche de recherche, il faut lever le voile pour laisser apparaître l'inespéré. Un inespéré fait de confidences, d'intimité, de beauté, de souffrances et d'inquiétudes, mais aussi d'allégresse et de cette joie dont l'envie me prend de lui faire une plus grande place.

Christine Josso, sur un plan moins absolu, a essayé, à travers les récits de vie qu'elle nomme biographies éducatives, de montrer comment (à partir de l'exploration de nos ressources, de nos failles héritées du passé et de la projection de soi dans nos possibles) nous approprier notre vie et nous autoriser à nous placer comme sujet auteur et responsable de notre devenir. Il s'agit, pour cet auteur, de placer ce cheminement vers soi au cœur même de l'éducation en tentant d'instaurer un nouveau paradigme dans la construction des connaissances pour une conception nouvelle de l'éducation basée sur la reconnaissance des ressources intérieures et des potentialités de l'être humain, malgré ses limitations. (Macrez-Maurel, 2013a, p. 193)

¹³ Clency Rennie (2016) Littérature grise (notes de cours)

4.1 RÉCIT DE VIE AUTOBIOGRAPHIQUE

S'il s'agissait dans tous les cas de restituer un Je à celui qui l'a perdu et, à la limite, d'inventer, selon le mot de Leiris, la "règle" de ce Je dérégulé ? De faire entendre, au-delà des traces visibles, mais à partir d'elles, la voix du disparu, de l'effacé, de l'incompris ? De faire parler le muet, de donner par l'écriture un langage à l'infans. J'ai éprouvé cette vérité-là : je me suis réapproprié mon enfance en en composant le récit, j'ai fait parler le muet, en sorte que j'ai accompli le deuil de celui dont j'avais été dépossédé et que, tour à tour révolté et nostalgique, douloureusement j'avais cherché, pour renaître, transformé. (Zarca, 2009, p. 124)

4.1.1 L'empreinte

Je suis, pour ceux qui me lisent, une enfant de l'ancien temps, voyez ce petit pied posé sur le papier, preuve ultime de ma venue ici. J'ai envie de laisser d'autres traces significatives de ma réalité.

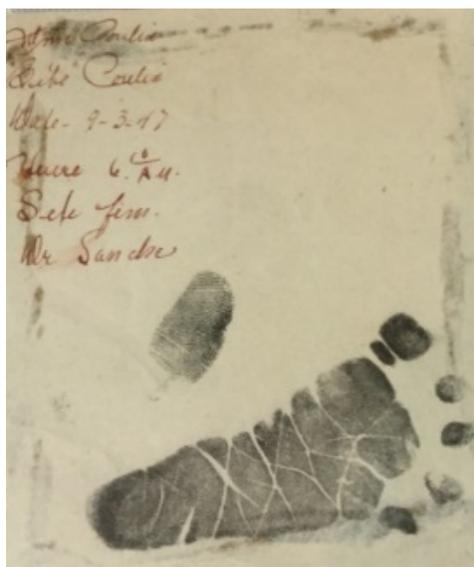


Figure 3 L’empreinte de mon pied

Je sors de l’hôpital (je m’appelle *Marie-Thérèse-Élisabeth-Claire-Chantal Gélineau-Poulin*, un petit pied et un pouce marqués à l’encre noire) après une semaine à se reposer et à faire connaissance. J’emmagine ton odeur, ta peau est si douce... ou peut-être est-ce la mienne ? Mon seul bagage c’est toi maman.

Oui, évidemment, dans le sein de notre mère, nous étions un avec l’autre sans l’autre, nous étions un, chair et sang confondus, peurs et désirs, hélas confondus. N’en sortons-nous jamais de ce rond-là dont les mythes gardent la trace ? (Leloup, 2001, p. 34)

Je suis née le 9 mars 1947, un dimanche. Je relis encore ces mots que tu m’écriras plus tard à l’aube de ma quarantaine.

« Chère enfant de mon vieux cœur. Si je ne me souviens pas exactement de ton âge, je me souviens au moins du moment de ta naissance, un beau dimanche matin et de ma joie de tenir ma petite fille dans mes bras et du plaisir que j’avais à dessiner du bout du doigt les minuscules oreilles-coquillages : sauf une petite tache à la racine du nez (qu’on m’assurait qu’elle disparaîtrait dans quelques mois), tu étais parfaite : un petit nez, une petite bouche, les yeux juste assez éloignés du nez et des joues rondes et roses, j’étais heureuse de toi. Je trouvais que je t’avais bien réussie. Et je me souvenais que je t’avais voulue... et que je n’avais pas peur de

souffrir. Peut-être tous ces éléments qui semblent anodins formaient-ils des personnalités ? Je ne sais pas, il se peut... (Et si oui, je me demande ce qui a bien pu présider à ma propre naissance pour m'avoir si marquée que je n'en guéris pas, même à mon âge... Maman » (Extrait d'une lettre de ma mère.)



Figure 4 9 mars 1947 : De gauche à droite : Sœur Éva (cousine de ma mère), oncle Lucien, tante Annette (ma marraine), ma grand-mère Gauthier, mon père Wilfrid, ma mère Mariette et moi

Je suis née juste après la Seconde Guerre mondiale. Nous vivions, mes parents, ma sœur Johanne, mon frère François et moi, dans le petit village de Saint-Martin, sur l'île

Jésus, en banlieue nord de Montréal, au temps de la Grande Noirceur¹⁴ et du Refus global¹⁵, un maelström d'ombres et d'éclats vers la lumière.

Mon histoire est teintée de ce reflet de société, puisque ma mère, artiste-femme, marginale-féministe avant l'heure, anticléricale-libertaire, mais elle-même façonnée par des principes ultra-religieux, a quand même su insuffler à ses enfants des valeurs en rupture avec le climat social ambiant fait de religiosité, de conformisme et de fermeture.

Je ne me reconnais pas dans l'enfance des autres et c'est bien ainsi. Je tiens à l'unicité de mon éducation marginale, c'est ce qui fait de moi qui je suis. Petite, j'ai goûté au raffinement de la beauté, à la pensée divergente, à la découverte de l'inattendu. J'ai été modelée à l'image de la différence glorifiée, moi qui souvent rêvais de me fondre à l'ordinaire de chacun pour ne pas subir l'anathème.

Le fait de vivre à la campagne, où circulaient mal les idées qui allaient alimenter la Révolution tranquille et la marginalité typique de ma famille, rendait difficile le sentiment d'appartenance à une culture rurale, catholique et conservatrice. Un élément qui peut créer un sentiment d'insécurité chez un enfant qui côtoie nécessairement les institutions et les familles de son entourage. Être différente et être pointée du doigt comme l'étant.

J'ai, par le fait même de cette éducation différente, été épargnée de la lourdeur des obligations religieuses de mon époque, je fréquentais l'Église, comme tout le monde certes, mais sans piété. Être une artiste dans les années cinquante au Québec, participer activement aux idées qui circulaient sur l'importance à accorder à son art, afin de changer les choses, dénoncer l'obscurantisme prévalent et fréquenter des membres du Refus global, voilà ce qu'était une grande partie de la vie de ma mère, l'éloignant par conséquent de ses

¹⁴ Grande Noirceur : période (1945-1960) de conservatisme religieux et de répression des idées libérales par l'État québécois sous une puissante influence de l'Église catholique.

¹⁵ Refus global : mouvement et manifeste artistique québécois publié en 1948 à Montréal qui remet en question l'immobilisme de la culture québécoise et cible l'emprise de l'Église comme frein à l'expression de sa créativité et de son épanouissement culturel.

responsabilités familiales, alors que tout dans son environnement ainsi que la culture dominante l'attendaient prioritairement dans son rôle de mère et d'épouse.

Nous étions cinq enfants, ce qui accablait ma mère et lorsqu'elle se réveillait le matin, me disait-elle, et qu'elle en prenait pleinement conscience, cette réalité lui faisait rabattre la couverture sur sa tête pour se rendormir et fuir cette lourdeur à laquelle elle ne voulait pas faire face... Étonnante révélation que je recevais d'abord comme une blessure, mais aussi comme le constat de l'immense difficulté de ma mère d'assumer à la fois ses besoins personnels, sa nombreuse famille et son épanouissement artistique. Je me reconnais si bien dans les propos de Manon Barbeau, la fille d'un des signataires du Refus global, qui dit dans le synopsis du documentaire « Les enfants du Refus global¹⁶ » : « ... *aucun n'est sorti indemne d'une enfance faite d'inquiétudes et d'abandons, mais aussi d'une richesse que l'art peut apporter.* » Dans ce contexte socioculturel, familial et personnel, ma mère allait si mal, qu'un jour, sans trop savoir pourquoi, ma sœur, mon frère et moi fûmes placés et séparés.

4.1.2 L'abandon

Je me souviens, nous sommes en 1950, j'ai trois ans et demi. Ce matin-là, le temps s'arrête soudainement. On me prend par la main, on m'emmène dans une grande salle avec plein de petits lits tous pareils, j'ai une couverture de laine grise, comme les autres enfants. Partout de grandes femmes en robes noires. Maman où es-tu ? Ne me laisse pas ici, j'ai peur, je suis trop petite, où sont Johanne et François ? Où est papa ? Je dors à peine, je respire à peine, je dois être gentille. J'attends toute une éternité. » (Journal de recherche, 2015.)

J'ai longtemps cherché à comprendre cette décision prise par mes parents de nous éloigner les uns des autres, d'eux et de la maison. Johanne, ma grande sœur de 8 ans, François mon frère de 4 ½ ans, tous deux placés dans des couvents séparés loin de la maison et moi, 3 1/2 ans, dans cet orphelinat de Montréal pour 6 mois. Les orphelinats de

¹⁶ Les enfants du Refus global, documentaire de la cinéaste Manon Barbeau (Production ONF 1998)

l'époque faisaient aussi office de placement temporaire pour les familles n'ayant aucune autre ressource.

De ce placement à l'orphelinat ne persiste que la souffrance qui se changera, à travers plusieurs événements dans ma vie en cette peur d'être abandonnée. Boris Cyrulnik exprime avec justesse le souvenir de sensations encore perceptibles à ce jour pour moi :

Chaque soir, dans le dortoir de l'orphelinat où il avait été placé, Armand prenait rendez-vous avec ses rêves. Au moment de l'endormissement, il faisait venir dans sa conscience engourdie un gros chien jaune débordant d'affection. Alors, Armand s'endormait en souriant, gratifié par la satisfaction imaginaire de ses amours perdues. Ce plaisir est un aveu d'amertume relationnelle : « avec ce chien de rêve, l'affection est facile, alors qu'en réalité, il n'y a personne pour m'aimer. » Une telle défense régressive permet de souffler, de se sécuriser et de se ressourcer avant d'entreprendre un effort de résilience. (Cyrulnik, 2016, p. 43)

L'amertume relationnelle dont parle Cyrulnik évoque en moi cette sensation de vide intérieur, d'inquiétude profonde face à la solitude qui m'a longtemps empêchée de me sentir autonome et confiante dans mes relations interpersonnelles, craignant trop souvent l'esseulement et l'abandon. Que ne m'a-t-on pas rassurée ou expliqué à l'époque de ce départ de la maison de l'impermanence de ce placement ? L'insécurité d'une enfant qui ne sait pas pourquoi on la chasse ainsi ne peut qu'en conclure qu'elle mérite ce sort, dû à une quelconque inconduite de sa part.

Un lien s'impose à mon esprit aujourd'hui : dès que certaines informations manquaient de clarté, ma réaction première était de me fermer et de sentir une colère que je n'arrivais pas à comprendre. Je me souviens, lors d'un cours de maîtrise pendant lequel on abordait plusieurs concepts abstraits, je perdis le fil pendant un bref instant et je sentis l'impossibilité d'absorber quelque nouvelle idée. Je me suis fermée comme une huître et à la pause je suis allée vers la professeure pour lui dire combien je me sentais diminuée de ne pas saisir toutes les notions abordées et que je ne ressentais que colère et impuissance. Connaissant mon histoire, elle m'a offert cette réponse : « *Il est peut-être normal que cette colère qui remonte en toi bloque ta capacité de comprendre, petite on ne t'a pas expliqué les décisions qui se prenaient pour toi.* » L'apaisement fut immédiat. La résurgence de mes

insécurité frappe souvent sans prévenir et si je ne m'arrête pas pour en comprendre la source et le sens, je laisse libre cours à ces émotions étouffantes qui prennent le relais. Je comprends maintenant pourquoi face à l'absence de paroles de mes parents, l'incompréhension, la panique, la peur, la culpabilité de n'avoir pu répondre à leurs attentes prenaient toute la place. J'étais piégée. « *Ce qui ne peut danser au bord des lèvres - s'en va hurler au fond de l'âme.* » (Christian Bobin.)

Plus tard, en tentant de comprendre mon histoire, j'ai commencé à soupçonner une histoire de répétition intergénérationnelle. En effet, je n'ai pu que me questionner sur l'étrange coïncidence qui relie l'histoire de ma famille à celle de mon père qui, à l'âge de quatre ans, perdit ses parents noyés dans un lac tout près de chez lui, dans un petit village en Ontario. Sa tante et son oncle de Montréal l'adoptèrent. En plus de ses parents, il perdait ainsi sa maison, son frère et sa sœur.

Certaines nuances importantes distinguent certes ces deux histoires, mais les ressemblances sont troublantes. Anne Ancelin Schützenberger (2018), psychothérapeute en psychogénéalogie, parle de transmission des traumatismes à travers les générations et qu'une loyauté invisible perpétuerait ces traumatismes jusqu'à ce qu'une conscience du mécanisme en permette l'affranchissement. Mon père Wilfrid, l'enfant orphelin, arraché à sa famille (sa sœur, son frère, ses parents) de laquelle il sera coupé presque complètement, restera à jamais marqué par cette tragique histoire.

En langage courant, ceci signifie que nous sommes un maillon dans la chaîne des générations et que nous avons parfois, curieusement, à « payer les dettes » du passé de nos aïeux. C'est une sorte de « loyauté invisible » qui nous pousse à répéter, que nous le voulions ou non, que nous le sachions ou pas, des situations agréables ou des événements douloureux. Nous sommes moins libres que nous le croyons, mais nous avons la possibilité de reconquérir notre liberté et de sortir du destin répétitif de notre histoire, en comprenant les liens complexes qui se sont tissés dans notre famille. (Ancelin-Schützenberger, 2018, p. 4ème de couverture)

Mon enfance, dont je garde quelques souvenirs éparpillés, comporte surtout son lot de solitude et de sentiment d'insécurité. Ma mère artiste multidisciplinaire et éprise de liberté fuyait la famille, nous laissant seuls avec quelques bonnes analphabètes du village, ne

rentrant parfois qu'à la nuit tombée. Incapable le lendemain de se lever pour nous préparer pour l'école, laissant à chacun la responsabilité de répondre à ses propres besoins... Mon père, voyageur de commerce, prolongeait ses absences en dehors de la maison pendant plusieurs semaines d'affilée. Un père fantôme.

Je comprends aujourd'hui qu'à mon retour d'orphelinat, j'étais pétrie d'insécurité et d'incompréhension, ma mère n'étant toujours pas disponible, car en mon absence elle avait mis au monde un nouveau bébé, mon frère Jacques. Le fils mal-aimé, le non désiré, l'enfant d'un autre, l'immense secret qui planait au-dessus de notre famille. À la naissance de Jacques, tante Gaby, sœur de ma mère, ayant perdu son fils âgé de 18 mois, insista auprès de ma mère pour qu'elle lui donne le même prénom que son fils décédé.

Pendant cette grossesse, pour sublimer son extrême culpabilité, ma mère écrivit ce très beau conte : « *Claire de la Lune et Babarou* » qui raconte l'histoire d'un petit garçon qui meurt, frappé par la foudre et de Claire de la Lune, l'ange qui le mène au paradis. Étrange hasard, la publication de ce conte, 34 ans plus tard, coïncidera avec la mort par suicide de mon frère Jacques.

Ce tableau de mon enfance pourrait faire croire que je n'ai de cette époque que de mauvais souvenirs. J'ai pourtant accumulé beaucoup de belles évocations surtout associées aux vacances à la mer. Chaque été, nous partions aux États-Unis, où maman créait pour nous la magie : les histoires au clair de lune, de longs pique-niques au bord de la mer, des coquillages, des feux, des jeux et des chants. Son bonheur était communicatif. Je me souviens de mon adoration pour cette belle femme aux épaules nues, cheveux défaits, qui courait dans les vagues, relevant ses jupes et riant aux éclats.

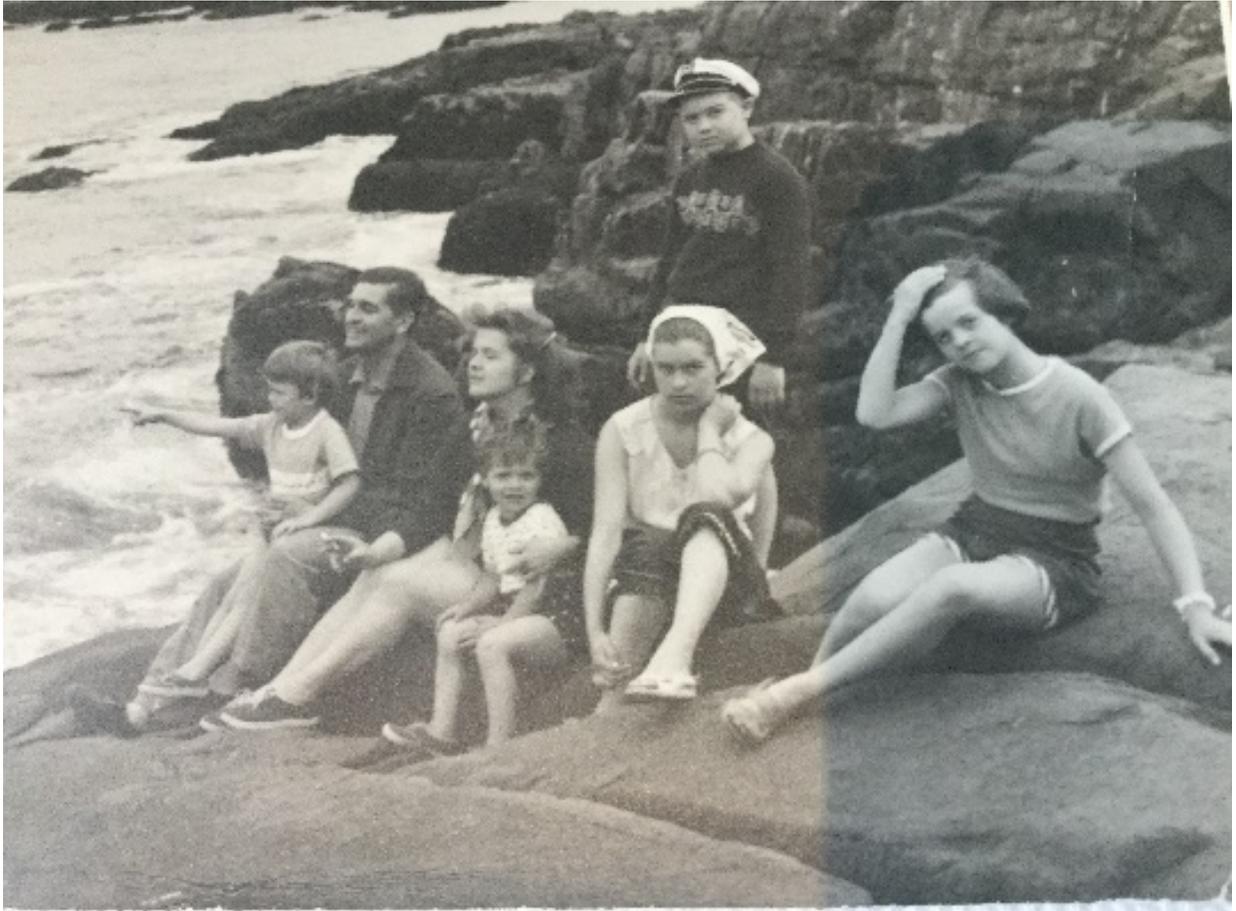


Figure 5 Ma famille et moi, août 1956. Bald Head Cliff, É.-U.

Papa était toujours du voyage. Ma sœur et moi apprendrons, des années plus tard, qu'il rejoignait en cachette sa maîtresse installée dans un hôtel non loin de notre maison de location.

Au fur et à mesure que j'avance dans cette écriture, il me semble évident que je ne suis pas sortie indemne d'une telle enfance. Ma vie d'adolescente, d'adulte, voire de mère et d'épouse me mettra souvent au défi de dépasser les séquelles laissées dans mon cœur par mon histoire familiale. Ainsi, de temps en temps, sans crier gare, au détour d'un chemin, un événement anodin pouvait réveiller avec intensité des souvenirs douloureux avec le lot d'émotions qui les accompagnent.

Comme la mer, imprévisible, la vie aussi tisse des histoires, pas toujours tendres.

4.1.3 La petite couverture grise

Je me souviens. J'ai 42 ans, je suis chez maman. Je lui rends souvent visite, pas assez à son goût, par contre.¹⁷ Je me retrouve devant son placard et je me rends compte qu'elle a beaucoup de couvertures de laine dans une grande boîte. Je lui demande si je peux en prendre quelques-unes, elle me répond que oui, je peux me servir. Lentement, je sors les couvertures, je n'aime pas beaucoup la laine, je trouve que cela pique la peau, mais l'idée de faire le plein de couvertures me semble la chose à faire. Je vide ainsi la boîte et tout au fond, je découvre une petite couverture de laine grise avec deux bandes bleues aux extrémités. Sans que je comprenne bien ce qui se passe, je sens une boule dans la gorge qui m'étouffe, j'avale pour la pousser plus au fond, mais ça ne marche pas. J'ai la petite couverture dans mes mains, je la porte à mon visage et je sens les larmes couler. Maman est étendue dans sa chambre, je n'ai pas à craindre qu'elle surprenne mon émoi, je n'ai pas envie de cela, je ne veux pas partager cette expérience.

Avec ma petite couverture, je suis retournée à l'orphelinat dont je ne garde que les émotions : tristesse, peur, angoisse, solitude... Je revois le petit lit de métal et cette petite fille que j'étais, couchée sous la couverture grise, la même que tous les enfants autour de moi, seuls eux aussi, sans repères, sans comprendre ce que j'y fais. Il y a ces grandes femmes vêtues de noir portant un voile qui flotte derrière elles lorsqu'elles marchent vite dans les corridors. Je me vois minuscule, clouée sur ce lit, incapable de retenir mon chagrin et personne pour me consoler. Seule. Une sœur berce un enfant au fond du dortoir sombre. Je pleure en silence, je ne veux pas déranger, mais j'ai peur, c'est ce qui m'habite surtout.

Plus tard, j'aurai compris comment on peut consoler une aussi vieille peine en reprenant cette petite couverture grise pour m'en recouvrir et ainsi réchauffer mon cœur. Je refis ce geste plusieurs soirs d'affilée pendant quelques semaines en sentant un certain apaisement qui me permettait de m'endormir rassurée. Rituel calmant ma détresse ancienne et capable de poser un regard empathique sur cette douleur qui refaisait surface. Un geste qui me fait croire en ce pouvoir de guérison présent et construit en moi qui n'attend que le moment opportun pour se manifester, une disponibilité de présence à soi capable de poser

¹⁷ « Me garderas-tu un bon après-midi en septembre ? Car je m'ennuie de toi, depuis longtemps, et tu le sais, mais tu n'y fais rien... Il ne faut pas attendre de pleurer sur les appels auxquels on n'a pas répondu. Trop tard vient trop vite et les regrets sont si amers... Et inguérissables, hélas ! » (Extrait d'une lettre de ma mère.)

le geste juste, consolateur. J'avais, à travers cette approche, entrepris cet effort de résilience, concept largement développé par Cyrulnik (2016). Cette idée demeure une référence dans ma vie et m'accompagne dans le regard que je pose sur ma capacité à m'éloigner de ma souffrance, afin d'investir toujours plus dans ma capacité relationnelle et mon ouverture au bonheur. Je porte en moi la profonde conviction que je sais comment regarder les blessures lorsqu'elles se manifestent dans ma vie actuelle. Je n'ai pas toujours le réflexe de m'y référer, mais je m'y consacre.

4.1.4 Le piège de la manipulation

Je revisite maintenant cet autre souvenir pour mieux comprendre de quoi est faite cette insécurité parfois si tangible. Le désir d'en extraire le sens est à l'origine de ce besoin de revenir sur l'incident. J'espère ne pas tomber dans la complaisance de la souffrance, comme j'en ai parfois l'habitude, mais c'est la motivation de m'en extraire qui domine pour l'heure.

La valise piégée

Je me souviens. J'ai 5 ans. C'est l'après-midi, je crois... Maman et Johanne se sont chicanées et Johanne refuse de s'excuser auprès de maman. Maman lui dit, si tu ne t'excuses pas, je m'en vais. Je n'aime pas ça, cela m'inquiète, j'ai si peur que maman nous quitte. Je suis dans la chambre de maman, assise sur son lit défait. Il y a des vêtements sur le sol et sur sa commode, chez nous c'est comme ça, on vit parmi les objets étalés çà et là, le désordre est notre décor.

Maman entre dans sa chambre et elle prend une petite valise. Sa petite valise bleu turquoise que je trouve si jolie, elle est recouverte de beau satin brillant. Elle l'ouvre et met dedans des foulards, maman a beaucoup de beaux foulards. Je pleure et lui dis : « Maman, va-t'en pas, s'il te plaît maman, va-t'en pas. » Elle me chuchote alors : « Non, non, je fais semblant pour que Johanne s'excuse, tu vois je mets juste des foulards. » Mais je ne la crois pas, j'ai peur qu'elle s'en aille, et je continue à pleurer et lui répéter, « Maman va-t'en pas. » J'ai si peur, qu'est-ce que je vais faire si maman part ? Elle me dit d'aller voir Johanne et de lui dire qu'il faut qu'elle s'excuse.

Je prends tout mon petit courage et je vais voir Johanne dans notre chambre. Elle est en colère. Johanne c'est ma grande sœur, elle a 9 ans. Je lui demande d'aller s'excuser sinon maman va partir. Elle me rit au nez et me dit : « Maman ne partira

pas, elle fait semblant et arrête de pleurer, c'est trop niais. » Elle est en colère contre maman et contre moi aussi. Johanne n'aime pas ça quand je pleure, ça la rend parfois furieuse contre moi et elle me tape pour que j'arrête. Je retourne auprès de maman...

Un contact prolongé avec un manipulateur engendre des sentiments de culpabilité, d'agressivité, d'anxiété, de peur ou de tristesse. Ces sentiments s'installent et deviennent de plus en plus pesants au cours des mois et des années. Nous mettons alors de plus en plus en échec nos stratégies de réussite et d'épanouissement. Nous nous sentons moins libres mentalement et notre liberté d'action s'en trouve amoindrie. (Nazare-Aga, 2004, p. 62)

Il y a dans ce récit une telle intensité d'insécurité qu'à chaque fois qu'il refait surface, je me sens encore impuissante. J'ai l'impression que j'échoue dans la tâche qui m'est demandée. J'éprouvais souvent cette inaptitude devant les attentes disproportionnées et déraisonnables de ma mère. Isabelle Nazare-Aga (2004) souligne en effet les effets pervers de ces expériences de manipulation, et plus les sujets sont jeunes, plus durables seront les stigmates, puisque l'enfant manipulé n'a pas la capacité de distanciation nécessaire pour identifier le stratagème dont il est victime.

En effet, à cinq ans je n'avais aucune distance me permettant de distinguer le vrai du faux. Je prends conscience maintenant que je servais de messenger et de négociateur, pas étonnant que j'aie éprouvé ce sentiment d'échec, la responsabilité était beaucoup trop lourde pour mes épaules.

Les enfants sont obligés d'aplanir toutes sortes de conflits familiaux, et portent, sur leurs frêles épaules, le fardeau de tous les autres membres de la famille. [...]

Une mère qui se plaint continuellement de ses souffrances peut transformer son enfant en aide-soignante, c'est-à-dire en faire un véritable substitut maternel, sans tenir compte des intérêts propres de l'enfant. (Tomasella, 2010, p. 105)

J'étais piégée par l'imminence de l'abandon et l'échec de ma mission ne pouvait que contribuer à la possibilité que ma mère s'en aille. Cette attitude de servitude face à ma mère ou à toute autre personne importante dans ma vie s'est estompée progressivement au fil des thérapies, mais dans mes périodes de plus grande fragilité, elle refaisait surface et cette menace latente reprenait ses droits.

Je relis ce passage de J. Konrad Stettbacher pour me convaincre que jusqu'à tout récemment les blessures de mon enfance entravaient souvent mon épanouissement et me faisaient replonger dans cet espace d'où j'arrivais difficilement à m'extraire :

Tant que nous souffrons de tensions dues à des blessures, des surcharges émotionnelles ou des privations, nous vivons sans le savoir à la merci de notre passé. Nous lui obéissons aveuglément, et vivons ainsi dangereusement, car le transfert inconscient tient les commandes. (Stettbacher, 1991, p. 51)

Les propos de Stettbacher reflètent de façon claire comment fonctionne mon esprit dans ces moments de désorientation, je ne suis pas dans la réalité, mais replongée dans l'intensité de cette souffrance et cette séparation vécues jadis.

4.1.5 Jouer à la maman : la parentification

À l'âge de 9 ans, mon frère aîné reçut un diagnostic d'épilepsie, il fut retiré de l'école, puisque selon les avis du médecin, son état l'empêcherait de suivre le cours régulier offert à l'école du village. Un tuteur devait donc se charger de son éducation scolaire à la maison. J'étais très attachée à mon frère, nous avons 15 mois de différence. Brusquement, je devins celle qui devait le protéger lors de ses crises. Ma mère était épouvantée à l'idée d'assister à ces manifestations spectaculaires, je l'avoue. Je m'étais donc donné comme mission de l'en protéger en lui interdisant l'accès à la pièce dès qu'une crise se déclenchait. Du haut de mes 8 ans, je devenais le parent de mon frère et de ma mère, malgré la terreur que ces scènes provoquaient en moi (son corps agité de fortes secousses, ses yeux révulsés, l'écume aux lèvres, produisant de sinistres plaintes). Comme le médecin traitant l'avait exigé, j'éloignais les meubles autour de lui afin de lui éviter des blessures, mais j'étais incapable d'insérer le manche d'une cuillère entre ses dents, tel que recommandé pour éviter qu'il n'avale sa langue et meure étouffé. L'idée qu'il meure à cause de moi me rongea de culpabilité. Je restais auprès de lui jusqu'à l'accalmie. Puis, alors qu'il revenait à lui, pleurant pour que ma mère vienne auprès de lui, elle entra enfin dans la pièce et le consolait, mais, lorsqu'elle était absente de la maison, c'est moi qui le consolais en répétant les gestes et les paroles de ma mère.

C'est ainsi que je devins responsable de gérer ces épisodes sombres de mon enfance. J'avais la certitude que cette responsabilité m'incombait, puisque maman était incapable de l'assumer. Une attitude qui me valait la valorisation de ma mère. Je prenais déjà ce rôle de bâton de vieillesse qu'elle m'avait demandé d'assumer plus jeune en me disant : « *Plus tard, tu seras mon bâton de vieillesse* ». Voilà une belle illustration de ce qu'est la parentification. Dans son mémoire, Linda Séguin apporte cet éclairage significatif :

C'est l'apparence fragile du parent qui incite la sollicitude et l'aide de l'enfant qui se retrouve ainsi dans l'obligation de devenir précocement mature. Dans le but de se rendre disponible envers son parent, l'enfant met de côté ses propres demandes infantiles et gère seul ses besoins affectifs. Malheureusement, comme l'indique Haxhe, « la personne qui se développe dans cette voie a compris que le seul lien affectif disponible est celui dans lequel il est toujours le dispensateur de soins, et que le seul soin qu'il ne puisse jamais recevoir est celui qu'il se donne à lui-même (Haxhe, 2013 : 45). (Séguin, 2019, p. 50)

4.1.6 Une main tardive : Un geste réparateur

L'héritage de l'insécurité, telle que je l'ai vécue durant mon enfance et mon adolescence, trace parfois un chemin souffrant qui nécessite une présence rassurante.

La main de maman

Je me souviens. J'ai 24 ans, Philip (mon mari de l'époque et le père de mes deux plus vieux enfants) est parti depuis deux mois. Il est parti sans que je sente venir, me laissant en suspens, désunifiée, privée de mon air. Je flotte dans cet espace opaque. C'est le jour, je le sais parce que les enfants jouent ailleurs dans la maison, je les entends, un murmure. Étendue dans mon lit, dans notre lit, trop grand pour moi seule.

La fenêtre semble ouverte, je sens la brise ni chaude ni froide, ma tête repose mollement sur l'oreiller, le poids de la couverture me rassure un peu. Je veux qu'arrêtent ce tumulte et cette peur en moi, une terreur qui m'envahit et que je regarde avec angoisse. J'ai peur et je me sens démunie, séparée du réel. Mon corps reste inerte, contrastant avec l'agitation intérieure, rien n'est harmonieux, je passe de la conscience à l'inconscience et c'est comme si je m'éloignais tout doucement, de la chambre, du lit, du présent, de moi-même. Je me vois partir et je me vois me retenir.

Maman est assise près de moi, sur le lit, elle me tient la main. Je dois aller bien mal pour que maman soit là. J'ouvre les yeux, je la regarde et lui dis : « Maman, je m'en vais. » Elle resserre son étreinte sur ma main, se penche vers mon visage, me regarde dans les yeux, un regard d'amour et d'inquiétude, et elle me répond d'une voix assurée, autoritaire qui commande l'obéissance : « Tu restes ici, tu m'entends, tu restes ici. »

Cela me traverse le corps, cet ordre qui m'est donné me ramène à la réalité, à ma chambre, à mon lit, au présent, à mon esprit qui se réveille, à mes enfants, Éric et Natacha, à la vie. Non, je ne peux pas partir, ce n'est pas cela que je veux. Mon corps est lourd, la douleur qu'il contient me pèse, mais je sais que je me lèverai maintenant.

Boris Cyrulnik (2016) parle d'une force insoupçonnée en soi qui, avec l'aide d'un « tuteur de résilience », favoriserait l'émergence d'une prise en charge de soi, grâce à cette aide extérieure. Cette main et cette parole de ma mère semblent avoir joué ce rôle. Ce geste de ma mère qui m'extirpe et m'empêche de sombrer dans la folie est un geste réparateur, qui me permet d'aller chercher au fond de moi le désir de rester en vie, d'éloigner la folie, de me battre et de sauver mes enfants. Ne serait-ce pas là un des premiers signes de la résilience ?

J'éprouve encore, à ce jour, une profonde reconnaissance pour l'amour et l'intelligence de ma mère qui ont guidé le geste et la parole justes. En me retenant, in extremis, à la réalité, j'échappai peut-être à la répétition de ces histoires d'abandon, préservant ainsi mes enfants, alors âgés de 5 et 3 ½ ans, d'un éloignement d'avec leur maman, afin que l'histoire ne se répète pas, comme le suggère Ancelin-Schützenberger (2018) citée précédemment.

Peu de temps après l'incident, ébranlée par cette grande fragilité et cette peur de ne plus être en mesure de m'occuper ni de moi ni de mes enfants, j'entreprenais une psychanalyse qui durera cinq ans.

L'abandon de mon mari servit de déclencheur, faisant remonter à la surface la détresse provoquée lors de mon abandon originel à l'âge de trois ans et demi. Cette thérapie m'aida à regarder ces souffrances enfantines que Nabati (2012) n'hésite pas à nommer DIP

(dépression infantile précoce). Je devais protéger mes enfants de ma fragilité et redevenir cette mère responsable, capable d'assurer leur sécurité affective. « *La nuit d'une mère est un abîme pour ses enfants, s'ils l'effleurent, elle leur colle à l'âme pour le restant de leurs jours.* » (Chami, 2019, p. 106)

Brené Brown écrit : « *La première et la plus grande des audaces est parfois de solliciter un soutien.* » (2014, p. 69). Cette longue thérapie m'aidera à me percevoir et entrevoir ma vie autrement, à me prendre en charge, à sortir de cette torpeur dans laquelle j'étais endormie.

Pendant ma psychanalyse, plusieurs transformations s'opèrent en moi, rendant possibles une plus grande prise en charge de moi-même et le sentiment que je peux prendre mes propres décisions. C'est une sensation libératrice, quoique les pas restent timides. Mais à mes yeux, ils me convainquent de la justesse de cette démarche thérapeutique.

Tout travail psychothérapeutique permet l'exploration et l'élaboration. L'élaboration est un travail psychique et émotionnel, un mélange de ressenti et de pensée pour établir une nouvelle représentation mentale ; c'est à l'articulation du ressenti et du pensé que le travail psychothérapeutique s'effectue. L'élaboration est une aventure psychique où l'individu se découvre peu à peu. Il est nécessaire de sentir et de comprendre en même temps et cela passe forcément par des moments où l'on ne comprend rien. (Macrez-Maurel, 2013a, p. 177)

C'est pendant cette période que je rencontre Luc, l'homme amour avec qui je vis depuis 46 ans. Je m'inscris à l'université au baccalauréat en Enseignement en l'enfance inadaptée (aujourd'hui Enseignement en adaptation scolaire et sociale) puis j'entame une carrière d'enseignement au collégial qui durera vingt-deux ans. Cette thérapie demeure à ce jour une des décisions majeures dans ma vie, car elle a permis ma reconstruction. Je crois qu'avant je vivais dans un univers flou, recroquevillée sur moi-même, souffrant d'agoraphobie¹⁸, dépendante des autres, incapable de cerner qui j'étais ou ce que j'attendais de la vie.

¹⁸ L'[agoraphobie](#) est un trouble anxieux caractérisé par une anxiété (ou un évitement) liée à des endroits ou des situations d'où il pourrait être difficile (ou gênant) de s'échapper ou dans lesquels aucun secours ne serait

4.1.7 Le passé en filigrane

J'avance. Ma vie se stabilise. Je redeviens mère pour la troisième fois, petite Sarah-Mésange, une autre expérience qui me comble. Être mère aura été pour moi un des plus beaux accomplissements de ma vie. Peut-être, un jour, écrirai-je cette mémoire de maternité. Je fais un travail que j'aime et que j'exerce avec un grand professionnalisme, je me sens utile et compétente.

Mais malgré ma capacité à vivre de grands pans de bonheur dans ma vie, la résurgence de la souffrance s'imisce malgré tout, je ne suis pas immunisée, je reste fragile à ses assauts. Je reste fragile aussi aux manipulations de ma mère et cela provoque en moi ces sentiments d'impuissance et de culpabilité qui ont parfois l'intensité ressentie durant mon enfance. Mon esprit se trouble et me renvoie une image de moi-même que je n'ose regarder. J'éprouve alors une forme de mépris à mon égard et je vis dans l'angoisse de ne pas être à la hauteur des attentes de ceux qui me sont chers. La peur qu'ils cessent de m'aimer m'obsède. L'analyse subjective que je fais de certaines situations corrobore mes inquiétudes, j'élabore alors des stratégies de générosité et d'amour inconditionnel pour me garantir leur fidélité et leur amour. Incapable de continuer de gérer ainsi mes relations, j'ai la sagesse de retourner en thérapie. Cette souffrance est insupportable et je sens bien que seule je n'y arrive pas. J'honore cette sagesse qui me guide et m'invite à prendre soin de ces parts souffrantes en moi. La thérapie reste une aide bienfaisante qui, à chaque fois que j'y recours, m'aide à dépasser mes écueils, à reprendre mon souffle et à me sortir de ce lieu de douleur.

Chaque personne choisit le type de soin qui lui correspond le mieux, à tel moment dans sa vie. La coopération entre l'adulte souffrant d'un sentiment d'abandon et son thérapeute permet d'aller vers l'ombre, pour l'explorer et l'exprimer, en prenant le temps du dialogue. Elle crée un espace de liberté et d'intelligence : pour sentir, penser, parler, et se libérer. La parole échangée sur les souffrances vécues

disponible en cas d'[attaque de panique](http://www.psychomedia.qc.ca/diagnostics/qu-est-ce-que-l-agoraphobie) (ou crise de panique) ou de symptômes de type de panique. <http://www.psychomedia.qc.ca/diagnostics/qu-est-ce-que-l-agoraphobie>

permet de trouver une issue favorable aux impasses liées à l'effondrement intérieur et à la perte de toute forme d'élan. (Tomasella, 2010, p. 124)

4.1.8 Mourir de son enfance

Je disais précédemment qu'on ne pouvait pas sortir indemne d'une enfance et d'une dynamique familiale comme la nôtre. Ma fratrie se débrouillait comme elle le pouvait pour faire face à la vie et à ses défis. Parfois, je me dis que mon bien-aimé frère Jacques, l'enfant illégitime de ma mère (notre secret de famille à tous), en est mort à l'âge de 34 ans. Jacques, durant toute sa vie, avait l'intuition de ne pas être le fils de notre père. Il a longtemps harcelé ma mère pour connaître la vérité sur l'identité de son père biologique sans que celle-ci réponde à ses demandes répétées. Elle pensait le rassurer et le protéger en ne lui révélant pas la vérité sur l'identité de son père biologique, tout en se protégeant elle-même des conséquences d'un tel aveu sur sa réputation. Mon frère était un artiste brillant, sensible et généreux, mais aussi un être profondément torturé, dépressif et colérique. Nous le savions tous malheureux. Un jour au début de sa trentaine, il a fait une tentative de suicide dans l'appartement de notre mère qui était absente. Il a été sauvé de justesse par sa copine qui nous a prévenues, ma sœur et moi. Nous avons donc pu, avec l'aide des policiers, le secourir juste à temps. Et notre mère ne l'a jamais su. Je réalise en écrivant ceci le poids des secrets de famille sur ses membres.

Le 31 décembre 1984, mon frère récidive et cette fois il réussit. Il vole la voiture de notre mère et, avec sa compagne, ils se suicident ensemble asphyxiés par gaz d'échappement dans le stationnement d'un centre commercial. Ce sont les policiers qui retrouvent la voiture. La mort anonyme. Mais pour moi, cette image de ce long cordon qui alimente l'air de la voiture était un symbole rempli de sens. Un immense choc, une douleur intense, un vide qui ne se remplit pas à ce jour.

Il laissait derrière lui un fils de 5 ans, désormais orphelin de son père et sa compagne laissait aussi un fils de 2 ans. « *Un suicide de Roméo et Juliette des temps modernes* », c'est

ce que disait la courte note retrouvée dans la voiture. Ils désiraient être enterrés ensemble, ce à quoi les familles s'opposèrent.

Je n'ai jamais pu reparler avec ma mère de cet événement ou si peu, mais je sais que sa douleur était suffocante ! Ma sœur et moi allions fleurir la tombe de mon frère le jour de son anniversaire, nous voulions être seules avec lui. Nous avions besoin de panser nos blessures.

4.1.9 L'indicible secret

Il n'est pas plus grande agonie que de garder une histoire tue en soi. (Maya Angelou)

Bien plus tard dans ma vie, quelques mois avant la mort de ma mère, et à force de la questionner, j'apprendrai que ce placement à l'orphelinat coïncidait avec la grossesse de ma mère, enceinte de mon frère Jacques.

J'ai toujours pensé ne pas être la fille légitime de mon père, je ne ressemble ni à ma sœur, ni à mon père ou mes frères, de là mon insistance auprès d'elle afin qu'elle me dise la vérité. Cette vérité était bien différente de celle que j'imaginai.

Je me souviens... Aujourd'hui, 19 mai, c'est l'anniversaire de maman nous sommes assises toutes les deux dans un restaurant, il est midi. C'est une journée radieuse, le climat entre nous est détendu, le ton est à la confiance...

J'aborde un sujet délicat avec ma mère, celui de mes origines. Je me sens fébrile, je suis à la veille de connaître enfin la vérité. « Dis-moi maman, qui est mon vrai père ? » « Mais Wilfrid est ton père. Ça, tu peux en être sûre. » « Pourquoi ai-je toujours cette impression qu'il ne l'était pas? Sommes-nous tous ses enfants biologiques ? »

Ma mère se recroqueville sur elle-même, elle semble si vulnérable tout à coup. Je laisse le silence s'installer entre nous. Puis, « Jacques n'était pas l'enfant de ton

père. Je porte ce secret depuis si longtemps. La honte et la culpabilité n'ont pas cessé de me tenailler le cœur depuis toutes ces années. Même ton père ne l'a jamais su. Mon plus grand regret est que ton frère ne l'ait pas su, lui qui m'avait tant harcelée pour que j'admette ce qu'il pressentait. Je n'ai pas eu ce courage, mais l'année de sa mort, j'avais entrepris des recherches pour retrouver cet homme avec qui j'avais eu une brève liaison. J'avais enfin décidé que Jacques méritait de savoir, mais il est mort trop tôt... »

Je lui demande alors le nom du père de Jacques. « Jean » répond-elle. Elle n'a pas voulu m'en dire plus. Quelques jours plus tard, j'allais au cimetière, sur la tombe de mon frère pour lui dire : « Ton papa s'appelait Jean. »

Ma mère me fit promettre de ne jamais révéler à quiconque ce terrible secret. Une promesse que je briserai après sa mort, avec le remords et la culpabilité qui persisteront longtemps.

Le secret révélé

Je me souviens... Je suis dans le quartier où habite un de mes frères, j'ai envie d'aller lui faire une petite visite. « Es-tu libre maintenant, je suis près de chez toi ? » « Oui, j'allais me faire un café, je t'attends. » Je raccroche.

On s'assied sur des tabourets dans sa cuisine, il fait un temps magnifique, il y a toujours beaucoup de lumière dans sa maison, c'est chaleureux. On jase de tout et de rien, de la famille, de nos enfants, on se met à parler de notre enfance... Il me dit ne pas garder de beaux souvenirs : « Je me suis toujours senti seul, en fait Jacques et moi, nous étions laissés à nous-mêmes, et ce, très tôt dans notre vie. »

On parle de ce père absent, alcoolique... Je sens l'atmosphère s'appesantir, puis, sans que je comprenne pourquoi, je lui dis : « Avant de mourir, maman m'a révélé un secret sur Jacques, il n'était pas du même père que nous. » Il me répond : « J'aurais préféré ne pas le savoir. » Et vlan, je sens la force de la culpabilité m'envahir, j'avais

promis à ma mère de ne jamais révéler ce terrible secret. « Je m'excuse, je suis tellement désolée, je ne sais pas pourquoi je t'ai dit cela, mais je pense que cela peut peut-être nous aider à comprendre le suicide de Jacques. Maman m'a dit que toute sa vie, il l'avait harcelée pour qu'elle admette qu'il n'était pas le fils de papa, mais elle n'a pas pu le faire, elle se sentait trop coupable. Je pense que cette révélation a pu m'expliquer, en partie, toutes les attitudes de colère qui minaient sa vie et qui l'ont mené à ce geste. »

Mon frère reste silencieux, il ne me regarde pas. Je veux être ailleurs, je veux revenir sur le temps, ne pas avoir dit ce que j'ai dit et surtout ne pas lui avoir fait de la peine, lui qui adorait son frère.

Je sors de chez lui, je me réfugie dans ma voiture et je sanglote sur les conséquences de ma trahison face à ma mère, sur la souffrance de mon frère dont je suis l'unique responsable, j'étouffe. Je compose son numéro et je raccroche aussitôt. Puis je refais son numéro et attends qu'il réponde. Je pleure, je m'excuse, je lui dis que je n'arrive pas à me pardonner, je me sens dévastée, je lui dis que j'ai peur qu'il m'en veuille et qu'il n'arrive plus à m'aimer jamais. Il me dit : « Je pense que tu as bien fait, j'étais sous le choc, mais ce secret est un poison, il faut savoir ! Je pense que je vais pouvoir faire la paix avec Jacques. Nous sommes des êtres blessés. Ne t'inquiète pas, je vais bien aller, je ne vais pas rester avec cela et je veux que tu fasses la même chose, je veux que tu partes en vacances en paix. Je t'aime. »

Je mets plusieurs minutes avant de pouvoir reprendre le volant.

Ces paroles en apparence rassurantes ne parviennent pas à briser ce fardeau installé en moi sur lequel semblent rebondir les tentatives de mon frère de calmer mon inquiétude et ma culpabilité. Quel juge intérieur impitoyable ! J'ai besoin d'air, j'ai besoin d'une plus grande compassion à mon égard. Un cheminement long, mais je sens que le but n'est pas inatteignable. Dans son livre *Mourir de dire la honte*, Boris Cyrulnik aborde ce thème de la

honte et à sa lecture, je sens s'ouvrir la possibilité de me soustraire à cette tyrannie que sont la honte et la culpabilité :

Le sentiment de honte ou de fierté qui accable nos corps ou allège nos âmes provient de la représentation que nous nous faisons de nous-mêmes. Quand j'emploie le mot « représentation », c'est à son sens théâtral que je pense. Nous sommes les comédiens des mises en scène que nous nous faisons avec ce qui nous est arrivé, auteurs-acteurs en quelque sorte. [...] Il n'est pas nécessaire que le spectateur existe dans le réel. Il lui suffit de siéger dans votre mémoire ou dans votre imagination, c'est là que le honteux a installé son détracteur intime. Quand la honte est muette, le dénigreur occupe tout l'espace du dedans, son pouvoir n'est pas négociable. Mais quand le blessé parvient à mettre en scène le drame qui l'a rabaissé, il atténue le dédain qui l'empoisonne. (Cyrulnik, 2010, p. 252)

À l'instar de cette vision de Cyrulnik (2010), je voudrais me libérer, pour déloger cette part de moi souvent trop encline au blâme. Je voudrais me désidentifier de cette histoire pour empêcher que persiste cette manière de me faire du mal avec mon passé.

4.1.10 L'héritage de ma mère, de l'obscurité et de la lumière

Pour faire contrepoids à ces images qui viennent raviver souffrance et solitude, je veux être le cerbère et protéger le présent de la résurgence des souffrances anciennes. Oui, je veux choisir d'aller vers ce qui ressemble de plus en plus au but que je poursuis, me reconnaître dans tout ce potentiel qui m'anime afin d'alléger le poids des expériences du passé. Ces expériences ont trop longtemps tenu une place démesurée. Comme si j'avais à rester fidèle à cette part de moi souffrante, pensant à tort que c'est ainsi qu'on prend soin de la part blessée en soi.

Dans le creux de sa main prend cette larme pâle, aux reflets irisés comme un fragment d'opale, et la met dans son cœur loin des yeux du soleil (Extrait du poème *Tristesse à la lune.*) (Beaudelaire & Goerg, 1963)

Une larme cachée du soleil, de peur qu'elle ne s'assèche, cette tristesse qui a tant de secrets à livrer, la garder vivante, la laisser parler, lui donner la place qui lui convient. Voilà la posture que je croyais nécessaire. Toutes mes remises en question, mes diverses thérapies

et mes formations font en sorte que je n'ai plus envie de rester étouffée dans ce carcan de victimisation. Le chemin de la libération me permet ainsi de sécher cette « *larme pâle* ».

En racontant ces parts d'ombre qui ont meublé mon enfance, voire mon adolescence, je ne rencontre qu'une part de moi, voire une part de ma mère et de ma famille. Ma mère, tout comme notre famille, était faite d'ombre et de lumière. Ma mère était une femme sensible, une artiste, une femme cultivée et amoureuse de la beauté. Elle peinait à se lever pour nous faire à déjeuner certes, mais elle n'a jamais procrastiné l'urgence de nous introduire à la culture. Nous étions, chez nous, entourés de livres et ma mère s'installait un peu partout dans la maison pour peindre et dessiner. Elle nous faisait découvrir les nuances des couleurs et de lumières, elle nous présentait des peintres et des musiciens. Pour ma mère, la culture pour nourrir l'âme et l'esprit de ses enfants était indispensable, car l'harmonie des couleurs, des formes et des rythmes permettrait d'envisager une vie faite de possibles à créer.

Ma mère était aussi une femme libre et sous le règne de Duplessis¹⁹, à la campagne, elle semblait un modèle unique. Elle avait horreur du conformisme et voulait absolument qu'on apprenne à penser par nous-mêmes. Elle craignait l'emprise moralisatrice de l'Église catholique sur nos esprits. Lorsqu'elle avait le sentiment qu'on nous transmettait cette étroitesse d'esprit à l'école, elle s'y rendait pour confronter les religieuses qui nous enseignaient avec l'éclairage culpabilisant des dogmes auxquels il fallait croire sans le doute essentiel qu'elle incarnait. J'ai pour exemple un épisode où je rapportais à ma mère que la sœur qui me faisait la classe jugeait *impurs* les livres contenant des images de nus que nous avions à la maison. Elle fit alors la leçon à la religieuse lui rappelant que le plafond de la chapelle Sixtine était orné de telles œuvres. Dans ma jeunesse, je manquais trop de sécurité affective pour apprécier à sa juste valeur ce qu'elle était capable de m'offrir par ailleurs.

¹⁹ Maurice Duplessis, premier ministre conservateur (Union nationale) du Québec de 1936 à 1939, et de 1944 à 1959.

J'ai réalisé que même dans ma vie d'adulte, quand j'étais en difficulté, je prenais refuge dans le plus précieux des héritages de ma mère, à savoir l'art et la culture. J'ai consolé tant de peine en écoutant de la musique classique, j'ai déambulé dans les musées, je me suis donnée corps et âme à une pratique d'art visuel et dans ces moments-là quelque chose de mon être s'allégeait du poids de mon passé par la grâce de l'expérience esthétique. Enfin, je pourrais dire que si je suis encore à l'école à mon âge, c'est d'elle que je tiens cette si grande soif de connaissance, de culture et surtout du dépassement de soi.

4.1.11 Le chemin de la connaissance

À la retraite, une nouvelle soif de m'ouvrir à la connaissance du monde et de moi-même me pousse à retourner à l'université. Je décide de suivre le programme Sens et Projet de vie, qui éveille et nourrit mon esprit comme jamais auparavant.

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales semble être la voie pour poursuivre mon élan. Je m'y sens chez moi, malgré un écart d'âge important entre moi et les co-chercheurs. Toutes ces démarches contribuent à permettre cette distanciation, cet éloignement de ma souffrance et donnent enfin le sens que je cherchais dans ma vie. Mon expérience de la retraite semble être un calque de ce que décrit Pierre Bertrand :

Vivre, c'est être confronté sans cesse à ce qui nous dépasse. Il ne s'agit pas d'être volontaires, mais de nous laisser au contraire instruire par ce qui arrive, de manière à y répondre au mieux de nos capacités. Toutes nos facultés sont de la partie. Notre être profond n'est et ne sera jamais, lui, à la retraite. Si nous décidons de travailler moins ou de cesser un certain travail, c'est pour mettre nos énergies dans des actions qui nous semblent plus importantes du point de vue de notre désir profond. (Bertrand, 2012, p. 92)

Le cumul d'expériences positives m'invite à m'éloigner de cette habitude à revisiter trop souvent les aspects tristes de mon enfance ou ceux de ma vie adulte et à investir enfin dans le bonheur et la joie que je sais, non seulement reconnaître, mais créer. Cela ancre de plus en plus ma capacité à rechercher ces moments de grâce.

Je ne pense pas qu'on puisse guérir de ses blessures, mais peut-être apprend-on à s'affranchir de leur servitude, cette phrase de Brené Brown m'invite à cette sagesse : « *Nous avons tous de la lumière et de l'obscurité en nous. Le plus important, c'est la partie qu'on choisit d'activer. C'est cela que nous sommes.* » (Brown, 2014, p. 74) Et c'est dans cette posture de lumière que j'ai envie de me tenir pour l'accueillir et la laisser entrer partout à l'intérieur et rayonner dehors à travers mes relations et mes accomplissements.

4.1.12 Quand la beauté nous sauve

Ainsi, je laisse place aux moments plus doux, aux passages faits de tendresse et de désinvolture et qui traduisent l'idée du bonheur si souvent présent dans ma vie actuelle. Ses racines sont profondes et y sont accrochés des airs de mon enfance.

Une chanson douce

Je me souviens... C'est l'été, je suis petite, 5 ans peut-être, je ne sais pas... Je suis assise sur les genoux de maman, dans la grande chaise berçante rouge. Nous sommes dans le solarium, une belle pièce sur le devant de la maison, tout en fenêtres, sans rideaux. Il y fait toujours plus chaud en été et beaucoup plus froid en hiver. Nous sommes pieds nus toutes les deux. Maman me berce tout doucement. Je suis lovée dans son corps tout rond, je sens ses seins mous et tendres, son ventre large qui m'enveloppe, ses bras chauds, ses cheveux sur ses épaules dénudées et son odeur. Une odeur mentholée, mêlée de son parfum capiteux, Chocking de Schiaparelli, dans son bel écrin de velours fuchsia, doublé à l'intérieur de satin violet, et de cigarette. Moi aussi j'ai des cheveux longs comme ceux de maman et parfois lorsque penchée sur moi nos cheveux s'entremêlent, je sens qu'il n'y a plus de frontière entre elle et moi.

Elle me chante ma chanson préférée, « Une chanson douce ». Maman a une voix qui me reconforte, plutôt grave qui me pénètre et me rassure. Je suis bien, comme un petit bébé dont la maman prendrait soin. Je connais par cœur tous les mots et

j'attends fébrilement ceux-là : « Oh la belle histoire que voilà, la biche en dame se changea, la la la la, et dans les bras du beau chevalier, belle Princesse, elle est restée cachée à tout jamais. » Et aussi ces autres : « cette chanson douce, je veux la chanter pour toi, car ta peau est douce comme la mousse des bois ». Suis-je donc si belle à ses yeux, si douce qu'elle veuille me garder dans ses bras pour toujours. Je suis une petite fille et je me laisse aller à la rêverie.

Il y a dans ce souvenir tant de beauté et d'abandon que j'en frissonne encore, mais qu'y vois-je réellement ? S'agirait-il, comme le propose Freud, de cette idée que le plaisir esthétique permettrait une certaine réconciliation de nos dimensions intérieures ? J'étais, à ce moment précis de l'expérience, la personnification de cette unification. Et j'étais, très jeune, sensible à la beauté, à l'harmonie, héritage de ma mère. Avec le recul, je revois cette scène avec les yeux de l'esthète qui s'émeut devant un tableau. *« C'était dans l'émotion esthétique, de ne pas y réfléchir, mais de vivre son sens, non par l'esprit, mais par ma sensibilité : bref, d'être un corps intelligent ».* (Pépin, 2013, p. 68)

Ce dont Médée est certaine, c'est qu'elle avait connu là, au tout début de sa vie, sa première expérience de l'étrange beauté du monde dans une communion étroite qui l'enveloppait d'une bulle de joie si légère qu'elle avait senti tout son corps flotter, comme débarrassé de la pesanteur, ses petits pieds chaussés de cuir bleu posés sur le sol, et pourtant il y avait en même temps que leur vue, cette sensation grisante de n'être plus rien que cette bulle de lumière caressant la soie du tapis, rayonnant autour de ce centre épars. (Chami, 2019, p. 106)

Je suis profondément touchée par la délicatesse et le raffinement des sens de cette enfant assise sur les genoux de sa maman, se délectant en cet instant précis de ce bonheur offert. De ces moments de bonheur de mon enfance se dégagent sensorialité et sensualité, éléments par lesquels se traduisait la présence de mon père. Je garde de lui si peu de souvenirs concrets. Il était physiquement très souvent absent. Voyageur de commerce, il partait de la maison pour des périodes plus ou moins longues et parcourait la province pour vendre divers produits. Il faisait du démarchage auprès des propriétaires d'hôtel ou de restaurant pour augmenter sa clientèle en leur proposant des ampoules de longue durée.

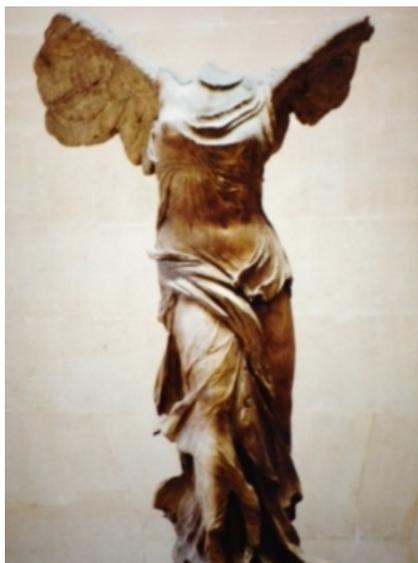
Les sensations vivantes de la présence de mon père se manifestent encore aujourd'hui à travers mon goût pour la texture et la saveur des aliments, l'ivresse que procure le vin, la délicatesse des soieries, l'effet indolent de la chaleur, le plaisir du farniente. Mon père était un homme très sensuel, tout comme lui, je sais aussi savourer, faire remonter le plaisir. Au fil des ans, j'ai été de plus en plus réceptive aux sensations physiques que certaines expériences me communiquaient et c'est très souvent par le truchement de mes sens que je me sens connectée à la réalité, ouverte à la vie et au bonheur.

4.1.13 L'enfant au béret

Pendant toute la période qu'a duré l'écriture de ce récit de vie biographique, j'ai sans cesse interpellé ma sœur Johanne, gardienne de nos souvenirs de famille, pour qu'elle me parle de moi enfant. Se rappelant nos dimanches soirs en famille, elle me racontait qu'après le souper, alors que tous (mes parents, ma sœur et mes trois frères) étaient au salon, je me présentais, un béret sur la tête et je leur offrais un spectacle d'imitation de chanteurs et chanteuse connus : Juliette Gréco, Louis Armstrong chanteur de blues à la voix éraillée, Marlene Dietrich, « *My dear Lili Marlene* ». Je faisais aussi des monologues d'humour. Ma sœur me disait que dès que j'apparaissais dans le salon avec ce béret de guingois sur la tête, tout le monde se réjouissait du spectacle que j'allais leur offrir. Je passais de la petite fille réservée, timide à l'air triste, telle était la perception que ma sœur avait de moi à l'époque, à cette enfant talentueuse, capable d'émouvoir et de faire rire.

Je constate que ces écarts étaient déjà inscrits en moi, la tristesse et la joie insouciantes. Mais il me semble que des pans de ma petite enfance avant mon placement, avaient déjà laissé des empreintes de sécurité, puisque ces dimanches pendant lesquels je me déployais avec confiance et désinvolture, représentaient cette époque où je vivais dans un cocon familial, assez sécuritaire, avec mes deux parents, ma sœur et mon frère, dans cette jolie maison en pierre des champs ceinturée de haies de chèvrefeuille, d'érables à sucre et de peuplier de Lombardie et dont le jardin au printemps, embaumait de fleurs de pommiers, de cerisiers et de pruniers, bien à l'abri de tous les dangers.

4.1.14 La victoire de Samothrace



Le bonheur dans ma vie se matérialise à travers mon corps, c'est souvent par des expériences sensorielles que je détecte cet état de bien-être. Puis, je m'émerveille à y décoder le sens qui s'en dégage. En comprendre les mécanismes permettrait-il donc de reproduire ces états de béatitude ou de sérénité ?



Figure 6 Gustav Klimt, Danaé

Je me souviens. J'ouvre grand les portes-fenêtres, je marche et m'étends sur un muret de pierres fraîches... après l'amour.

Je suis en Toscane et je m'émerveille de ce qui vit en moi et de ce qui m'entoure. Mon mari et moi habitons cette grande maison de pierres pour quelques jours, dans un petit village près de Sienne. Un endroit reclus et sombre dont les murs retiennent la vie des autres depuis des siècles.

Dehors, il y a cette brise légère, une lune pleine qui éclaire cyprès et oliviers, pas de maisons aux alentours, des collines faiblement éclairées et une paix dans laquelle je repose. Part-elle de moi ou vient-elle du dehors ? Aurais-je ce pouvoir sur la nature ? Oui il s'agit bien là d'un sentiment de puissance qui m'habite, une puissance bienfaisante et maîtrisée.

Les pierres sous moi sont dures, froides, mais je m'y sens bien, je m'ancre et me libère à la fois. Je ne suis qu'une, séparée de l'homme, mais unifiée à moi, en moi.

Je suis la Victoire de Samothrace, cette figure de force et de courage, à la proue d'un navire guerrier, déployant ses ailes protectrices, prête à affronter tous les périls. Je suis aussi cette brise qui contient toute la douceur du monde. Je suis celle que je contiens et qui enfin se déploie dans cet instant.

À ma demande, Luc immortalise ce moment de grâce, je sais que je dois graver cette image, afin qu'elle ressurgisse au creux des vagues.

Elle conservera un langage que je saurai décoder le temps venu.

Il y a, dans le récit de la Victoire de Samothrace, une liberté ressentie qui ressemble à une évasion ou un sentiment de lévitation. Je me sens reliée, comme unifiée à toutes ces parts de moi qui me constituent et en parfaite communion avec les éléments extérieurs. J'adore ce moment qui me transporte dans un monde où l'harmonie est présente et que j'y suis pour quelque chose. Je suis celle qui sait créer cet état. Et cette image refait de plus en plus surface pour me rappeler que je porte aussi cette solidité, cette assurance, cette assumance. N'est-ce pas de ce lieu que peut apparaître la femme libre et libérée ?

À travers ce récit, je crois avoir vécu un sentiment océanique, terme emprunté à la mystique indienne, notamment à Ramakrishna²⁰. Il s'agirait d'un instant de paix et d'harmonie intenses. L'expression m'apparaît juste et représente cette sensation qui me submergeait, pour en traduire l'amplitude. La définition que propose ici Yves Vaillancourt s'ajuste parfaitement au ressenti de ce qui m'habitait alors.

Alors, qu'est-ce donc que ce sentiment océanique ? Ce serait l'expérience rare, fulgurante et généralement brève d'être Un avec le Tout. Comme si les frontières entre le Moi et le monde s'évanouissaient au profit d'un sentiment d'unité, de compréhension et de conscience élargie. L'universalité, mais à l'échelle du cosmos. (Vaillancourt, 2018, p. 9)

C'est dans les années soixante, au Collège classique Basile-Moreau à Ville Saint-Laurent, que j'ai connu l'existence de la Victoire de Samothrace. J'étais alors en syntaxe (2^e année du cours classique), je m'initiais au grec et à l'histoire de la Grèce antique. Lorsque feuilletant mon livre, je vis pour la première fois la représentation de cette statue, une image dont la qualité était assez quelconque, fille de photographe, j'avais l'œil. Mais c'est la puissance et la beauté de cette sculpture qui me ravirent le cœur. C'était comme si cette force qui émanait de cette image m'était communiquée et dès lors circulait dans mes

²⁰ Ramakrishna Paramhansa, mystique bengali hindouiste (1836 à 1886), selon son enseignement « toutes les religions recherchent le même but », pour lui la spiritualité l'emportait sur le ritualisme.

veines. Cette image s'est gravée en moi, comme on tatoue la peau de ses symboles fétiches. Mon esprit s'en empreignit.

Lors de mon deuxième voyage à Paris, dans les années quatre-vingt, j'étais fébrile à l'idée d'aller au Louvre voir cette Victoire de Samothrace.

Je me souviens. Musée du Louvre. Debout au pied du grand escalier, je reste clouée sur place, retenant mon souffle. Cette vision de la Victoire de Samothrace est spectaculaire ! Je suis séduite et fascinée par tant de beauté. Haute de cinq mètres, trônant en haut de ce large escalier, sa splendeur m'éblouit. Je suis seule devant elle, je reçois cette force et cette perfection comme une offrande dont je me sens digne.

Le temps est suspendu, j'absorbe chaque détail : l'équilibre parfait de ce corps voluptueux, les ailes dont la taille impressionne, le drapé diaphane qui laisse apparaître les seins, le ventre, les hanches... il se dégage de cette femme-sculpture, un mélange de puissance, de douceur, de féminité et de sensualité. Comme le modèle de femme auquel j'aspire... Un spectacle fort et émouvant dont je me repais.

Impatentée par ma trop longue contemplation, ma sœur me dit qu'il est temps de poursuivre notre visite, me disant : « C'est bon, je pense que tu l'as assez vue. » Et moi : « Non, je ne l'ai pas encore vue. »

C'était pour moi l'expérience d'une extase esthétique. Je pris le temps de fixer en moi cette image qui deviendrait un symbole et qui des années plus tard ressurgirait dans mon esprit pour que je m'en inspire. La guerrière capable d'affronter tous les périls avec courage, mais aussi avec bonté et compassion, comme l'ange qui déploie ses ailes protectrices.

Cet autre exemple vécu il y a quelques années vient clore mon histoire et c'est à travers un récit phénoménologique que je me laisse envahir par le bien-être éprouvé lors de l'expérience.

4.1.15 La nata de la liberté

Je me souviens... Ce matin je vais reconduire Luc à son travail, journée de grosse tempête, difficile de voir devant soi, mais la neige est belle, je me sens comme enveloppée, la voiture roule tout doucement.

Au retour, je vais au marché Jean-Talon. J'ai promis à un ami de lui rapporter des natas à Rimouski. Dehors tout est blanc, et la neige tombe encore très serrée. À l'intérieur, tout est calme, un autre univers. J'achète une douzaine de natas et j'en demande un de plus pour le manger maintenant. Je m'assieds à une table de pique-nique au centre d'une allée. Un homme à côté de moi lit son journal, il boit un café dans un gobelet de carton.

Je ne suis pas pressée, j'ai envie de rester ici pour manger mon nata. Je suis bien, je n'enlève pas mon manteau, mais le détache pour ne pas avoir trop chaud. Devant moi, il y a un étal de pommes, la jeune femme installe ses fruits, elle ne se presse pas, elle est calme, elle sourit, s'assure que tout est en ordre, elle semble satisfaite.

Je me sens si bien que je décide d'écrire ce qui se passe, j'ai envie de conserver ces détails de l'expérience, qui n'a rien d'exceptionnel, mais qui me fait du bien. Mon nata est délicieux, je l'ai choisi bien doré, je prends le temps de le savourer, chaque bouchée laisse dans ma bouche un goût de sucre qui s'imprègne sur ma langue, dans mes joues, j'en prends conscience et je me sens en paix avec moi, mais aussi avec cet environnement. Comme s'il y avait une communion entre moi, les autres et les choses, comme à l'unisson. Je suis seule dans ma bulle, tout comme ceux que je vois autour de moi et cela me fait du bien de constater cet état de gratitude face à ma capacité d'être seule, entière, unifiée. Un bien-être intégral.

Le marché est vivant, il y a des légumes, des fleurs, des fruits, des affiches, des comptoirs remplis de fromages, saucissons, noix, café. Il y a des gens derrière leur

comptoir et ceux qui circulent et choisissent leurs légumes, leurs fruits, leurs fleurs. Je suis un témoin contemplatif. Je fais un avec ce marché, je suis ravie.

J'entends les oiseaux, ils vivent ici l'hiver, à l'abri du froid, bien au chaud. Cela m'émerveille d'être aussi consciente de ce qui se passe autour de moi et en moi, je me regarde vivre, je m'observe et je me sens en parfaite harmonie, douce sensation de plénitude et de liberté.

Chacun vivant sa propre expérience les uns connectés aux autres d'une singulière façon.

J'assiste à un spectacle gracieux dont les mouvements semblent chorégraphiés, mais dont chaque membre règle son pas selon sa propre musique, son propre destin et le tout témoigne du désir de chacun de vivre librement. Un moment de grâce.

Conclusion

À cette étape de ma démarche de recherche, je réalise toute l'importance qu'a eu sur ma construction identitaire, mon rapport à ma mère. La relation à cette femme immense qui m'a donné la vie était toujours sous le signe de la dualité, tantôt souffrant, tantôt exaltant, toujours intense et jamais tiède. Telle deviendra ma manière d'être au monde avec des écarts plutôt désarçonnants et déchirants. Dès le début de ma maîtrise, j'ai été invitée à observer ces écarts, à les comprendre et si possible à trouver des voies de passage pour les réduire. Je comprenais que je n'étais pas seulement le produit de mon histoire, mais que je pouvais aussi devenir actrice et créatrice d'une autre histoire.

Un événement imprévu est venu interrompre le cours de cette démarche. La maladie et la mort de ma sœur Johanne. Je me suis éloignée de mon projet pour me consacrer à son bien-être et entretenir notre relation. La fatigue accumulée par l'investissement tant physique que psychologique a déclenché cette peur de l'abandon ancrée au fond de moi et provoqué une dépression. J'étais obsédée par des enjeux de taille, la perte de ma sœur et le renoncement à mon projet dans lequel j'avais investi tant d'ardeur.

Voilà l'objet de ce prochain chapitre, dans lequel j'illustre comment j'ai réussi à maintenir vivante cette démarche sous une forme salutaire.

CHAPITRE 5

LA CRÉATION COMME VOIE DE PASSAGE

J'avais besoin d'un mythe fondateur, j'y ai cru, je l'ai aimé. Ça ne me gênait pas que tout commencement soit une tragédie. Puisque ç'a m'était arrivé dans le réel, je savais qu'il y aurait toujours un héros pour me sauver.

[...] Que la vie serait fade sans événements menaçants. Qu'elle est belle et tragique quand une aventure en marque le commencement.

[...] Quand ils parlent de merveilleux malheurs dont ils ont triomphé, nos héros nous montrent le chemin. (Cyrulnik, 2016, p. 9)

Introduction

Je présenterai, dans ce chapitre, des données issues d'un processus de création dont la finalité est de faire de moi une créatrice-chercheuse qui apprend progressivement à faire de sa vie une œuvre d'art. J'avais à cœur de m'éloigner temporairement d'une souffrance aiguë causée par la mort de ma sœur aînée. J'ai donc opté pour une écriture autofictionnelle en utilisant trois médiums différents. J'ai d'abord écrit un conte (une prise de parole au « ils »), pour ensuite m'engager dans une forme épistolaire, toujours fictive, même si à certains égards, elle s'inspirait des événements de ma vie. Je choisisais donc un médium qui parle au « tu » pour tisser du nous. Enfin, dans une visée de revenir doucement à l'intime, il m'est apparu que le journal serait le moyen de création le plus proche de moi dans une écriture à la première personne, me rapprochant ainsi de plus en plus de ma réalité et me distanciant de la fiction.

Ce chapitre sera donc divisé en trois sections :

- **Conte**
(retour sur le conte)
- **Correspondance**
(retour sur la correspondance)
- **Journal créatif**
(retour sur le journal)

Chacune de ces sections présente des données comme une œuvre en soi et revient sur le processus de création qui lui a donné naissance. Tout ce processus a donc été amorcé pendant une période de deuil très éprouvante suite à la maladie et à la mort de ma sœur qui a secoué mon existence alors que j'étais bien engagée au cœur de ma maîtrise. J'ai alors décidé avec mes directrices de mémoire de faire de cet événement un point majeur de mon processus de recherche et de ma quête du sentiment de légitimité et de manifestation de mon pouvoir-être et de mon pouvoir d'agir.

5.1 MISE EN CONTEXTE : SORORITÉ

Ma sœur Johanne, que j'appelais affectueusement ma Gigi, est décédée le 10 septembre 2018, après que sa fille et moi l'ayons veillée pendant plusieurs semaines, nous relayant tout ce temps pour lui assurer une présence constante de l'une ou de l'autre. Ces moments vécus ensemble étaient empreints de tant d'amour que leur souvenir me bouleverse et m'attendrit encore.

L'anticipation de cette mort m'a profondément perturbée et m'a fait sombrer dans une dépression à travers laquelle j'ai senti, encore une fois, la peur de l'effondrement tel que je l'avais vécu, enfant, et aussi lorsque je fus quittée par mon premier mari, épisode raconté dans mon récit de vie. Cette fois, c'était pour moi l'abandon ultime.

Il n'est pas dans la vie de plus grande menace que d'être abandonné, de rester seul au monde. La psychanalyse a appelé cette grande peur de l'homme « l'angoisse de

séparation »; et plus nous sommes jeunes, plus atroce est notre angoisse quand nous nous sentons abandonnés, car le jeune enfant risque vraiment de perdre la vie lorsqu'il n'est pas convenablement protégé et soigné. (Bettelheim, 1976, p. 224)

J'ai été très étonnée de voir ma réaction une fois que j'ai été face à l'éventualité de la fin de vie de ma sœur, car je n'avais pas vécu une aussi grande déflagration, un tel sentiment d'abandon, lors du décès de ma mère, en 2010. En effet, mes liens avec ma mère en fin de vie ont laissé une empreinte faite de déception et d'incompréhension. Sa maladie et l'impossibilité de se projeter dans ses projets artistiques l'avaient aigrie. Ce long déclin a hélas assombri nos relations. Plus elle réalisait ses limites physiques, plus exigeante elle se faisait auprès de moi. J'incarnais l'échec à ses yeux, puisque je ne réussissais pas à satisfaire ses besoins démesurés. À l'époque, je vécus sa mort comme une forme de soulagement, mais avec cette démarche, mon regard s'est transformé, laissant place à plus de tendresse, de reliance et de reconnaissance.

Les liens que ma sœur et moi avons tissés au cours de notre vie et au long de sa maladie s'étaient à ce point renforcés que je ne pouvais envisager ma vie sans elle. Elle partait sereine, certes, mais me laissait moi, défaite et si tristement seule.

Quand les gens parlent d'un proche décédé, ils disent qu'ils sentent qu'un membre leur a été arraché du corps. Mais c'est exactement le contraire : un membre leur est ajouté. Une glande de tristesse dans la région du diaphragme. (Nevo, 2014, p. 329)



Figure 7 Ma Gigi, 3 jours avant sa mort. Photo prise par ma fille Natacha

Cet événement, si sombre fût-il, me permit de constater l'urgence de m'arrêter ; était-ce un cadeau posthume de ma sœur ? Je me plais à l'imaginer ainsi. Je pris le temps nécessaire pour me soigner, mais sans jamais perdre de vue cet horizon de légitimité qui m'appelait avec insistance.

C'est à partir de ce décès, ou peut-être grâce à lui, et de la dépression dans laquelle mon deuil m'a plongée que j'ai compris combien il était impérieux que je m'occupe de moi et que cet événement qui survenait en plein milieu de mon processus de maîtrise en faisait intégralement partie. J'ai compris également à cette occasion, ce dont parle Nabati (2012), lorsqu'il affirme que la dépression à l'âge adulte entre toujours en écho avec une dépression infantile précoce (DIP) qui vient refaire surface. Cet événement semble avoir réveillé en effet le trauma vécu à trois ans et demi lorsque je fus placée en dehors de ma famille, puis à 24 ans, lorsque mon premier mari me quitta et que je m'effondrai.

Aussi inconfortable et difficile que soit cette nouvelle situation [la dépression], elle signifie que nous cessons de nous barricader contre nous-mêmes. Nous sortons de l'illusion d'aller bien et commençons à contacter notre véritable réalité intérieure. Nous nous donnons ainsi la possibilité de prendre en compte la difficulté et les souffrances de notre vie présente et peut-être aussi de notre vie passée, sans les sous-estimer. Nous nous ouvrons à nous-même un espace de soin et de guérison. (Roubeix, 2014, p. 29)

J'étais bien d'accord de tenter de m'ouvrir un espace de soin et de guérison mais je ne savais quelle voie emprunter. Je n'arrivais pas à me replonger dans l'écriture de mon mémoire comme avant, car je ne pouvais pas me déconnecter de cette souffrance. Par contre, j'avais l'injonction de me mettre en mouvement. Ainsi, j'eus l'idée de faire quelque chose que je n'avais pas encore fait. Depuis longtemps déjà je rêvais d'écrire un conte. Cette idée revenait de façon récurrente sans que je mette ce projet en branle, mais l'occasion m'était maintenant offerte. Je me suis ainsi immergée dans une écriture autofictionnelle.

Ce choix fut inspiré par une expérience vécue en France en 2016, lors d'un stage en auto-explicitation²¹ animé par Pierre Vermersch. Je réalisai, au cours de ce stage que j'avais parfois de la difficulté à écrire à la première personne, était-ce par pudeur ou par peur d'affronter une réalité à laquelle j'essayais de me soustraire ? Oui, possiblement. Monsieur Vermersch me proposa alors de décrire mon expérience à la troisième personne. Ce que je fis le plus naturellement du monde pour me rendre compte que cette utilisation d'un pronom neutre me donnait l'espace nécessaire pour aller plus librement dans la description de mon histoire.

Cette expérience de formation m'est revenue en mémoire pendant ma période dépressive. J'ai alors eu l'impulsion de refaire l'expérience et j'ai senti le besoin de faire un pas de plus en me glissant dans une écriture fictive. J'avais le sentiment que rentrer dans la peau des personnages allait me reposer de ma propre lourdeur. Laisser libre cours à mon imagination, teintée de mon histoire, m'offrait un exutoire inespéré. L'exercice était soignant, puisque je m'éloignais de ma souffrance actuelle, j'expérimentais une réelle praxis de l'épochè, cette mise à distance volontaire et salutaire. Il était important pour moi d'imaginer un lecteur empathique aux émotions décrites. Cette idée me reconfortait.

C'est donc par l'intermédiaire du conte que débuta ma mise à distance des éléments douloureux qui avaient déclenché cette dépression. Je m'y absorbai avec inspiration et plaisir, j'avais découvert une voie de passage qui me permettait de me détacher temporairement d'un vécu trop difficile à affronter, mais sans le nier ni le fuir. Jeanne-Marie Rugira parle ainsi de ce processus de distanciation que j'empruntai.

Le dialogue intérieur devient ainsi un lieu d'entraînement pour une conscience qui apprend à faire l'effort de décentration, de désidentification et de distanciation, ce qui lui permet de devenir un autrui de lui-même et de s'interpeller du dedans. (Jeanne-Marie Rugira, 2016 p. 42)

Voici donc ce conte qui révèle comment, en m'éloignant de ma blessure originelle, qui est cet abandon en bas âge et grâce à un processus de désidentification émotionnelle (je

²¹ Concept élaboré au chapitre Univers conceptuel.

n'écrivais pas mon histoire, mais plutôt l'histoire d'une autre), j'ai réussi à exorciser certains de mes démons.

5.2 LES ENFANTS DE LA TOURMENTE

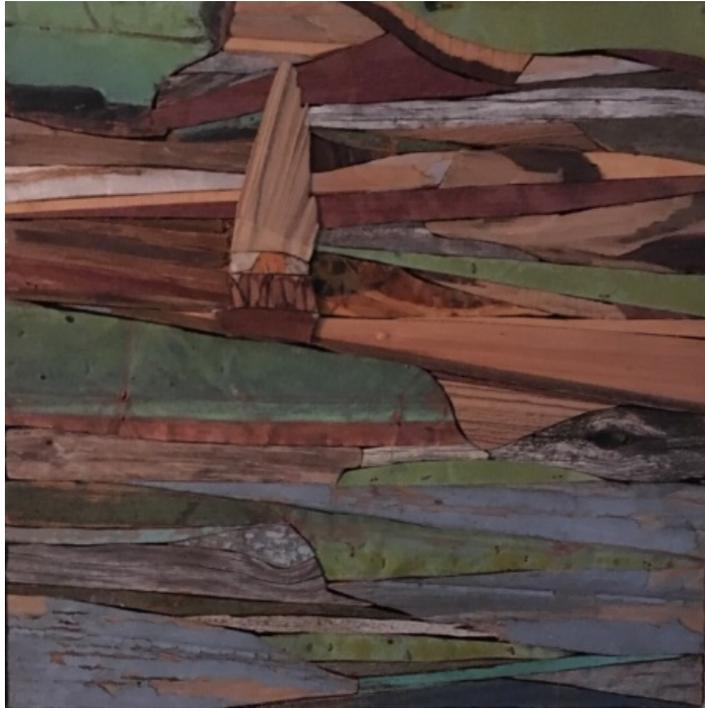


Figure 8 Mer de la sérénité Œuvre de Chantal Poulin et Luc Chartrand, 2015 (bois et métal recyclé)

Il était une fois, dans le village des Embruns, sur les bords du long fleuve La Tourmente, une famille dont le sort cruel allait se jouer à travers l'histoire que je vais vous raconter.

Amaya se promène sur le sentier près de la maison et cueille un bouquet de petites fleurs jaunes pour sa maman, alitée depuis plusieurs jours. Elle relève ses longues tresses et s'essuie la nuque, la chaleur du matin ralentit la fillette.

Sur le chemin du retour, elle écoute les oiseaux, elle ne connaît pas leurs noms mais sait parfaitement imiter leur chant. Elle prend aussi quelques brindilles vertes pour enjoliver son bouquet, comme le lui a appris sa maman. Ravie de sa récolte, elle hâte le pas pour rentrer à la maison.

Le chemin qu'elle emprunte n'est pas long, elle suit le sentier déjà tout tracé par son papa, Amaya n'a pas la permission d'aller dans les bois sans être accompagnée par ses parents ou sa grande sœur Jade.

Au bout du sentier se dresse une jolie maison en pierres des champs. Dans le jardin poussent pêle-mêle des fleurs sauvages colorées. Ici, on laisse la nature créer son propre décor, l'effet est charmant. Un chemin étroit bordé de peupliers de Lombardie mène au fleuve où une vieille barque attend les voyageurs.

De retour à la maison, son bouquet de fleurs à la main, Amaya petite fille au cœur sensible, perçoit que quelque chose d'étrange se dégage de l'ambiance de la maison. C'est peut-être le silence inhabituel qui lui donne cette impression de malaise, et l'inquiétude s'immisce en elle. Jade, sa grande sœur, se berce dans la chaise au salon, son livre de plantes ouvert sur les genoux, elle semble bourrue.

- Jade, tu as laissé maman seule ?

Quand leur mère ne va pas bien, les enfants la veillent, surtout Amaya qui se sent responsable de bien s'occuper de sa maman et de lui rendre les petits services qu'elle lui demande. Lui apporter une couverture plus chaude, lui servir un jus ou un verre d'eau, fermer les rideaux pour que la lumière du soleil ne

l'éblouisse pas et avertir Jade et Matys de ne pas faire de bruit afin qu'elle se repose.

On ne sait pas de quel mal souffre la maman, mais très souvent, elle se réfugie dans sa chambre sans manifester le moindre intérêt pour le monde qui l'entoure. Les enfants ont l'habitude des replis de leur mère et ont appris à se débrouiller seuls. Jade sait préparer des repas simples, Matys peut rentrer les bûches de bois et allumer le feu dans la cheminée, quant à Amaya, elle sait desservir la table et essuyer la vaisselle.

Leur père travaille sur le fleuve; il conduit un grand chaland pour acheminer des provisions de nourriture de village en village. Il s'absente souvent plusieurs jours d'affilée de la maison.

- Papa est rentré tout à l'heure, répond Jade. Il tenait une lettre à la main, il avait l'air inquiet. Il m'a demandé de les laisser ensemble dans leur chambre et de ne pas nous éloigner.

- Où est Matys ?

Matys s'absente souvent, il aime s'aventurer dans les bois. Récemment il a entrepris d'appivoiser un renard qu'il a baptisé Orbit. Il a découvert son repaire et lui apporte de la nourriture chapardée en cachette pour l'amadouer.

Wim sort de la chambre, il a son regard des mauvais jours, un pli profond rapproche ses gros sourcils noirs. Quand il voit ses filles, il s'impatiente de ne pas trouver Matys avec elles.

- Où est-il encore ce vagabond ? gronde-t-il.

- Tu veux que j'aille le chercher ? demande Amaya. Mais avant est-ce que je peux offrir mes fleurs à maman ?

- Tu n'iras nulle part, et pour l'instant, laissez votre mère tranquille. Ne savez-vous pas qu'elle doit se reposer ?

Amaya, regarde ses fleurs se flétrir dans ses mains.

Wim se dirige vers la forêt et de sa voix puissante appelle Matys. En s'enfonçant dans les bois, il continue à crier son nom.

Amaya n'aime pas quand son père se fâche, cela l'inquiète, elle se sent toute tremblante à l'intérieur et ne sait pas ce qu'il faut faire.

Matys sort en courant du bois et rentre dans la maison en laissant claquer la porte derrière lui. Nullement affecté par l'humeur de son père, il se met à raconter à ses sœurs son aventure avec le petit renard qu'il a réussi à approcher :

- Il était trop près de moi mon ami Orbit, j'ai pu toucher sa patte sans qu'il s'enfuie, je pense qu'il aime que je lui apporte à manger.

Heureux Matys! Le bois est son univers, il s'y sent chez lui. Tout petit déjà, son père l'emmenait faire de grandes randonnées pour découvrir l'habitat des animaux, lui apprendre le nom des arbres et l'orientation en forêt, il sait même lire une boussole et s'orienter.

Wim a pris le temps de se calmer dans le bois. La situation ne cesse de se compliquer. La terrible décision que Maria et lui prennent aujourd'hui scellera le sort de leur famille à tout jamais.

La lettre qu'ils ont reçue de la Société des familles les avertit qu'ils se voient retirer la garde de leurs trois enfants, parce que selon leurs critères, les parents n'offrent pas un cadre sécuritaire à leurs enfants. Mais d'où leur venait cette idée? Était-ce parce que les enfants ne fréquentaient pas

l'école ? Maria se charge pourtant de leur éducation. Ou bien parce qu'ils vivent trop éloignés des autres maisons et du village ? Peut-être aussi parce que sa femme est une artiste marginale, préférant créer un milieu propice à la création de ses œuvres jugées bizarres, installées autour de la maison que de se soumettre au modèle de mère qu'on attend d'elle et que cela inquiète les dirigeants de la Société des Familles ?

Pendant longtemps, les parents avaient tenté de convaincre les autorités de leur capacité à bien s'occuper de leurs enfants. Peine perdue, ils n'ont pas su les convaincre, et les agents peuvent débarquer chez eux à tout instant, ils n'ont donc pas de temps à perdre.

Le père revient vers les enfants et leur propose une sortie. Ainsi donc il exécute ce plan maléfique élaboré avec sa femme.

- Votre mère a besoin de repos. Je m'inquiète pour elle et un après-midi, seule, lui ferait le plus grand bien. J'ai envie de vous amener sur le fleuve, la journée est belle et le courant tranquille, on pourrait faire une excursion sur l'Île aux Cèdres, j'ai aussi une surprise pour vous.

- Hourra ! crie Matys. Je vais apporter mon couteau de poche.

- Papa, est-ce que je peux prendre mon cahier avec mes crayons et ma loupe pour regarder les insectes ? demande timidement Amaya.

Son père acquiesce silencieusement. Elle file chercher ses choses qu'elle enfonce dans les grandes poches de sa salopette.

Jade, plus ou moins enthousiaste à l'idée de cette sortie, en profitera pour examiner les plantes et tenter d'en reconnaître quelques-unes dans leur contexte naturel. Son livre préféré, Botanique des Forêts Boréales, offert par

son père, lui sera utile. Elle le glisse dans son sac à dos rouge contenant déjà ses jumelles, une lampe de poche et un petit bracelet porte-bonheur.

Wim prend un sac en toile dans lequel il entasse quelques vestes chaudes, au cas où le vent se lève. L'air est toujours plus frais au large. Il pense à quelques provisions de nourriture pour les enfants, qu'il enfourne dans le baluchon.

La journée est chaude et ensoleillée, le fleuve coule paisiblement. Pour que la surprise soit totale, il bande les yeux des enfants qui se plient avec plaisir à cette fantaisie. Même Jade se laisse prendre par l'enthousiasme de Matys et Amaya. Wim guide les enfants à tour de rôle vers la barque, il y installe d'abord la petite, puis Matys, et enfin la grande Jade et le fourre-tout.

Sans faire de bruit, il retire les avirons de la barque, les dépose sur la grève et dans un grand élan il propulse la barque dans le fleuve qui s'engage dans le courant paresseux.

Wim regarde la barque s'éloigner, emportant ses enfants.

Il rentre chez lui le cœur alourdi. Il maudit le sort qui les force à agir ainsi. Qu'advient-il de leurs enfants ? S'ils les retrouvent un jour, jamais ils ne leur pardonneront cette trahison.

Tout à la joie de l'aventure, les enfants excités rient et partagent l'idée de la surprise.

- Nous sommes des pirates et papa a caché un trésor sur l'île, dit Matys.

Jade, un peu nonchalante:

- Mais non Matys, la surprise c'est d'aller sur l'île et de nous laisser explorer pendant qu'il fera la sieste dans la barque, hein, papa? lui répond Jade avec son ton un peu blasé.

- Papa, est-ce qu'il y aura des guimauves à faire griller sur le feu? demande Amaya. Il y en a sûrement dans le grand sac que tu as rempli.

Les enfants continuent leur babillage en attendant un signal de leur père pour retirer leur bandeau. On entend le clapotis de l'eau que fait la barque en glissant sur l'eau. Le vent se lève, éloignant rapidement les enfants de la rive.

Ce sera une belle sortie, pense Matys.

Les minutes s'allongent.

- Bon, papa, ça y est, on peut enlever notre bandeau? s'impatiente Jade.

Après quelques secondes d'hésitation, elle enlève le sien et découvre avec horreur l'absence de leur père.

- NOOOOOOOOOOOOOOOOOOOON! Son cri déchire l'air.

Matys et Amaya retirent aussitôt leur bandeau. Le garçon reste pétrifié, pas un son ne sort de sa bouche. Il se frotte les yeux, regarde autour de lui. Seuls, ils sont seuls au milieu de ce fleuve, si loin des côtes. IMPOSSIBLE!

Amaya éclate en sanglots et crie :

- Maman, maman, je veux voir maman!

Pauvre petite, elle tremble d'effroi! Où est sa maman? Elle ne comprend pas ce qui arrive. Pourquoi sont-ils seuls dans la barque? C'est papa Wim qui devait les conduire sur l'île.

Le vent s'intensifie, le soleil est voilé par de gros nuages noirs et la barque qui tangue les déstabilise. Amaya, si frêle, s'agrippe au bras de son frère et continue de hurler.

Jade tente de réfléchir mais cette nouvelle réalité cauchemardesque lui échappe... Elle prend Amaya dans ses bras et tente de la rassurer :

- Doux, doux, mon Amaya.

Elle la berce avec tendresse, malgré les battements accélérés de son propre cœur. La petite est inconsolable, elle tremble et s'accroche au cou de sa sœur.

- Maman, maman, maman. Viens me chercher maman! Ses cris se perdent dans le vent.

Matys semble errer dans un autre monde, Jade doit lui faire reprendre ses esprits.

- Matys, Matys, regarde-moi.

La voix de Jade est ferme et elle le secoue brutalement. Tout à coup, il émerge de sa stupeur et regarde Jade avec une telle gravité, comme si sa naïveté d'enfant avait fui en l'espace de ces quelques instants.

Jade ordonne alors à Amaya de se taire, car elle doit trouver une solution pour les sauver. Amaya se bâillonne la bouche avec ses mains, les yeux exorbités par la peur.

Rien dans la barque qui puisse leur être utile, pas de câble, pas d'avirons. Leurs parents ont bien préparé leur méfait. Jade ne peut y croire, mais elle doit se ressaisir. Elle croit qu'avec ses bras elle pourra diriger la barque pour les ramener chez eux.

- Aide-moi Matys et tiens mes jambes très très fort.

Jade se penche à l'avant du bateau pour essayer de pagayer avec ses bras, son frère la retient par les pieds. Mais le corps de sa grande sœur est trop lourd, il lâche un pied, l'autre glisse de sa petite main, il hurle, paniqué.

- Jade, Jade, je ne suis plus capable, tu vas tomber !

Jade se raccroche de justesse à la coque et remonte à bord. Mouillée et tremblante, les bras engourdis et écorchés par le bois de cette vieille barque, elle s'étend au fond de la barque et se cache le visage de ses mains afin que ni son frère ni sa sœur ne la voient pleurer.

Les enfants, seuls et abandonnés sur ce long fleuve qui se gonfle de minute en minute et ce ciel qui s'obscurcit de gros nuages menaçants, sont sans défense. La peur étreint le ventre d'Amaya qui n'ose plus regarder l'eau, elle se cale au fond de la barque et suce son pouce pour se réconforter. Les plus vieux se tiennent la main, désespérés devant le danger que cette situation représente.

Les heures s'écoulaient sans que rien ne se passe et les enfants, exténués, se blottissent les uns contre les autres, comme de petits chiots orphelins. Jade se glisse sous les vestes retrouvées au fond du sac et en recouvre aussi Amaya et Matys. Le tangage du bateau et la brunante les ont endormis, bercés comme dans le creux d'un ventre.

La barque dérive sans but dans cette eau sombre. De loin, on croirait une bouée qui flotte à la surface de l'eau. Cette vieille barque semble suivre une route qu'elle seule connaît.

À l'aube, le soleil éblouit Matys. Il aperçoit ses deux sœurs recroquevillées et endormies. La barque s'est échouée sur la berge. Il saute à terre et explore les alentours, il découvre un paysage inconnu. Ils ne sont donc pas revenus chez eux ?

- Matys, Matys ? C'est la voix inquiète de Jade. Il fait demi-tour et revient en courant.

Amaya pleure, elle veut voir sa maman, elle veut manger, elle doit faire pipi. Jade d'ordinaire si impatiente, prend conscience du rôle qu'elle doit maintenant jouer auprès d'eux. Elle prend sa petite sœur dans ses bras, lui essuie les yeux et l'amène à l'écart. Elle lui chuchote des petits mots doux. L'enfant se calme en apparence, mais son cœur continue de battre trop vite, enfermé dans sa petite cage.

Assis sur la grève, les enfants mangent, dans un silence lourd, les biscuits et les pommes. Jade décide de garder les autres provisions pour plus tard.

Matys qui se veut rassurant leur dit : j'ai vu un sentier. Peut-être mène-t-il à une maison ou à un chemin où nous pourrions rencontrer des gens pour nous ramener à la maison.

Jade retourne à la barque. Elle sent la colère l'envahir de nouveau, qu'ont-ils fait pour qu'on les abandonne ainsi ? Elle ressasse cette question sans qu'aucune réponse sensée ne l'éclaire. Elle prend son sac rouge et leurs vestes ainsi que le morceau de fromage. Voilà son sac est bien plein. Elle le porte sur son dos, elle a l'habitude.

Viens Amaya, lui dit Jade, il y a sûrement de jolis insectes à découvrir, tu auras besoin de ta loupe. La grande sœur avait compris qu'il fallait divertir Amaya, afin qu'elle oublie quelques instants leur triste sort.

Même si elle a l'habitude de s'occuper d'eux à la maison, la situation actuelle n'a rien de comparable. À 10 ans, cela demande une grande maturité de sa part. Même si cela paraît exigeant, elle se sent capable d'affronter les dangers, elle doit les protéger. Elle est maintenant responsable de sa famille.

Matys court devant, s'exclamant devant les petits lièvres qui déguerpissent à sa vue. Il entend la perdrix qui glousse et demande à Amaya, si elle peut l'imiter.

La petite écoute et reproduit fidèlement ce gloussement particulier, mais le plaisir n'y est pas et sa gorge reste serrée. Amaya fait de gros efforts pour ne pas pleurer. Personne ne lui dit ce qu'ils font ici, loin de leurs parents, de leur maison... Ses petites mains tremblent de peur, sa peine est trop grande.

Ici, la végétation est différente, il y a beaucoup de variétés de fougères, de cardamines et de cornouillers, le jeu de lumière et d'ombre leur donne des teintes parfois bleutées, pourpres ou encore ocres. Le spectacle est ravissant. Tout au long du sentier, de petites touffes d'achillée et de longues tiges d'eupatoire attirent déjà les abeilles. Mais qui se soucie de ce décor ?

Ils marchent sans but précis, le cœur un peu allégé par cette nature si réconfortante. Matys, toujours en tête, repère une éclaircie, comme une invitation à s'y rendre. Il fait signe à ses sœurs de le suivre.

L'endroit est si agréable et serein, ils s'y attardent. Amaya découvre un talus recouvert d'herbes folles, elle s'enfonce dans ce couvert duveteux.

Retrouvera-t-elle sa maman? Pourquoi sont-ils ici, elle se sent si inquiète. Peut-être n'a-t-elle pas été assez gentille avec sa maman... Épuisée par ces grandes vagues de tristesse, elle s'étend et se laisse aller à la rêverie. Elle se voit dans les bras de sa maman la berçant dans la grande chaise rouge. Toute petite, lovée dans son corps tout rond, ses seins mous et tendres, son ventre large qui l'enveloppe, ses bras chauds, ses cheveux sur ses épaules dénudées et son odeur. Elle la voit qui se penche sur elle et leurs cheveux s'entremêlent.

Amaya fredonne sa chanson préférée : Une chanson douce : « Oh la belle histoire que voilà, la biche en dame se changea, la la la la, et dans les bras du beau chevalier elle est restée cachée à tout jamais. »

Elle s'endort en suçant son pouce, réconfortée.

Matys et Jade s'asseyent appuyés à un gros arbre pour tenter de se remettre de cette catastrophe qui les frappe. Jade est partagée entre la colère et une pulsion instinctive de trouver une issue. Mais elle ressasse ces événements qui ne lui laissent que peu d'espoir. Elle se secoue, elle ne doit pas se laisser décourager.

Elle entoure de ses bras les épaules de son petit frère qui se tourne vers elle, son beau visage baigné de larmes et elle lui essuie les yeux. Sa tristesse fend le cœur de Jade et elle se promet de les sortir de cette détresse.

Amaya se réveille, ne reconnaît pas l'endroit et le regard angoissé, cherche son frère et sa sœur. Elle voit Jade qui lui tend les bras, elle vient s'y réfugier et laisse sa grande sœur la serrer tout contre elle et la bercer comme sa maman.

- Allons, reprenons notre route, leur dit Jade. Ce sentier mène assurément quelque part. Matys, guide-nous.

Jade tente ainsi de leur redonner du courage. Matys se sent l'âme d'un guide.

Le sentier s'élargit un peu, les fleurs en bordure ont été piétinées récemment. C'est donc qu'il y a des gens qui l'empruntent. Amaya entend le murmure d'une petite source. Ils font une pause pour se désaltérer et manger le fromage que Matys coupe avec son couteau de poche.

L'espoir renait dans le cœur du garçon, mais Jade reste aux aguets. Ils marchent ainsi, s'enfonçant toujours plus dans la forêt. Comment réussiront-ils à retrouver leurs parents ? Pourquoi les ont-ils abandonnés ? Voudront-ils encore d'eux ? Jade n'arrête pas de se poser mille questions.

Tout à coup, les branches craquent. Les enfants se figent. Jade impose le silence en mettant un doigt sur ses lèvres. Amaya effrayée vient lui prendre la main.

Des ombres se profilent et sortent à découvert. Un vieil homme le dos courbé, fusil en bandoulière, un affreux chapeau enfoncé sur la tête lui cachant le visage, avance vers eux. Il crache par terre à la vue des enfants, se retourne et crie à son compagnon :

- Viens voir Gontrand, nous avons de la compagnie, une bonne grosse nichée.

Le plus jeune apparaît et sourit d'un œil méchant :

- Si la chasse ne nous a pas réussi, ici on ne risque pas de s'ennuyer. Plus besoin de chercher ailleurs, ceux-ci feront l'affaire...

Quelques pas les séparent du vieil homme.

- Cours, cours Matys, crie Jade en attrapant Amaya dans ses bras.

Ils détalent comme des chevreuils devant un chasseur. Gontrand jette son gros sac par terre et part à leur poursuite. Amaya s'accroche au cou de sa sœur et lui enserme la taille de ses jambes, ce qui permet à Jade de plus longues enjambées.

Soudain, au détour du sentier, Matys bute sur une grosse racine et tombe en s'éraflant le genou. Il peine à se relever. Trop tard, Gontrand a fondu sur lui, le bloque par terre et se met à rire de sa grosse voix :

- Ha, ha, ha, ha!

C'est la fin de la course, Jade revient sur ses pas pour secourir son frère. Elle en pleure de rage. Au tour d'Amaya de lui essuyer les yeux.

- Suivez-moi sales morveux, lance Gontrand.

Il sort une bonne grosse corde solide de sa besace et attache les enfants ensemble afin qu'ils ne puissent s'enfuir. Lentement ils reprennent la route qui les mène à leur ferme. Gontrand devant, suivi des enfants, et le vieux derrière.

Au loin, on aperçoit quelques bâtiments délabrés entourés d'une haute clôture. Deux gros chiens s'avancent et aboient féroceement.

- Vos gueules sales chiens, rugit le vieux. Les chiens reculent mais grognent à la vue des enfants.

Une camionnette déginglée, une grange dont le toit risque de s'affaisser à tout moment, une petite maison, dont la peinture s'écaille et la galerie défoncée, c'est l'image qui s'offre à eux. À l'écart, on aperçoit un poulailler aux vitres cassées, bouchées par des morceaux de carton.

En ouvrant la porte, une odeur de caca de poule leur soulève le cœur. Un vieil écriteau pend au-dessus de la porte. LES ŒUFS ROBINSON

- C'est ici que vous allez travailler. Vous allez voir, le travail ne manque pas.

Gontrand parle d'une voix forte et sévère, le vieux ricane.

- Hi, hi, hi, hi, hi!

Ils les amènent vers la grange et leur indiquent là où ils dormiront après leur journée de travail. Des tas de ferraille, des sacs éventrés d'où sortent des vêtements en loques, des planches de bois pourri, des matelas défoncés et malodorants et quelques ballots de foin. Jade ne peut envisager de dormir dans un endroit aussi repoussant !

Les enfants baissent la tête en signe de résignation. Amaya ne peut retenir ses larmes, elle ne comprend plus rien, il n'y a que la peur.

Chacun d'eux pense secrètement qu'il est responsable de cette punition. Je m'oppose trop souvent à maman, elle en aura eu assez de mon comportement, pense Jade. Mathys se persuade que ses fréquentes désobéissances sont la cause de cet abandon. Et la petite Amaya se répète qu'elle aurait dû servir sa maman avec plus d'empressement. La culpabilité s'immisce lentement dans le cœur de ces enfants sur qui le sort s'acharne.

Gontrand leur ordonne de les suivre et les ramène au poulailler.

- Ici, il n'y a pas de place pour la paresse. Chaque jour vous remplirez les cageots d'œufs. Gare à vous si vous les cassez ! Il faut ensuite les empiler pour que ce soit facile de les transporter. Il faut que j'aie les porter au village. Vous nettoyez le poulailler du fumier de poule, ça pue là-dedans, c'est pas

endurable! Et vous remplacez la litière chaque jour. Il y a un grand sac de moulée, c'est avec ça que vous devez nourrir les poules. N'oubliez pas de nettoyer les perchoirs et remettre du foin propre dans les nichoirs. Vous êtes mieux de bien travailler, je vous aurai à l'œil. Et toi la grande, mouche ta sœur et dis-lui d'arrêter de se plaindre, ça m'énerve!

Le ton de Gontrand est dur, qui oserait s'opposer à cet homme ?

Les enfants devront mettre de côté une douzaine d'œufs que Gontrand viendra chercher à la fin de chaque journée en leur apportant leur maigre repas, du pain et un cruchon de lait pour le matin.

- Et n'essayez même pas de vous enfuir, mes chiens vous surveillent et ils vous mordront au sang avec leurs crocs. Ce sont les chiens les plus féroces que j'ai eus.

Jade serre sur elle son frère et sa sœur, comme pour les protéger.

- Allez maintenant au travail et cessez de pleurnicher, bande de mauviettes!

Surmontant difficilement le découragement et la nausée causée par ces terribles odeurs, les enfants comprennent qu'ils doivent se soumettre aux ordres de leurs tortionnaires. Résignés, ils se divisent les tâches. Matys verra à l'entretien du poulailler, Jade de la récolte des œufs et Amaya donnera à manger aux poules.

Matys sait qu'il doit obéir à cet homme cruel. S'il avait la force nécessaire, il pourrait se battre avec lui et sauver ses sœurs, mais il n'a que 7 ans. Pour Amaya, c'est le désespoir qui envahit son cœur, elle doit faire des efforts constants pour réprimer les sanglots qui lui nouent la gorge. Pourquoi la

force-t-on à vivre si loin de sa maman ? Et ces hommes et les chiens méchants autour d'elle la terrorisent. Pour se sentir un peu plus en sécurité, elle ne s'éloigne jamais de Jade.

Mais avant tout, Jade doit régler le problème du coq qui accepte mal leur présence. Il leur court après, essaie de leur donner des coups de bec, furieux qu'on envahisse son territoire. Elle se plante bien droite devant lui, les mains sur les hanches et lui dit de sa voix la plus autoritaire :

- Tu ne me fais pas peur espèce de coq pourri ! Et gare à toi si tu touches à ma sœur ou à mon frère tu auras affaire à moi, tu entends ?

Tout en lui parlant, elle avance vers lui avec assurance, le coq retourne à ses poules. Ouf, la partie est gagnée ! Malgré cet air déterminé, Jade a beaucoup de difficulté à ne pas céder à la panique, elle fait appel à une force intérieure qu'elle découvre en elle et ça fonctionne.

Après leur première journée de labeur, les enfants se dirigent vers la grange. Matys décide de leur installer une couche digne de ce nom. Il déballe les ballots de foin qu'il étale uniformément sur le sol. Curieux et rusé, le garçon a fouillé partout dans la grange et a déniché de vieilles couvertures en laine grise. Il les secoue et un nuage de poussière le fait éternuer. Enfin le lit est prêt et il est fier de sa contribution à leur confort. Malgré leurs conditions déplorables, les deux sœurs sont touchées par la gentillesse de Matys. Les enfants se regardent et sourient tristement.

Jade sort de son sac à dos les vestes qu'ils enfilent. Il ne fait pas encore nuit, mais épuisés, ils s'étendent sur la paille, serrés les uns contre les autres, afin de partager leur chaleur et laisser le sommeil endormir cette réalité.

Matys qui a l'habitude de se raconter des histoires dès qu'il est inquiet, repense à cette belle journée avec son papa.

Je marche avec papa et il prend les devants.

- Viens mon bonhomme, j'ai quelque chose à te montrer.

Nous contournons le poulailler et j'aperçois soudain les plus belles fleurs du monde. Plus hautes que papa, d'un jaune vif avec un cœur brun, des marguerites géantes, appuyées sur le mur du poulailler en plein soleil.

- Ce sont des tournesols, me dit papa. Tu es le premier à qui je les montre. On les appelle aussi des fleurs soleil. J'ai planté de petites graines tôt au printemps. Chez nous, c'est mon endroit préféré.

Je suis tellement heureux que papa m'ait choisi pour me faire découvrir son trésor, je le regarde et lui souris. Il m'ébouriffe les cheveux et me fait un clin d'œil complice.

Ce qu'a fait son père est incompréhensible pour Matys, le fait de lui désobéir souvent peut-il avoir eu comme conséquence de les avoir chassés de chez eux, abandonnés au milieu de ce grand fleuve? Chaviré, il s'endort le cœur lourd.

Amaya est la première à se réveiller. Sans faire de bruit, elle s'assied et met ses mains glacées dans les poches de sa veste pour les réchauffer. Sa main se referme sur un petit morceau de carton qu'elle sort et sur lequel elle voit les lèvres rouges de sa maman, l'empreinte de son rouge à lèvres. Sentant les larmes lui monter aux yeux, elle étouffe les sanglots qui restent coincés au

creux de sa gorge. L'enfant ne veut plus pleurer devant les autres, elle ne veut pas leur déplaire et qu'apparaissent dans leurs yeux les signes d'irritation et qu'ils partent sans elle.

Elle appuie délicatement ses lèvres sur le petit bout de carton, ferme ses yeux et sent une chaleur confortable et rassurante l'envahir. C'est presque comme si sa maman venait de lui donner un bisou, des larmes silencieuses coulent sur ses joues. Elle retourne la carte et voit un message adressé à Jade. Amaya ne sait pas encore lire, mais elle reconnaît le nom de Jade.

- Jade, Jade, réveille-toi!

Encore passablement endormie, Jade essaie de comprendre ce qui se passe. Sa petite sœur secoue devant ses yeux un petit carton et le lui tend.

Ma grande Jade. Je te demande pardon. Ton père et moi n'avons pas eu d'autre choix que de vous éloigner de la maison, un jour je t'expliquerai. Protège Amaya et Matys. Nous allons tout faire pour vous retrouver, un peu plus tard. Il y a des choses que nous devons régler d'abord.

Quel étrange message ! D'abord la colère gronde dans son ventre, sa mère a toujours été exigeante mais aujourd'hui, Jade se persuade que sa mère n'a plus toute sa tête. Qu'aura-t-elle à lui expliquer qui justifie de chasser ses enfants, désunir la famille et leur faire courir de tels dangers ?

Elle sort de sa torpeur en entendant Matys et Amaya lui demander ce que contient le message.

- Papa et maman viendront nous chercher bientôt, maman doit d'abord se reposer.

Son explication manque de conviction et les enfants ne semblent pas rassurés. Mais que peut-elle leur dire d'autre ?

Jade se reprend et propose de manger ensemble le pain un peu rassis que Gontrand leur a apporté la veille et boire le lait tiède. Une idée germe en elle. Avec son livre sur les plantes, elle pourrait peut-être trouver quelques plantes comestibles pour diversifier leur menu.

Pendant ce temps au village Des Embruns, Maria et Wim assis à la table de leur grande cuisine discutent avec une agente de la Société des Familles. Cette dernière, inquiète de la disparition des trois enfants, tente d'éclaircir la situation avec les parents qui semblent désespérés. Comment les enfants ont-ils pu se soustraire à la surveillance de leurs parents et s'évanouir ainsi dans la nature ? Les explications des parents sont confuses et l'agente met cela sur le compte de leur désespoir. Tous trois décident de lancer un avis de recherche étendu aux villages avoisinants.

Wim et Maria regrettent leur décision précipitée, la perspective qu'on leur retire leurs enfants, les a à ce point troublés qu'ils ont fait le choix qui semblait le mieux adapté à ce moment, mais aujourd'hui, ils sont conscients de l'immense risque qu'ils ont fait courir à leurs enfants. Ils discutent aussi de la possibilité qu'une fois retrouvés, les enfants puissent revenir vivre dans leur maison, l'agente leur dit qu'elle doit y réfléchir et consulter ses collègues afin de s'assurer de la sécurité des trois enfants disparus.

Matys trouve le travail très exigeant, il n'a pas l'habitude mais effectue les tâches difficiles sans se décourager, une chance que Jade l'aide, tout seul il n'y arriverait pas. Ils sont sales et affamés.

Pendant des jours et des jours, les enfants travaillent et dès que leurs tâches sont terminées, ils sortent du poulailler où l'air est bon.

- Ne vous éloignez pas, les avertit Jade. Ne vous approchez pas de leur maison et surtout GARE AUX CHIENS!

Amaya cueille des petits bouquets, comme elle avait l'habitude avant... ses doigts se barbouillent de ce jaune vif des boutons d'or, elle dépose ses fleurs dans des coins secrets, peut-être que sa maman les découvrira quand elle viendra les chercher.

À l'aide de son livre « Botanique des forêts boréales », Jade identifie tout ce qu'ils peuvent cueillir autour d'eux, elle montre les illustrations à son frère qui s'empresse d'en trouver le plus grand nombre. Ainsi, ils réussissent à varier un peu leur menu quotidien, un menu toujours semblable, des bouts de jambon tout sec, des pommes de terre trop cuites et quelques œufs durs. Ils cueillent de l'oseille des bois, de la clintonie boréale, des concombres sauvages, de la monarde et des petits fruits. Au souper ce sera la fête!

Le soir, alors que les enfants sont ensemble dans la grange, Jade leur dit : si nous voulons un jour partir d'ici, il faut élaborer un plan. J'ai réfléchi et mon idée serait de glisser des messages dans les cageots d'œufs pour que les gens qui en achètent viennent nous délivrer. Matys et Amaya trouvent l'idée

extraordinaire et applaudissent à la solution de Jade, ils envisagent déjà leur délivrance.

Amaya sort son petit cahier et ses crayons, Matys découpe les feuilles avec son couteau de poche et Jade écrit les messages. Elle en écrit des dizaines et des dizaines.

SOS, nous sommes 3 enfants prisonniers et forcés de travailler au poulailler Les œufs Robinson. Le père et son fils Gontrand nous ont enlevés dans la forêt, près du fleuve La Tourmente, où notre barque a échoué. Vite, venez nous sauver ! Jade, Matys et Amaya Ravignan.

Avec le temps, la colère de Jade diminue et comme les deux autres, elle espère retrouver ses parents qui auront sûrement les mots pour justifier leur acte insensé.

Pour eux, les journées sont de plus en plus dures. Ils attendent avec un tel espoir d'être sauvés que c'est la seule chose qui les pousse à continuer. Amaya s'enfonce dans sa tristesse.

Un soir, sales, amaigris et à bout de force, marchant vers la grange, ils demeurent pétrifiés par ce grand vacarme de sirènes, aboiements de chien, cris de toutes parts. Des lumières trop fortes les aveuglent. Paniqués, ils se couchent par terre pelotonnés ensemble et se couvrent les oreilles pour étouffer ces bruits insupportables.

Les enfants sentent une présence. Puis, on s'approche d'eux. Un homme, un policier en uniforme leur demande leurs noms. Son regard est bon.

Jade répond, les mots entrecoupés de sanglots, sa respiration est douloureuse. Sont-ils vraiment sortis des griffes de ces hommes si monstrueux ? Matys reste assis par terre, abasourdi, incrédule, bégayant,

Merci, merci, merci, une grosse boule dans la gorge l'empêchant d'en dire plus. Il serre la main que l'homme lui tend et reste ainsi sans bouger.

Une femme accompagne le policier et sa voix a un effet spontané dans le cœur d'Amaya, elle lève sur elle ses yeux verts noyés de larmes et se blottit contre sa poitrine chaude. C'est là qu'elle a envie de rester, pour que ralentissent les battements de son cœur. Dans les bras de sa maman enfin retrouvée.

Gontrand et son père sortent de leur maison, menottes aux poings. Ils iront pourrir en prison. Bien fait pour ces cruels malfrats! Les chiens sont mis en cage et hurlent à la mort!

Les retrouvailles avec les parents sont déchirantes. Jade reste distante pour l'instant, elle en veut terriblement à ses deux parents. Connaissant son caractère rétif, sa mère hésite à la prendre dans ses bras.

Mathys est lové aux creux des bras de son papa, il n'a pas de mots pour traduire le réconfort qui l'habite, il se contente de la douceur de l'amour offert.

Amaya, petite Amaya ne peut plus se décrocher du cou de sa maman, elle n'entend pas les mots murmurés, elle est encore toute tremblante et terrifiée.

Les responsables de la Société des Familles ont exigé des garanties très strictes pour accepter que les enfants retournent chez leurs parents. Maria et Wim devront inscrire Jade et Matys à l'école du village et les aider dans leur intégration à cette nouvelle vie sociale. Quant à Amaya qui restera à la maison

avec sa maman, Maria devra accepter des visites hebdomadaires de l'agente à la maison afin de s'assurer que la petite évolue dans un milieu sécuritaire et stimulant.

Le retour à leur maison se fait tout en douceur, les parents savent qu'il faudra à tous du temps pour fermer les blessures de cet abandon, mais ils pensent aussi que leur amour sera le meilleur atout.

Les nuits des enfants sont agitées. Amaya fait de terribles cauchemars. Matys ne cesse de bouger et Jade ne réussit pas à trouver le sommeil.

Amaya, pour sa part, reste à l'écart dans une petite bulle protectrice, pendant que les parents leur parlent. Elle entend la douceur des paroles, des mots qui reviennent, peur, éloignement, amour, regrets, pardon.

Matys appuyé sur son père fabrique une flèche avec son couteau de poche, il a choisi une branche résistante. Il fait confiance et sait que les choses désormais sont revenues comme avant, il a cette capacité inouïe de se mettre à l'abri de la souffrance, une belle tête heureuse. Il pense aussi à ses retrouvailles avec son ami Orbit, le petit renard de la forêt.

Jade, le visage fermé, écoute chaque mot et les reçoit comme autant de trahisons. Tels des milliers de taureaux déchaînés, la colère gronde en elle.

Les enfants iront à l'école, ainsi en a décidé la Société des Familles. Pour Jade, cette solution est inespérée. Sentir l'odeur de renfermé des classes, les enfants confinés dans des espaces restreints pendant des heures, l'autorité parfois abusive des adultes, tout la rassure. Ici, elle se sent libre. Elle déborde d'une énergie nouvelle. Elle remplit des cahiers de ses réflexions, un exutoire salvateur. Durant ses années d'école, Jade met en sourdine la rage qui l'habite,

elle veut apprendre, connaître le monde, s'y confronter et s'y conformer, devenir semblable aux autres, se distancier du modèle de sa mère.

Les liens entre Amaya et sa maman se resserrent, trop jeune pour l'école, elle profite de cette union fusionnelle pour lui faire plaisir en lui rendant mille petits services, et devant son miroir, elle prend ses poses, rend sa voix plus grave, redresse la tête et s'enroule dans les foulards colorés, dénudant ses épaules. Elle emprunte aussi son parfum, pour Amaya, l'illusion de cette ressemblance la satisfait, et Maria rit, enchantée de se voir ainsi adulée.

Ce sont ces petits bouts de bonheur qu'Amaya engrange, la peur de tout perdre la rend économe.

Mathys, le rêveur, poursuit ses quêtes imaginaires et se préserve ainsi du malheur. La forêt et les animaux peuplent son univers, il s'invente sans cesse des histoires dont il est le grand héros. Heureux Mathys.

Le temps passe et les liens entre Jade et Amaya se tissent à partir de la mémoire de leur histoire si singulière, des liens que rien ne peut rompre ni altérer, tellement l'attachement est profond.

Et la vie continue...

5.3 LES DESSOUS DU CONTE

Durant cette période d'écriture du conte, j'étais tout à ma création, désidentifiée de ma réalité, absorbée par l'histoire dont le faufilage était quand même apparent, mais je ne m'y attardais pas, j'avais à cœur de rester sur le même sentier que les enfants du conte. Je laissais monter en moi les émotions de ces enfants sans réellement les éprouver, la fiction agissait sur moi comme une catharsis et cela avait un effet apaisant. J'ai fait plusieurs

versions que je lisais et relisais sans jamais me lasser, n'est-ce donc pas ainsi qu'on réussit à mieux s'extraire de sa propre histoire ?

Plus tard, je revis le processus de cette écriture et voici ce qui m'apparut. Tous les personnages évoqués dans ce conte étaient fictifs, quoiqu'inspirés de ma vie et de moi-même, je l'avoue. Les émotions décrites semblaient le reflet fidèle et sincère de ce que j'avais vécu durant les périodes de l'enfance jusqu'à aujourd'hui. C'est en tout cas ce que me dictait ma mémoire affective.

Quel besoin avais-je de vouloir ainsi trafiquer ma réalité ? Décrire certains événements de ma vie sans tomber dans le pathos est souvent un exercice vain, je m'y suis confrontée à plusieurs reprises. S'en distancer à travers une écriture fictive permet alors de laisser remonter la puissance des souvenirs empreints d'émotions anxiogènes tout en les travestissant. Dramatiser pour émouvoir, permettre au lecteur de se sentir interpellé par l'injustice soulignée à travers les événements que je choisisais de noircir me donnait cette impression de partager ma souffrance et d'être à mon tour entendue et émue.

J'éprouvais un réel plaisir à écrire cette autofiction qui laissait libre cours à mon imagination pour rendre encore plus horrible mon histoire réelle et provoquer chez le lecteur peur, mais aussi jugement impitoyable envers ces adultes irresponsables, en même temps qu'empathie pour ces enfants abandonnés et admiration pour leur débrouillardise, leur persévérance et leur capacité à faire face à la réalité de façon héroïque et courageuse. Cette écriture m'a amenée à chérir ces trois enfants, à admirer leur courage, leur personnalité distincte et si attachante, à me réjouir de leur capacité à inventer des solutions, à se sentir responsables les uns des autres et à exprimer leur peur, leur effroi devant l'inconcevable et à leur donner droit au chapitre via un narrateur bienveillant. Je disposais enfin de mots pour décrire et démêler ces émotions enfouies.

J'ai créé à dessein des personnages adultes odieux pour laisser apparaître mon désarroi et ma colère devant l'injustice et cela a eu un effet libérateur inattendu. À la

relecture, je voyais en chacun des personnages inventés, des traits de personnalité que je me reconnaissais, une façon détournée d'aller me cueillir dans des méandres mal éclairés.

L'artiste et l'écrivain travaillent, par leur activité créatrice, sur des aspects du monde et de l'humain qu'eux seuls peuvent actualiser. En effet, la science « normale » (appelons-la ainsi pour les besoins du présent article) n'a pas la capacité d'examiner un nombre non négligeable de productions de l'imaginaire humain, liées à la subjectivité singulière des psychés, et que seuls les arts et les littératures ont le pouvoir d'aborder. Ces productions de l'imaginaire forment pourtant l'essence de l'expérience d'être humain et constituent ensemble un des grands moteurs de l'instauration humaine, sur le plan collectif cette fois. (Boutet, 2018)²²

J'ai toujours été fascinée par le Petit Poucet, sa débrouillardise, sa créativité, son sang-froid. J'ai aimé me faire raconter cette histoire par ma grand-mère. J'ai aimé la raconter plus tard à mes enfants, puis à mes petits-enfants. Un conte qui fascine toujours autant. Il éveille en chacun de nous ces grandes frayeurs viscérales, peur d'être abandonné, peur de ne plus être aimé, peur de ne plus être protégé, peur d'avoir faim, peur d'être seul, peur de souffrir, peur de mourir. L'approche de Bruno Bettelheim (1976) m'a aidée à comprendre l'utilité des contes auprès des enfants. Ces contes, selon Bettelheim, ont une valeur thérapeutique puisqu'ils permettent à l'enfant de découvrir le sens profond de la vie, de reconnaître ses propres angoisses et de lui proposer de possibles solutions aux problèmes auxquels il est confronté.

Dans le conte de fées traditionnel, le héros est récompensé et le méchant subit un sort bien mérité, ce qui satisfait l'enfant, qui a profondément besoin de voir triompher la justice. Autrement, comment l'enfant, qui se sent si souvent traité de façon inique, pourrait-il espérer qu'on lui fera justice ? (Bettelheim, 1976, p. 221)

Récemment, j'ai commencé à questionner la pertinence de la démarche du Petit Poucet. Pourquoi semer des cailloux pour retourner à l'origine de sa souffrance ? Ses parents l'abandonnent avec ses frères dans la forêt sans nourriture, soi-disant parce qu'ils sont trop pauvres pour subvenir à leurs besoins. Le Petit Poucet doit revenir vers cette famille dysfonctionnelle, d'où il est rejeté. Grâce à ses petits cailloux, il retrouve ses

²² <https://doi.org/10.7202/1045161ar>

parents. Mais le même stratagème se répète, les parents retournent les perdre en forêt, en s'assurant, cette fois, qu'il ne prend pas de cailloux avec lui. Trahi une seconde fois, il sème des miettes de pain (il fait preuve d'ingéniosité) pour retrouver son chemin, hélas les oiseaux mangeront le pain semé.

J'ai besoin de faire ce parallèle avec ma propre démarche, je me sens connectée à ce petit héros, fidèle à son amour pour ses parents, qui ne s'attarde pas à regarder ce drame qui le jette dans un monde inconnu, dangereux et menaçant. N'en est-il pas ainsi ? Revenir vers ce qui est de l'ordre du connu pour se protéger de la menace de l'inconnu qui pourrait représenter des tourments beaucoup plus importants pour lesquels nous ne nous sentons pas armés. Les drames de l'enfance nous enseignent comment faire face, nous construisons ainsi des armes ou des outils pour aller de l'avant. Chacun porte en soi ce pouvoir de confronter sa réalité, certains en sont incapables et développent des attitudes compensatoires, souvent inadaptées et souffrantes. N'est-ce pas devant les menaces qu'il (le Petit Poucet) se révèle fort, courageux, audacieux, protecteur de ses grands frères, généreux, sensible et responsable ?

Mais écrire un conte pour raconter la douleur, c'est permettre l'émergence d'un mythe, une clé pour s'en distancer et voir l'épisode souffrant (en l'occurrence l'abandon) comme un événement dans une vie et non une vie complète d'abandonnée à laquelle on se cramponne par fidélité à l'enfant ayant souffert sans qu'il ait pu le manifester. Et l'enfant devenu adulte peut enfin, libéré de ce joug de la souffrance, voir une autre image plus réaliste de ses parents se profiler, parce qu'enfin il retire ce loup qui lui masquait une part de la vérité.

Le récit est un objet riche, car il est témoin de ce temps psychique en acte, pour ainsi dire. On y voit la personne souffrante en train de tracer les chemins de sa survie, comme si le récit était un double d'elle-même, qui non seulement l'accompagne, mais dans lequel elle prend pied comme chez elle. En se construisant métaphoriquement les lieux de ses morts antérieures, en ouvrant les pistes d'avenir vainqueur, le témoin devient le héros de son histoire. (Berger, 2006, p. 167)

Mais là ne s'arrête pas le recours à l'autofiction. Il m'importait de poursuivre et imaginer comment, devenues adultes, les deux sœurs du conte trouveraient les mots d'amour qui consolent et renforcent les liens.

5.4 L'ÉLAN DU CŒUR DE LA SORORITÉ

Ma sœur aînée et moi avons entretenu une correspondance tout au long de notre vie, de façon sporadique et somme toute assez superficielle, craignant peut-être de réveiller quelques fantômes. Ce n'est que vers la fin de sa vie que nous avons consenti à ne pas mettre d'écran devant les véritables enjeux de nos vies respectives. Cela s'est fait dans la douceur et le respect mutuel. Cette occasion m'a donné l'idée d'imaginer ce qu'aurait pu être cette communication, n'eût été cette trop grande pudeur de part et d'autre.

Les souvenirs et l'imagination aidant, j'ai recomposé ces lettres pour en faire un échange duquel émanaient les émotions trop longtemps refoulées et le réconfort qu'elles m'apportaient me soulignait le bien-fondé d'une telle écriture. Une façon de lire entre les lignes la vérité qui se cachait sous l'ordinaire des mots.

Je suis d'une époque où la correspondance manuscrite était importante. J'ai gardé des pages et des pages de lettres de ma mère, de ma sœur, de mes amis. Cette façon d'écrire était donc pour moi une voie naturelle à emprunter. J'aime relire ces lettres, certaines datant de mon enfance pour faire ressurgir des événements que je croyais autrement disparus. Ces lettres me parlent de moi, sous le regard bienveillant des autres, de riches archives auxquelles je me suis référée tout au long de mes écritures. Voici donc, quelques extraits de cette correspondance réinventée.

5.5 LA CORRESPONDANCE DE JADE ET AMAYA

Bonjour mon Amaya,

Je sais que l'on retourne souvent, peut-être trop souvent à cet épisode de notre enfance, je ne pense pas qu'on puisse un jour se guérir de cette cruelle

histoire, peut-être avons-nous raison d'en parler et reparler, là se trouve peut-être la clé pour en sortir moins blessée.

Dernièrement, j'ai fait un drôle de constat. Je me suis rappelée un événement que papa nous avait raconté sur son enfance. Tu te souviens de la noyade de ses parents sur le lac en face de leur maison. Papa n'avait que quatre ans. Son frère et sa sœur plus jeunes devenaient orphelins en même temps. Eux aussi vivaient en bordure d'un grand cours d'eau. N'est-ce pas étrange que nous aussi ayons été séparés de nos parents? Je sais, les circonstances ne sont pas les mêmes, on serait peut-être portés à croire que l'histoire tend à se répéter à travers les générations, qu'en penses-tu? Ou ne s'agit-il là que de pures coïncidences?

Je vais bien, rassure-toi, je sais que je t'ai peu écrit, mais mon attention est dirigée vers mon roman qui avance, malgré que je me retrouve confrontée à ma sempiternelle colère. Tous ces romans que je publie dans lesquels je ne cesse de raconter de mille façons ma vie, mes tourments et les tiens me donnent le droit à la dénonciation, mais parfois le fiel de ma rage me laisse dans un tel état de léthargie que plus rien ne semble m'animer. Saurai-je un jour me débarrasser de cet encombrement? L'idée de consulter me rend malade, pas envie de me retremper dans le drame, je préfère me servir de l'écriture comme exutoire... Au moins, j'ai toute la liberté de noircir à souhait mes personnages et de les faire souffrir. Mince consolation. Alors je me tourne vers toi, la seule qui puisse apaiser mon cœur affolé.

As-tu retrouvé ces lettres de maman dont tu me parlais? Quant à moi j'ai jeté les miennes, j'y lisais toutes ses manipulations entre les lignes, je ne supportais pas cette fausse bonté et ses leçons de vie exemplaire, quelle mascarade! Deux sœurs, deux visions si différentes d'un même vécu, ça me fascine.

Sur un ton plus joyeux, Irma me comble, petite colleuse, elle me suit partout, il n'y a qu'à l'heure de sa sieste ou le soir que je peux enfin écrire. Sa peau dégage une belle odeur de foin et de fleurs, c'est ma plus belle histoire d'amour !

À bientôt ma sœur chérie,

Ta Jade

~

Ma Jade,

Tu me dis souvent que je n'ai pas la mémoire de notre enfance. Il est vrai que plusieurs pans restent dans l'ombre, peut-être est-ce mieux ainsi... Mais je me pose souvent la question, les souvenirs qui me reviennent sont-ils le fruit de mon imagination, il semble qu'en cours de route, les souvenirs se transforment, s'embellissent pour devenir de petits trésors qu'on chérit, ou parfois ils terrorisent, on aurait envie qu'ils se perdent dans l'oubli tant leur présence paralyse et nous aspire vers ces lieux qu'on veut fuir mais qui nous engluent.

Ces souvenirs que j'essaie de réécrire me donnent parfois accès à de petites parcelles de précieux bonheur, s'il y a un jardin que je veux entretenir désormais, c'est bien celui-là.

J'ai enfin retrouvé les lettres de maman. Papier bleu pelure d'oignon, papier cartonné, dessins ornant les marges, cartes postales ou d'anniversaire, tout cela conservé précieusement dans mes cartons. J'ai aussi retrouvé un grand rouleau sur lequel elle écrivit une forme de testament qui nous supplie d'être bons et généreux et de ne jamais laisser quoi que ce soit nous diviser, car, dit-elle, elle aurait l'impression d'avoir failli à sa tâche de nous

inculquer ses valeurs de solidarité familiale. Elle m'avait chargé de vous lire cette longue épître, mais tu n'avais pas voulu l'entendre. En voici un court extrait, le choix des mots est incroyablement révélateur :

« De jour en jour, pas après pas, nous nous bâtissons, c'est ça la grande aventure de la vie et le défi. Je ne veux pas vous voir comme des naufragés, mais comme fiers marins qui rendent leur bateau à bon port. Les sapins et la neige et les mers sont gratuits, la tendresse est gratuite, tout ce qu'il y a de beau au monde est gratuit... Soyez mes fils en étant honnêtes et travaillants, soyez mes filles en étant mères et fières et heureuses et fières de vos enfants. Moi je suis fière et heureuse de vous tous. Tout se comprend, tout s'accepte, il faut être tout amour, cela seul est important, c'est la clé de notre vie... »

Connaissant ton cynisme, je t'entends presque rire. Mais si c'était moi qui écrivais cela, tu serais touchée... Peut-être y a-t-il un canal étroit par lequel ces mots peuvent se rendre à ton cœur et apaiser la rancune. Vous étiez le feu et l'éclair.

Un autre petit bout de lettre ici qui illustre qu'elle aussi souffrait de cette distance entre vous deux :

« et parfois il semble préférable de ne pas insister pour clarifier l'atmosphère - ceci dit - non pas pour toi avec qui les choses sont redevenues presque comme elles étaient jadis, mais dans le cas de Jade. J'aimerais qu'on se parle, mais ça semble inutile. Ça me pèse lourd évidemment, je crois qu'il faudrait retourner trop loin en arrière et peut-être pour se faire plus de mal que de bien.

En les relisant, je renoue avec ces émotions si fortes qu'elles engendraient alors, leur lecture me secoue. Voici un dernier extrait, mais si cela t'ennuie, tu peux sauter ces quelques lignes. Je te sais curieuse de tout ce qui peut alimenter ton inspiration, un matériau unique auquel je te donne accès. Et

si, par la bande, cela calmait ta colère... Il y a parfois des mots qui nous atteignent au moment le moins attendu.

«J'ai été très fière de toi, beaucoup plus que tu peux l'imaginer, l'assistance que tu as apportée à cette souffrance humaine est d'un autre ordre évidemment et remplit une des conditions du respect de soi-même. On se doit à soi-même tout : de survivre, d'aider les autres et de s'aider soi-même. Je t'embrasse en toute tendresse et je t'attends. »

Dans cette lettre, elle fait référence à mon bénévolat auprès de groupes de parents et d'enfants en milieu défavorisé et elle souligne aussi de façon subtile le fait que je ne la visite pas assez souvent. Maman, ce puits sans fond...

Les enfants vont bien, ils me disent combien ils aimeraient revoir leur petite cousine Irma. Bientôt, nous irons vous voir en train.

Et moi, je me sens agitée de l'intérieur, mais je m'ajuste constamment afin de ne rien laisser paraître. Pourtant je me sens comblée par l'amour de mon mari, mais je demeure inquiète, suis-je à la hauteur, ne va-t-il pas se lasser de moi? La peur de l'abandon rôde, je dois rester vigilante. Dans la journée, je lis parfois des passages de mon encyclopédie pour pouvoir l'étonner le soir au dîner, je me sens si pathétique!

Je t'en prie, ne te fais pas de souci pour moi, tu sais que j'ai des ressources, et que je sais les utiliser. J'avais juste envie de partager ce petit creux afin qu'il ne s'amplifie pas...

Mais ma vie va bien, j'ai cette capacité de voir ce qu'il y a de plus beau autour de moi, les enfants sont de bons maîtres. Avec eux, je ris, nous nous lançons souvent dans des projets qui me permettent de me sentir si vivante, drôle, fantaisiste et surtout indispensable à leur équilibre, quelle grande satisfaction, j'ai le devoir de les protéger et je sais que j'en suis capable.

Je t'embrasse aussi fort que je t'aime

Ton Amaya

~

Chère petite (comme t'écrivait maman),

Merci pour ta lettre, si je pouvais t'insuffler un peu de ma rage, tu te sentirais moins vulnérable, mais hélas ces choses-là ne sont pas transférables. Mais ne te juge pas, je t'en prie, cela m'attriste.

Oh, mon Amaya, je me perds, je m'éloigne toujours un peu plus de moi. J'ai des envies de vengeance qui m'épuisent, j'ai envie d'abandonner, de me reposer. Ma rupture avec maman semble vaine, son absence m'habite. Raconte-moi ta vie, ce qui t'anime, ce qui te maintient toujours aussi vivante. Dis-moi que tu viendras bientôt, je me sens seule. Le bonheur s'est retiré de ma vie, depuis toujours, semble-t-il... Qu'en est-il pour toi? Raconte-moi ton histoire, j'ai besoin d'entendre l'écho de tes souvenirs, les miens me torturent. J'ai créé ces histoires tordues pour en extraire et effacer la souffrance originelle, mais cela ne fait qu'entretenir mon mal de vivre.

Parle-moi, Jade qui t'attend

~

Jade,

Ne t'y méprends pas, il y a de ces parts souffrantes en moi trop vivantes encore qui refont surface dès que je sens la menace rôder. Nous la gérons différemment. Moi, je fais dans l'altruisme et la séduction, ce que tu qualifies d'aplaventrisme. Il s'agit en fait de ces compromis qui m'assurent peut-être

amour et allégeance. Qu'ai-je ainsi à racheter ou à justifier ? S'agit-il d'une vaine quête de légitimité ?

Parfois j'ai cette inconfortable impression que je ne suis le centre de personne, pas même du mien, et si j'y regarde de plus près, le noir m'habite, un peu comme mon code vestimentaire, étrange constat.

Tu n'as pas à m'insuffler la rage, je la porte en moi, bien enfouie au plus profond.

Il y a de ça plusieurs années, j'ai fait un rêve. Je me retrouvais dans le corridor de notre maison d'enfance, j'entendais un troupeau de taureaux déchainés piétiner le sol de la cave, cela faisait vibrer toute la maison, heureusement la porte était fermée, mais j'étais terrifiée par ce tumulte assourdissant, le bruit et leur fureur me traversaient le corps. J'ai toujours su ce que représentait ce rêve, et il m'a toujours fait peur, je n'ai jamais su par contre ouvrir la porte et laisser sortir cette rage, trop dangereuse et possiblement meurtrière.

Je préfère être la gentille, la conciliante, la généreuse, l'altruïste, tout, mais pas la colérique. Chez toi, la rage est ton moteur, elle te propulse, te permet de faire des choix, de t'isoler plutôt que de faire des compromis, d'envoyer paître quiconque se met en travers de ton chemin. Qui de nous deux est gagnante ? Tu gardes ta dignité et moi la reconnaissance.

Tu veux savoir ce qui me rend aussi vivante, c'est l'obligation de rester fidèle à celle qui se présente devant tous, j'y mets des efforts colossaux. Les enfants ont un jeu, ils construisent une tour avec de petites briques de bois, une construction complexe et capricieuse. Une fois la tour érigée, ils doivent choisir, à tour de rôle, un morceau à retirer en évitant que la tour ne tombe. Tu devrais voir leur niveau de concentration, l'enjeu est de taille ! Je suis cette tour d'apparence forte et solide, mais qu'advierait-il de moi si je

m'avisais de la détruire par une décision mal avisée? C'est ainsi que je calcule les risques de changer quelque stratégie que ce soit. J'ai trop à perdre, crois-moi. Lorsque je vois la déception de l'un d'eux qui a fait le mauvais choix et voit la tour s'effondrer, cela me donne des frissons. Oui c'est bien trop risqué.

Je me sens emportée par ces remous que tu décris, toutes les deux à la dérive...

Moi, je referme maintenant la porte de la cave, j'ai besoin de respirer en dehors de ces mots, cette lettre me pèse, moi qui cherchais l'apaisement.

Je t'embrasse, ta sœur désorientée...

~

Amaya ma chérie,

Il fallait que le sujet soit gravissime pour que maman me téléphone, et je lui en suis reconnaissante. Je me sens si impuissante, il m'est impossible de partir maintenant, je sais que tu comprendras, mais maman m'a promis de veiller sur toi. Prends tout ce qu'elle peut t'offrir, surtout la tendresse dont tu as tant besoin maintenant. Laisse couler ce flot de larmes, il nettoie et permet une meilleure vision. Mais pour voir quoi tu me diras? Oui en effet, aujourd'hui l'horizon est bouché. Tu sais que je ne suis pas douée pour consoler, mais je suis présente à toi et je m'inquiète. Si tu as le courage, je t'en prie, écris-moi.

Je t'aime tant.

Jade

~

Ma Jade, ma sœur tant aimée,

Ma vie semble n'être que souffrance et terreur. Depuis qu'il m'a quittée, je vis en apnée. Je reste des heures, prostrée sur moi-même, incapable d'affronter ce qui se gangrène en moi. Je ne me sens pas armée pour faire face à cet abandon, encore..

L'autre jour, couchée au fond de mon lit, je me sentais dériver vers l'inconnu, maman m'a retenue in extremis, la folie semblait si invitante, le désespoir, insoutenable. Qu'est-ce qui nous retient tant à cette vie parfois si injuste? Tu m'invites aux pleurs, ils laissent des sillons sur mes joues et inquiètent les enfants, et ils semblent intarissables. J'ai une peur viscérale collée au ventre. Ai-je en moi quelques ressources insoupçonnées pour m'aider à voir au-delà du cauchemar?

Dis-moi encore ce qu'il faut faire en t'attendant. Je m'inquiète de moi, pour moi et pour mes pauvres enfants dont la mère est si peu présente.

Ton Amaya

~

Petite sœur,

Ta dernière phrase me rassure, tu ouvres enfin une porte par toi-même et tu découvres que tu es là, dans la souffrance et l'inquiétude, capable de voir que cet état ne peut rester tel qu'il est. Tu as besoin qu'on s'occupe de toi, mais tu prends conscience à travers cette inquiétude que toi Amaya tu dois réagir. Cela me réjouit, va puiser dans ces ressources dont tu soupçonnes la présence. Les enfants ne sont pas en perdition, ils savent ton amour à travers ta souffrance. N'oublie pas qu'eux aussi sont abandonnés et ça aussi c'est dramatique. Souviens-toi de nous, souviens-toi de la barque. Je me rappelle

ta terreur devant l'inconcevable. Les souvenirs, si mauvais soient-ils peuvent nous servir de bouées de sauvetage. Il y a des issues, cherche-les.

Je t'en supplie Amaya, sauve-toi pour pouvoir les sauver.

Ta sœur aimante

~

Ma Jade, celle qui secoue et qui secourt,

L'autre jour, étendue, sans énergie, comme en état de flottement, Marie s'approche de moi et me demande : Maman, tu as faim, tu veux que je te prépare à manger ? Sans attendre ma réponse, ou peut-être l'a-t-elle attendue en vain, elle sort de la pièce et je retourne à mon état végétatif. Plus tard, elle s'avance fièrement vers moi, une assiette dans les mains. Elle m'a préparé une salade, laitue déchirée avec ses mains, champignons tranchés, le tout arrosé d'huile d'olive, sel et poivre. Cette enfant est incroyable !

Je suis abasourdie, c'est comme si je réalisais que ma fille de 3 ans et demi fait office de mère auprès de moi. Alexandre se tient derrière sa petite sœur, un sourire triste sur ce visage si confiant avant... Un choc qui me secoue des pieds à la tête. Réalises-tu ce que cela signifie pour moi ? J'avais temporairement abandonné mes enfants, moi aussi. La stupéfaction qui m'habitait alors a été comme un cri d'alarme. Ma petite fille sous le couvert de la bienveillance et de son amour me ramenait à moi-même, à l'urgence de réagir. Non, je n'allais pas les laisser me prendre en charge, je les aimais trop pour ça.

Cet incident majeur m'a mise en marche. Tu te souviens de mon ami Yitz, ce médecin en qui j'ai une confiance illimitée ? Il m'a encouragée à entreprendre une thérapie. Je sais bien que cette option ne te semblerait pas

justifiée pour toi-même, mais nous sommes différentes et je me sens si vulnérable que seule je sens que je n'y arriverai pas. J'ai pris rendez-vous avec le psychanalyste qu'il me recommande. Tu m'écrivais que je devais trouver des issues, je pense que cela ressemble à une issue et elle me sécurise pour l'instant.

Je me relis et je sens que je cherche ton approbation. Dis-moi que tu comprends, que tu es d'accord, que tu ne me juges pas. Je me sens fragile et petite, et en même temps, je sens que je fais des pas de géant.

J'ai rendez-vous dans 4 jours, je crois que Yitz lui a mis un peu de pression, je dois aller plus mal que je ne le décèle.

Je te raconterai, je t'embrasse, fais-moi confiance, ton regard est si important pour moi.

Amaya l'inquiète.

~

Chère toi,

Comment penser que je puisse te juger ? Tu as raison de dire que nous sommes différentes. Je n'irai jamais en thérapie, j'ai déjà tellement de mal à contrôler ma rage que je me vois en train de trucider l'inepte psy qui s'aviserait de me parler d'un ton mielleux, l'air douloureusement compréhensif. Plutôt mourir ! Mais cela c'est moi Amaya, et toi, tu aimes t'ouvrir, raconter, tu as besoin de l'écho de l'autre. Au contraire, je trouve que ce moyen que tu as trouvé par toi-même est juste et pertinent. Même si je blague sur ces enjeux, je prends très au sérieux ce que tu essaies de faire pour sauver ta peau.

Oui en effet nous sommes à des lieues l'une de l'autre quant aux moyens envisagés pour avoir plus de contrôle sur nos vies. Moi l'adepte de la fuite par

en avant j'envie ta confiance en l'autre, ce besoin que tu as de te livrer ouvertement crée chez toi cette harmonie et cette facilité à l'introspection. Mis à part toi, je ne vois personne capable de me supporter, trop intense, trop catégorique, trop intransigeante, sans nuance, sans filtre, mais je ne veux pas changer, ce sont mes armes de bataille.

~

Ma sœur chérie,

Cette psychanalyse m'occupe à plein temps, j'ai des rendez-vous chaque jour de la semaine depuis maintenant 2 mois. Je ne réussis pas encore à parler, mes pleurs prennent tout le temps qui m'est alloué. Pendant mes séances, je reste allongée, dans une bulle d'angoisse qui me tord le ventre et lorsque qu'il me dit que le temps est écoulé, je ne peux qu'articuler que je ne survivrai pas si je sors de son bureau. Il me dit, d'un ton neutre : on se revoit demain. Il ouvre la porte et je sors. Je sors et je ne meurs pas.

Non ma Jade, ce n'est pas du délire, mais je ne sais pas encore ce que c'est. Je me rappelle soudain cette phrase de Simone de Beauvoir dans Les Mandarins : « Dans toutes les larmes s'attarde un espoir », n'est-ce pas rassurant ?

On m'a prescrit du valium, il était temps, je sentais que ma peau risquait de craquer sous la pression, comme un ballon trop gonflé. Je respire un peu mieux, ma cage thoracique semble plus mobile et mon sommeil moins peuplé de ces rêves effrayants.

Les enfants et moi dormons souvent ensemble, besoin de se pelotonner les uns aux autres. Des petits corps chauds dans mon grand lit. J'ai peur du vide

laissé par son absence. Combien d'allers-retours ferai-je encore dans ma vie ? Peut-être ne suis-je pas aussi fragile que je le crois.

Les enfants et moi comptons les jours qui nous séparent de votre arrivée. Il me prend des envies de cuisiner. On se fera une fête et toi et moi ne dormirons pas de la nuit. Sens-tu ma fébrilité ?

À bientôt, je serai à la gare pour vous accueillir.

Ton Amaya, ta toujours fidèle

~

Ma petite sœur,

J'avais presque peur de te voir. À lire tes lettres, je me faisais des scénarios catastrophes, je croyais les enfants en danger. Tu me donnes accès à ton univers angoissant, tu me décris les recoins sombres de ton univers avec parfois tellement de réalisme que je t'imagine incapable d'être responsable de tes enfants. Mais il n'en est rien, tu arrives à séparer tes mondes, celui de ta maternité et celui de ta peur. Je crois que toutes deux sommes souvent enchaînées par une forme de folie qui prend des formes différentes. L'une intérieure et silencieuse, presque invisible et l'autre explosive et querelleuse. Je préfère de loin la mienne et je m'inquiète de la tienne.

Ce court séjour m'a beaucoup rassurée. Et de te savoir si bien entourée allège le poids de ma culpabilité de vivre si loin.

Le vin a aidé à laisser couler les mots, les peines, les fous rires, les souvenirs, les larmes, les confidences (nous n'avons pas fini de nous surprendre...). C'était bon cette intimité entre nous deux et voir comme tes enfants chérissent mon Irma m'a émue.

Cette correspondance est le fil qui nous relie et nous attache l'une à l'autre, je ne saurais m'en passer. J'avoue qu'il nourrit mon écriture et me permet de créer des personnages plus nuancés, plus doux, plus réceptifs, mais aussi plus souffrants...

Je t'aime mon Amaya, prends bien soin de toi.

~

5.6 TISSÉES SERRÉES

La correspondance a cette faculté de partager avec une vraie personne ses expériences et ses émois et d'obtenir, en plus de l'écoute, un écho retransmis par des mots que chacun peut relire à souhait. Pour ma part, rien n'est plus précieux que ces traces de partages, elles me permettent de revisiter différentes périodes de ma vie et souvent d'en extraire une nouvelle compréhension.

J'ai choisi le genre épistolaire, car il incarnait aussi ce recul nécessaire, comme l'écriture du conte l'avait été, sorte de paroi entre le réel et l'imaginé. Son écriture s'est faite selon le mode suivant. J'écrivais une lettre, je l'imprimais et de façon instinctive, je refaisais un des exercices qui s'appelle la « technique de la chaise vide », apparentée à une approche similaire en Gestalt, formation que je suivis en 1979. Voici comment le psychologue Egide Altenloh la présente :

La technique de la chaise vide fait partie des dialogues externes avec un autre que soi. Elle permet de travailler les séparations, le deuil, les abus, les traumas. Elle nécessite ce qu'on appelle l'inversion de rôle, très utilisé en psychodrame, qui implique de s'immerger dans la peau d'une autre personne, depuis son point de vue, dans une perspective empathique avec ce qu'elle pourrait ressentir et avoir comme opinion, de façon à explorer celle-ci « depuis l'intérieur ». (Altenloh, 2018)

J'allais dans une autre pièce lire cette lettre comme si j'étais celle à qui elle était adressée, je m'en imprégnais et lentement la réponse s'écrivait inspirée par Jade ou Amaya, selon le cas, leur personnalité respective donnant le ton.

Avec le recul j'ai compris que cette écriture me permettait de combler ces manques de présence maternelle durant mon enfance, pour apaiser mes peurs et mes inquiétudes. Je savais ce que j'avais besoin d'entendre et de recevoir. Les mots m'apaisaient, me reconfortaient, ils valorisaient ainsi ma propre expérience et mon savoir-faire pour trouver des solutions adaptées à mes tourments parfois si difficiles à gérer. Ces mots m'offraient la chance de me sortir de cette trop grande peur si souvent présente.

5.7 RESTE AVEC MOI

Lorsque j'étais auprès de ma sœur, aux soins palliatifs, j'utilisais un cahier dans lequel je parlais de nous mais sous l'emprunt de nos personnages de conte, c'était plus soutenable car je sentais la mort imminente de ma sœur. J'avais de la difficulté à absorber cette réalité et j'essayais de la retenir, la priant de ne pas me laisser : « Oh, ma Gi, reste avec moi, je ne survivrai pas. » Elle me faisait m'allonger auprès d'elle dans son petit lit étroit et me consolait. Ce souvenir m'ébranle, la scène est encore tellement vive. Pour Nabati (2008), cette peur adulte face à la séparation [ou la mort anticipée] est le signe de la survivance de blessures anciennes, se manifestant souvent par un état fusionnel à travers toute relation significative, ce qui illustrerait l'échec de l'attachement à la mère.

Et, c'est à partir de ce cahier de notes que j'ai commencé à rédiger le journal d'Amaya.

5.8 JOURNAL D'AMAYA

Irma veille Jade, alitée. Je me repose, la tête appuyée au dossier du fauteuil en cuir. Comme chaque jour depuis un mois, nous ne nous quittons plus, l'idée qu'elle soit seule nous inquiète. On se repaît de ce bain d'amour. Dans cette chambre impersonnelle de l'hôpital, le temps nous est compté.

Mais c'est là exactement que le miracle advient. Le pardon accordé, les secrets et les regrets avoués de ses désirs inassouvis, la promesse d'un amour éternel.

Les caresses remplies de tendresse, les mains qu'on ne peut plus dénouer, les baisers répétés, parce que trop longtemps réfrénés, les paroles réparatrices, les regards qui traduisent le manque déjà anticipé, les larmes qu'on laisse couler, les soupirs douloureux. Ainsi se passent nos journées, à se consoler l'une l'autre, à manger du bout des lèvres, mais ensemble, à s'allonger côte à côte pour confondre la chaleur de nos corps. Jade rayonne malgré la fin qui s'annonce, elle couve de son regard éperdu d'amour sa précieuse Irma, sa seule réussite, prétend-elle. Ses joues roses comme sa robe de nuit, sa peau qui sent bon, son regard un peu flou, sa tête grise reposant sur la taie d'oreiller fleurie, une image qui s'imprime pour toujours, l'image de la sérénité enfin vécue en ces brefs instants. Elle voudrait nous dire tant de choses, mais le temps et le souffle lui manquent. Peu importe, ces choses-là se devinent.

Nul bruit pour déranger ce long processus d'au revoir, nul besoin désormais de dire, ressentir suffit. Sa mort en douceur ne surprend pas, mais nous laisse inconsolables, deux orphelines l'enlaçant une dernière fois.

J'ai longtemps continué à lui écrire, je perpétuais ainsi notre rituel et je me permettais de prolonger le lien, de calmer le manque qui m'habitait. Une complicité à laquelle je n'étais pas encore prête à renoncer, je savais que c'était la chose à faire et je prenais soin de moi en la laissant vivre encore à ma façon.

Je m'éloignais aussi de ce besoin de travestir mon histoire avec ma sœur. J'optais dorénavant pour une plus grande présence à moi Chantal, capable de faire face à ma douleur d'avoir perdu ma sœur Johanne, ma Gigi adorée. Le temps était venu de vivre mon deuil, ma perte d'elle en temps réel et présent. J'étais capable d'énoncer dans l'émotion ce que me faisait vivre son absence.

Ma Gigi,

Nous avons construit notre amour depuis si longtemps, nos racines entremêlées, solides.

Nous nous sommes forgé cette histoire qui est la nôtre. Complices de nos tristesses, de nos solitudes d'enfants, de nos maternités, de nos amours respectives, de nos projets, nos bonheurs grands et petits.

Ta mémoire m'a été précieuse, puisqu'entre les événements importants, il y avait des brouillards, des manques que tu as su colmater. Tu m'as parlé de moi avec tendresse, tu as même traduit, à travers ton écriture romanesque, tous ces pans oubliés.

Ces liens avec toi, entretenus si étroitement dans nos échanges, nous ont aidées toutes les deux à nous réparer un peu, je crois.

Il nous reste l'amour d'une beauté et d'une profondeur incomparables.

Pendant les derniers mois, j'ai emmagasiné le plus beau, le plus sincère, le plus inestimable de ce que la vie pouvait m'offrir d'une sœur.

Tout se grave en moi, les larmes, les fous rires, l'humour déjanté, la tendresse dans les mots, les regards, les caresses. Nous avons vécu l'intimité dans une telle authenticité et liberté que cela me chavire encore.

Oh ma sœur !

J'ai envie de me reconnecter à toi, dans ton amour, dans notre amour.

*Tes bras autour de moi, protecteurs, doux et aimants, une caresse bienfaisante, une chaleur qui me remplit le corps, je m'y accroche, j'en ai besoin. Ta poitrine chaude, molle, accueillante où repose ma tête, comme un nid d'amour que tu m'offres. Ce moment est immense, important, il part de ton cœur pour se rendre au mien, comme un entonnoir dans lequel tu as déversé ces paroles qui se gravent en moi pour m'accompagner dans la vie qui me reste à vivre. **Je t'aimerai toujours, toujours, toujours, toujours...** ces mots qui tournent en boucle dans mon cœur.*

Gigi, ma Gigi !

Ce deuil que je pensais avoir surmonté avec sérénité me rattrape ce matin. Que reste-t-il de notre famille ? Qui puis-je rassembler maintenant ? Je me sens seule, ton amour immortel ne comble pas ce vide. J'ai besoin de me raccrocher à quelque chose qui me parle de toi. Ce qui me manque surtout c'est de te savoir là, ton odeur, ton ironie, tes mots, ton regard si doux sur moi, nos mains entrecroisées qui reposent sur ton lit, nos mains confortables qui se communiquent la chaleur et le réconfort. Tu me manques ma grande sœur, celle qui connaît mes tourments intérieurs, qui reconnaît à ma voix mes états d'âme et moi qui reconnais les tiens. Un simple Bonjour suffisait pour nous connecter.

Voilà, l'émotion était trop forte, j'ai appelé ta douce Isa, j'étouffais de peine. Étrange que ce ne soit qu'avec elle que je puisse parler de toi ou de mon manque de toi, je sais qu'elle aussi vit ce manque de façon cruelle. Je me sens bien de m'être reconnectée avec ma tristesse, non pas que je veuille investir dans la douleur, mais cela me fait comprendre que je suis dans le deuil, je me sens plus vivante.

Ça m'a fait du bien de pleurer avec elle, c'est comme s'il n'y avait pas assez de place en moi pour respirer et avoir de la peine en même temps, le flot de larmes en témoignait, comme s'il y a au fond de moi un endroit qui fait mal physiquement, la douleur

n'est pas que psychologique, elle occupe une place concrète en moi, comme un objet qui pourrait être extirpé.

Puis, peu à peu, j'ai laissé les espaces s'installer, le besoin de la retenir s'estompait, je m'habituais à son absence, mais je gardais l'intensité et la constance de son amour.

Et si cette expérience m'avait permis de me rapprocher un peu plus de moi-même, de ce que je cherche à l'intérieur et qui me permettrait de me sentir enfin légitime. Était-ce un déclencheur ? Une saine rupture, un éloignement salvateur, une chance de m'occuper de moi ?

De sentir que j'avais accompli un rituel bienfaisant et que j'éprouvais une satisfaction peu commune, me donnait un sentiment de liberté et de libération des entraves que j'entretenais depuis toute petite. Insatisfaite de ma relation avec ma mère, j'avais reporté tout mon amour sur ma sœur, et j'avais reçu le sien avec reconnaissance, chacune ayant besoin de l'autre pour réparer les failles, combler les manques, assouvir sa faim. Nos échanges en témoignent largement.

Je me tourne radicalement vers moi, le temps aussi m'est compté. J'ai envie de regarder maintenant qui je suis. Comment ai-je réutilisé ce que j'ai engrangé ?

Les souvenirs se bousculent, je fais émerger les plus beaux, ceux qui me dictent comment m'extraire tout doucement, sans brusquerie de ces zones où je vais de moins en moins souvent, des zones qui évoquent des douleurs du passé. Je sais désormais comment faire pour alléger ces peurs enfantines, celles qui m'ont souvent empêchée d'accéder à ma joie profonde. Il ne s'agit pas de fuir, mais plutôt de ressentir ce qui monte en me permettant toute l'intensité requise et attendre le moment de l'allègement pour regarder avec bienveillance celle qui souffrait, l'enfant que je ne suis plus. Et cette façon de faire me permet de continuer sur ma route en sachant que je vis pour aujourd'hui et que ces retours vers le passé ne sont pas menaçants, puisqu'ils sont passés. Ils ont laissé leurs traces comme bien d'autres événements qui me constituent, mais le danger est écarté.

Comment traduire à ceux qui restent la femme que je deviens et qui se dirige vers sa plénitude ?

Un long parcours unique, qui traduit le respect que j'ai pour moi, la gratitude pour le courage d'avoir mené avec détermination et authenticité toutes les étapes de ma vie, et ce à tout âge. J'ai accepté de ressentir les émotions tant souffrantes qu'exaltantes. J'ai pris mon temps à accepter que j'en vaille la peine, que le bonheur qui reste en moi de façon toujours plus durable est celui que j'ai construit.

C'est un chant d'allégresse qui monte en moi, qui me donne des ailes, sont-ce les ailes de la Victoire de Samothrace, celle qui rôde autour de moi depuis mon

adolescence ? Parfois le bonheur de découvrir le motif tissé par ma vie me surprend, autant par sa simplicité que son intensité et constater que j'ai réussi à prendre tous ces fils qui me semblaient épars pour un faire une trame féconde me renvoie l'image d'une femme unifiée.

J'écris pour moi, mais aussi pour ceux que j'aime, qu'ils puissent suivre le parcours que j'ai tracé avec mes petits cailloux et constater que je suis arrivée à bon port.

Fin du journal

5.9 REVENIR À L'INTIME

Cette façon de revenir à l'intime via le journal, pour parler de la séparation inéluctable qu'est la mort, entre autres, m'apparaissait comme la forme littéraire la plus appropriée. J'aimais la progression de l'écriture vers moi. Ici le journal s'écrit au « Je », mais au début c'est un « Je » du personnage. Voilà qui me donnait encore la possibilité d'explorer l'intériorité et de laisser émerger des réalités qui grâce au recul apparaissent parfois à mon insu.

Ces formes narratives démontrent comment, à travers les pronoms « ils » (conte), « tu » (correspondance) et « je » (journal), je suis arrivée à toucher aux enjeux que représente une vie à cerner cette image du soi authentique, réunifié et légitime.

Le récit n'est donc pas seulement un travail de mémoire, une expression ou un repérage de traces, il est également une modification agissant sur le déroulement des temporalités complexes. Le noyau dur de la douleur originelle n'est pas nié, il est gardé, sauvegardé comme le cœur pulsionnel et moteur de transformations ultérieures. Grâce à ce courage d'appropriation intime, les blessures peuvent être guéries, les pertes consolées, les déchirures réparées. (Berger, 2006, p. 168)

Ce journal d'Amaya se modifie en cours d'écriture, Amaya cède sa place pour que je puisse m'y loger. Il sert en quelque sorte de pont entre le passé et le présent, entre la fiction et la réalité.

Je réalisais que je m'éloignais naturellement de la fiction et j'ai laissé faire. Je ne sentais pas la confusion mais plutôt un sentiment d'éveil à la réalité. Ce processus m'informait que j'étais enfin prête à poursuivre ma quête en endossant mon pouvoir-être et

mon pouvoir d'agir et en l'exerçant pour démontrer comment se sont opérées ces transformations.

Devenir soi-même est un long processus, qui va à la fois vers plus de sincérité et plus de globalité. Il s'appuie sur une recherche spécifique qui consiste à nommer la réalité de ses expériences. (Tomasella, 2010, p. 149)

Conclusion

Ces chemins de traverse étaient utiles pour que je puisse, à nouveau, prendre part à ma vie active que j'avais éloignée le temps de la guérison, voilà ce à quoi servait aussi cette écriture fictionnelle. Je voulais naître à ma condition de créatrice de la vie que je me souhaite, du monde dans lequel je veux vivre et d'une histoire que je souhaite léguer à mes enfants et petits-enfants.

Le prochain chapitre aura comme fonction de raconter cette aventure maïeutique que m'a permis ce processus de recherche, de création, et de formation à la maîtrise.

CHAPITRE 6

UN RÉCIT MAÏEUTIQUE : LE CHEMIN DE LA TRANSFORMATION

Le plus long chemin que j'ai parcouru dans ma vie a été celui vers moi-même. [...] Il m'a fallu toute ma vie pour m'autoriser à être comme je suis, et à écouter ce que me dit ma voix intérieure, dans un langage de moins en moins codé, et sans attendre la permission de personnes symbolisant mes parents. (Miller, 2008, p. 103)

Je me souviens : il y a 6 ans, ma fille mettait au monde son troisième enfant. Une troisième expérience en maison de naissance, accompagnée par son conjoint et une sage-femme. Pour cette naissance, qu'elle savait la dernière, elle avait exprimé son désir d'accoucher seule, d'aller chercher son enfant elle-même, sans assistance, sauf si une difficulté exigeait l'intervention de la sage-femme. Le conjoint et la sage-femme devenaient ses témoins silencieux.

Elle m'a raconté cette expérience telle qu'elle l'a vécue, heure après heure. Son corps la guidait, lui indiquant quelle posture adopter pour diminuer l'intensité de la douleur, pour reprendre son souffle, pour ajuster le rythme de sa marche à l'énergie qui affluait en elle.

Ma fille marchait détachée des autres, en lien permanent avec ce qu'elle vivait. Absorbée par ce travail intense, elle prenait soudainement conscience que cette volonté de réussir seule lui faisait vivre en même temps un grand sentiment de solitude, malgré qu'elle ait été choisie. Son besoin de se relier aux autres était grand, mais plus grande encore était cette volonté de réussir seule à donner la vie à ce petit être qu'elle portait en elle.

Le moment venu, elle se pencha, poussa, expulsa et alla cueillir sa petite fille. Elle savait déjà qu'elle écrirait ce récit pour qu'un jour sa fille le lise.

Introduction

Dans ce chapitre, il m'importe d'illustrer comment se sont opérées ces transformations qui changent désormais la qualité de ma vie, mon rapport à moi-même et aux autres. J'aimerais témoigner des éléments contributeurs de ces transformations dans ma vie. Il s'agit donc d'une « *maïeutique* ». Rappelons que pour Socrate, la « *maïeutique* » considère que chacun porte en soi la connaissance, sans en avoir nécessairement conscience. C'est par le médium du questionnement, voire de l'introspection, que l'esprit arrive à se ressouvenir, si on en croit sa théorie de la réminiscence. C'est pour lui un art d'accompagnement de l'enfantement de soi. Ce chapitre voudrait donc témoigner de mon accompagnement d'accouchement de moi-même. J'ai parcouru ce chemin de conscience, en aiguisant ma capacité de m'auto-observer, de me comprendre, de décrire les manières, les opérations à travers lesquelles j'ai vécu les expériences bouleversantes et transformatrices de ma vie passée et actuelle. Des expériences qui m'ont permis de faire des apprentissages qui orientent désormais mes perceptions ainsi que mes actions.

La transformation de soi exige une prise de conscience et permet des révélations qui émergent à notre esprit, à la suite d'un processus introspectif, réflexif et compréhensif, susceptible de transformer tout, jusqu'à notre identité. C'est une expérience qui implique une démarche de l'intime. Comme le suggèrent Jean-Luc Mègemont, et Alain Baubion-Broye,

En effet, le sujet est alors incité à opérer des retours sur soi, à se placer face aux divergences de ses engagements de vie (actuels, passés ou projets), à rechercher et à donner un sens à ses activités personnelles et à ses relations avec le monde qui l'entoure. (Mègemont & Baubion-Broye, 2001, p. 18)

Ce travail à la fois introspectif, réflexif, voire dialogique qu'induisent les périodes de transformations ou encore de transitions de vie, forcent les sujets à tenter, autant qu'il se peut, de trouver des voies de passage inédites pour opérer des changements en eux-mêmes et dans leurs relations interpersonnelles, pour s'accomplir. Ce type de démarche a évidemment des impacts sur l'identité, car il entraîne « *une réorganisation des rapports que*

les sujets entretiennent avec eux-mêmes, avec autrui, avec leurs milieux de socialisation » (Baubion-Broye & Blanc, 2001, p. 4).

C'est en faisant cette démarche à la maîtrise que j'ai su aller cueillir des preuves tangibles et bien réelles que ces changements se stockaient en moi, dès ma plus tendre enfance. À travers ce parcours, j'ai compris que seule l'atténuation des manifestations de mon syndrome d'abandon rendait possible cette ouverture à moi et à mon expérience de vie. Ce faisant, je reconnaissais progressivement mon pouvoir-être et mon pouvoir d'agir et je laissais ainsi apparaître ma propre légitimité. Je souhaite revenir sur les bases à l'origine de ma formation qui m'ont permis d'utiliser, puis de construire les outils essentiels à ces transformations.

6.1 LA FORMATION : LE TREMPLIN VERS SOI

La guérison est la conquête d'un autre versant de soi, d'un nouveau territoire psychique et physique. En tant que tels, nous pouvons considérer ces récits comme des documents pour une histoire de la psyché. [...] Les gestes internes dont témoignent les processus de transformation sont comme les gestes d'une danse : transmissibles, évolutifs et culturellement représentatifs. Leur nature technique nous pousse à interroger la plasticité de la personne humaine, et à lire les récits de guérison comme des témoignages de l'invention de soi. (Berger, 2006, p. 170)

6.1.1 Un chemin de co-accompagnement

Un bagage essentiel

Mes formations en Sens et Projet de vie et à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales ont mis à ma disposition des outils d'analyse de pratiques et d'expériences, des outils d'introspection et de réflexions et des conditions dialogiques supportantes à ma démarche. J'ai compris à travers ce parcours que lorsque l'accès à ces informations était

bloqué, c'est que je restais prisonnière de résurgences d'anciennes blessures rendant ainsi difficile l'accès à la vérité de mon expérience.

Au départ de ces formations, j'ai eu besoin qu'on me guide, ma fragilité était grande et je pressentais que cette quête de légitimité serait un enjeu de taille. Ce chemin à travers lequel je m'aventurais gardait ces parts d'ombres qui parfois me submergeaient, j'avais alors besoin de me rattacher à des modèles d'appui et de compréhension que je trouvais auprès des professeurs et de mes co-chercheurs. Je me suis sentie soutenue, comprise en même temps que bousculée, le surplace n'étant pas une option.

J'avais aussi cette soif de mieux saisir ma réalité, ce qui m'amenait à investir corps et esprit dans tout ce qui était proposé : exercices, analyses, lectures, réflexions. J'avais un appétit d'ogresse pour les nouvelles connaissances. J'exultais devant tous ces possibles. Cette expérience de formation rendait possible cette connexion à moi et je profitais de chaque instant offert pour m'aventurer plus profondément au cœur de ma vie. C'est à partir de ces expériences que j'ai su créer cet itinéraire de transformation, des bases me permettant d'utiliser mon sens de l'analyse, ma créativité et toute ma sensibilité. Je crois que ces balises me servaient de remparts et m'ont permis de dépasser ma peur de me perdre en chemin. J'avais semé des petits cailloux, ne me restait qu'à les suivre.

Un itinéraire de partage

Quel enseignement que ce partage qui élargissait mon chemin ! Pensant marcher seule, je me retrouvais avec des compagnes et compagnons de route tout aussi curieux, motivés et avec lesquels les échanges rendaient plus riches mes réflexions et décuplaient les possibilités de voir plus grand et différemment mon champ d'investigation. La mise en commun de nos univers personnels nous amenait, à travers ces ouvertures sur l'intime, à nous sentir concernés par les enjeux de chacun et à partager nos savoirs respectifs. Une expérience unique de solidarité et de bienveillance.

Dialoguer au sein d'une communauté d'apprentis-chercheurs consiste en un engagement singulier à marcher avec d'autres et de manière solidaire, les chemins

de nos quêtes. Ce type d'engagement est porté par la conviction que chaque praticien-chercheur a besoin de l'ensemble de sa communauté apprenante afin d'identifier ce qu'il cherche, de problématiser son objet de recherche et de faire son parcours chevaleresque. Un tel itinéraire de recherche-formation apparaît alors, comme une aventure initiatique et heuristique. Chacun des membres de ce cercle de praticiens chercheurs en formation apprend à regarder, écouter et aborder chacun de ses compagnons de recherche avec une curiosité et une série de questions au fond des yeux et au centre du cœur. (J. Rugira, 2016, p. 47)

Une expérience dialogique

J'avais la chance de partager avec un groupe restreint d'alliées, au cœur du plus grand groupe, mes questionnements, mes hésitations, mes expériences et mes découvertes, à travers des mises en commun très significatives. Nous avons des règles implicites d'authenticité et de soutien, des alliées capables d'empathie et de bienveillance. Par ailleurs, cette complicité nous permettait, à l'occasion, de nous mettre de la pression pour avancer lorsque nécessaire, ou de faire ressortir et préciser ce qui semblait obscur, de réfléchir ensemble afin de comprendre les raisons de nos stagnations ou de nos hésitations. Cette attention privilégiée m'a permis maintes fois de me réorienter, de préciser certaines étapes, d'approfondir ma réflexion et de stimuler ma motivation. J'éprouve une immense gratitude envers ces membres, grâce à chacune d'entre elles, je progressais en sécurité.

Comprendre les phénomènes humains, comme le soutient Rugira (2008), c'est toujours les situer dans un réseau d'inter-significations et s'engager dans un processus de formation existentielle et de compréhension de quelque chose avec d'autres. [...] Pour ce faire, le sujet en formation a besoin de l'échange avec les autres, car la démarche compréhensive comporte des dimensions essentielles à cette veille, et c'est la dimension dialogique. Sans elle, le travail de compréhension et d'ouverture du sens reste tronqué. L'entreprise de comprendre ne peut se permettre de faire fi de la nécessaire intersubjectivité humaine. (J. Rugira, 2016, p. 44)

Cette ouverture à risquer l'aventure et la confiance que j'ai établie avec les membres de ma communauté apprenante, ont permis de trouver les bons gestes et les solutions adaptées pour qu'adviennent ces transformations en moi et ouvrent enfin des voies de partage et subséquemment des voies de passage.

L'appel de l'isolement

Puis, progressivement, je me suis éloignée de ce besoin d'approbation par mes professeurs et par mes alliées, il était impératif que je devienne le maître d'œuvre de ma quête, que je prenne en charge ce grand chantier et pour cela, je devais marcher seule, risquer, oser, accepter de me tromper, accepter aussi la solitude que cela impliquait. Une rencontre avec une de mes directrices m'avait confirmé que c'est le chemin que je devais suivre, puisque mon objectif à travers cette démarche était une quête de légitimité. Je comprenais que cela ne s'acquerrait qu'à travers une démarche en solitaire dans laquelle toutes les décisions me concernant devaient émaner de moi, c'était, une étape fondamentale de ce long périple. Ainsi, j'ai parcouru ce chemin en m'auto-accompagnant pas à pas afin de rattacher les fils, même si parfois l'angoisse m'étreignait en même temps qu'une grande fébrilité, je m'ouvrais à ce possible d'accéder enfin à cette reconnaissance par moi-même, tant attendue, tant espérée.

6.1.2 Une expérience d'attention bienveillante en accompagnement

Bien qu'ayant cheminé et accumulé de nombreuses réussites, quelques situations difficiles perduraient. Je reviens à Winnicott (2006) pour faire un parallèle quant à l'influence qu'ont exercée sur mon parcours, mes directrices de mémoire.

Lors d'une de nos rencontres, faisant face à une incompréhension devant la tâche à effectuer, mes mains se mirent à trembler de façon incontrôlable, je présentais des manifestations d'isomorphisme, devenant dépendante du regard de mes directrices et éloignée de mon pouvoir, je perdais inmanquablement mes moyens. « *La notion d'isomorphisme vient de la constatation qu'un individu tend à reconstruire autour de lui une constellation qui reste relativement invariable même quand on change de milieu.* » (Lernout, 2005, p. 198) Je replongeais dans cette insécurité qui n'avait pas lieu d'être, puisque ces femmes représentaient justement, à travers mon expérience, une oasis de bonté et de sécurité. C'est le regard exigeant de ma mère qui se juxtaposait aux leurs, rendant ainsi mon expérience anxieuse.

Winnicott soutient que l'enfant n'ayant pas reçu l'attention suffisante au développement de son autonomisation, en se retirant graduellement de sa « toute-puissance », ou en ne lui accordant pas une présence sécurisante, peut développer des régressions.

Dans la vie, le traumatisme est toujours possible, car l'insuffisance de protection parentale est difficile à mesurer. Partant de cette position à la fois clinique et théorique, Winnicott n'hésite pas, dans ses analyses d'adultes, à laisser libre cours aux régressions infantiles pour réparer les blessures liées à des séparations précoces ou à des angoisses primitives. (Winnicott, 2006, p. 27)

Mes directrices, devant ces manifestations isomorphiques, m'ont d'abord aidée à identifier le phénomène en présence et ont, par la suite, exercé ce rôle de « *mères suffisamment bonnes* », terme utilisé par Winnicott (2006), en m'accordant l'attention dont j'avais besoin à ce moment précis. L'effet fut immédiat, je pouvais poursuivre mon travail et tout devenait ainsi plus limpide dans mon esprit. J'ai compris que sans ce regard bienveillant sur mon expérience, j'arrivais difficilement à prendre le contrôle sur mon cheminement. Cette prise de conscience m'indiquait la marche à suivre pour que je reproduise à mon endroit ces mêmes attitudes d'attention authentique, de soutien et d'empathie, posture essentielle de l'auto-accompagnement.

Je comprenais alors que les soins qui n'ont pas été prodigués dans le passé peuvent, grâce à la présence, à la bienveillance, à l'engagement et aux compétences individuelles de chacun, être enfin assurés et offrir des opportunités de récupération. Je comprenais ainsi qu'il était indispensable à mon équilibre émotionnel que je puisse m'accorder une présence attentionnelle de qualité pour enfin pouvoir prendre soin de moi adéquatement. Prendre soin de moi consistait donc à observer ce qui se tramait et résidait à l'intérieur de moi. Il me fallait apprendre à prendre le temps de comprendre les enjeux que j'avais mis autant de temps à vouloir ou à pouvoir dénouer. Il me fallait également apprendre à rassembler les trésors enfouis, à laisser une plus grande place à ce qu'il y avait de précieux en moi, à chercher de nouvelles clés pour avoir accès à un plus grand épanouissement. Voilà ce que

prendre soin de soi devenait pour moi, j'avais une réelle quête, un grand besoin « d'être à soi en soi ».

6.2 L'ACCOMPAGNEMENT EN THÉRAPIE

Mon engagement dans cette démarche de recherche et de formation, à la première personne, m'a permis de réaliser que se réveillaient en moi des vieilles réminiscences, qui exigeaient que je puisse créer des conditions pour m'accompagner. En effet, ce que je vivais semblait dépasser ce qu'un cadre d'accompagnement d'une recherche-formation permet de faire. Je me suis ainsi décidée à reprendre une démarche thérapeutique auprès d'une professionnelle qui m'a longtemps accompagnée. J'ai suivi ce chemin avec elle, ce qui m'a profondément soutenue tout en supportant ma démarche de recherche. Ce moment d'écriture de ce chapitre coïncide avec la clôture de cet accompagnement. Dans ce qui suit, j'aimerais témoigner de cette expérience fondatrice vécue lors d'une rencontre en thérapie, en vue d'illustrer le pouvoir du ressenti conscient et ses effets sur des situations de souffrance devant lesquelles je me sentais habituellement démunie.

L'éprouvé

Je me souviens. Je suis assise dans le bureau de ma thérapeute, c'est ma visite hebdomadaire. L'angoisse m'étreint et m'étouffe, je n'arrive pas à sortir de ce gouffre qui m'engloutit. L'image du puits dans lequel je tombe ressemble à mon incapacité de réagir. Je dis mon épuisement psychologique à me battre contre la peur et l'inquiétude qui m'habitent et mon désir de m'y soustraire. Mon besoin d'effacer la souffrance ou à la limite de l'alléger revient en boucle comme un mantra. Je me sens totalement impuissante et le découragement de devoir vivre sous l'emprise de ce tourment m'obsède.

Je pose alors une question à ma thérapeute :

- *Comment remplir ce vide dans lequel je tombe et qui me fait tellement souffrir et me bloque l'accès à celle qui vit en parallèle en moi, la femme forte au bonheur désinvolte, mais qui n'est d'aucun secours dans ces moments de détresse ? »*

La réponse de ma thérapeute se fait question.

- *Vous voulez que je vous dise comment faire?*
- *Oui, dis-je, il me semble que je vous paie pour ça.*

Je suis en colère, j'en ai assez de piétiner, c'est sa responsabilité de me sortir de cette angoisse. Elle esquisse un de ses sourires emplis d'empathie.

- *Éprouvez.*
- *Quoi ?*
- *Éprouvez.*
- *Je ne fais que ça, éprouver, et ça ne règle rien.*
- *Il n'y a rien à régler, rien à effacer. Cette expérience de souffrance fait partie de vous. Vous vous battez pour la faire cesser, de là vient l'épuisement.*
- *C'est comme si vous me demandiez de m'auto-flageller, de me complaire dans la douleur. Tout ce que je veux c'est m'extraire de cela.*
- *Éprouver ne veut pas dire entretenir, mais permettre à cette souffrance d'être reconnue. Alors qu'enfant vous n'aviez pas accès à cette conscience du ressenti, les mots peur, angoisse, inquiétude, abandon, ne faisaient pas partie de votre langage, ils s'inscrivaient pourtant dans votre psychisme.*
- *Mais, ne vais-je pas être engloutie dans ce brouillard et me noyer dans ce magma ? Il n'y a pas de limite à éprouver, je le sais, je ne fais que cela.*
- *Éprouver au moment où la souffrance refait surface et lui donner le droit d'être ne dure pas, elle est passagère puisque reconnue.*

J'avoue être repartie sceptique, le sentiment de ne pas avoir été comprise persistait, allais-je me laisser aller à « éprouver », l'idée même m'insécurisait. En même temps, c'était une des rares fois que ma thérapeute se permettait de me guider ainsi. Je pressentais toutefois que marcher vers ce chemin représentait son lot de confrontations avec les douleurs anciennes et enkystées. Macrez-Maurel parle en ces termes de ces régressions possibles pendant ces rencontres thérapeute-patient :

La thérapie, au-delà de la relation thérapeute-patient, est aussi une technique centrée sur le déblocage des émotions en plaçant l'individu dans une situation problématique du passé. La régression psychologique, c'est le réveil d'un passé et de la souffrance. Si le patient veut avancer, ce réveil de la souffrance lui permet de se confronter à elle et, en ce sens, de progresser. La régression, si elle nous met dans un état de comportement ayant ses racines dans le passé, peut nous permettre d'en prendre conscience et d'essayer alors de faire autrement. C'est un remaniement psychique. Le patient fait un progrès, car il est conscient de sa douleur, conscient de lui-même, de ses émotions. (Macrez-Maurel, 2013a, p. 177)

Quelques jours plus tard, je revécus un épisode de « détresse psychologique » quand quelqu'un de mon entourage prit une distance imprévue. Un scénario catastrophe se mit en action, m'éloignant de toute forme de logique. Le repli sur moi-même semblait ma seule avenue. Je me retrouvais prise dans un étau de souffrance et d'anxiété et l'idée que je puisse être exclue de la vie de cette personne m'était insupportable. L'échange avec ma thérapeute refit surface, je me rappelai ses mots et docilement, je me suis soumise à « éprouver ».

Étrange et puissant ce lot de peine et de sentiment d'esseulement ressenti. Une telle intensité me bouleversait, j'étais seule et je pleurais, je laissais ces larmes couler sans injonction de les arrêter. Je ne sais combien de temps dura l'expérience, mais je me souviens de m'être sentie libérée de l'étreinte qui m'emprisonnait. Je soignais une vieille peine, un chagrin jamais consolé. Cet exemple sert à illustrer comment un événement anodin sert de déclencheur et me jette dans une expérience antérieure angoissante qui refait surface dans ma vie actuelle, créant ainsi la confusion entre présent et passé, effaçant ainsi la barrière du temps.

L'éprouvé devint alors une manière d'être, je ressentais une forme de gratitude à l'égard de ma thérapeute mais à mon égard aussi. À travers cette expérience d'intense souffrance, j'étais, en même temps, sensible à ce qui se tramait de l'intérieur. Petit à petit la lumière s'est faite en moi. Mes échanges avec ma thérapeute, mais aussi certaines lectures, me permettaient de comprendre comment cette expérience d'abandon s'immisçait dans ma vie d'adulte et ravivait ainsi cette souffrance autrefois tue mais qui me maintenait sous son emprise. Tomasella (2010) écrit que tant que nous n'avons pas démasqué l'emprise, elle tend à se perpétuer.

Je comprenais rationnellement la confusion, mais je ne semblais pas en mesure de bien isoler le passé du présent. Thierry Tournebise m'aide à réfléchir sur cette douleur qui prend du pouvoir sur moi lorsqu'une situation évoquant une similitude avec le passé s'immisce dans ma vie.

La sensation inconfortable ne vient plus de ce qui se passe maintenant, mais plutôt d'un lien avec le choc antérieur. Ici, la circonstance présente n'a été que le réactivateur d'une ancienne douleur. La dimension du ressenti est proportionnelle à ce qui a été vécu autrefois et non à ce qui se passe aujourd'hui. (Tournebise, 2013)

L'enfant aux prises avec de fortes émotions d'anxiété, seul et sans un adulte bienveillant pour l'aider à traduire ce qui l'habite, trouve ses propres manières de faire face à ses tourments de façon temporaire. Mais à l'âge adulte, tant et aussi longtemps qu'il n'aura pas entrepris de regarder ce qui est à l'origine de cette détresse qui ne cesse de réapparaître, l'individu sera piégé et revivra ces épisodes qui dans son esprit se confondent au moment fondateur de son angoisse. Brené Brown nous rappelle si justement :

[...] qu'anesthésier sa vulnérabilité est particulièrement nocif, car cela n'atténue pas seulement les expériences difficiles, mais aussi l'amour, la créativité et l'empathie. On ne peut anesthésier ses émotions de manière sélective. Engourdir la souffrance, c'est aussi engourdir la joie. (Brown, 2014, p. 161)

L'épochè : la suspension de l'attention

J'ai mis en pratique la suspension des habitudes au cœur de l'intensité de mes expériences, il me fallait un temps de pause, un répit de mes habitudes ancrées à regarder les événements sous la loupe de la peur de l'abandon, si présente en moi lors d'incidents qui échappaient à mon contrôle.

Depraz nous rappelle combien il est important de mettre une distance entre le ressenti douloureux et la possibilité d'y revenir en ayant créé un éloignement propice à la réflexion et à l'analyse.

Le geste premier inhérent à l'épochè phénoménologique consiste en un mouvement de suspension. [...] Il y a dans l'action de suspendre une dimension de retenue et de diffèrement (« to postpone », poser après, dit justement l'anglais) qui n'est pas nécessairement tranchante, négative et définitive comme pourraient le laisser penser les notions d'abstention, de rupture ou d'arrêt. D'ailleurs, par exemple, en informatique, la fonction « suspendre » est distincte de la fonction « annuler ». « Suspendre », c'est littéralement « remettre à plus tard », comme on suspend une audience pour assurer un temps nécessaire de réflexion, ou bien les armes pour assurer un temps momentané de paix (une « trêve »). Au fond, il s'agit davantage d'un ralentissement de notre activité mentale, discursive et motrice,

voire d'un arrêt provisoire, que d'une privation radicale, d'un anéantissement de toute activité. (Depraz, 2005, p. 2)

Il ne s'agit donc ni de réprimer la souffrance ni de la cultiver, mais de lui laisser la place qu'elle occupe à l'intérieur, car elle fait partie de notre expérience de vie. Mettre en place des mécanismes de lâcher-prise permet alors d'aller vers l'établissement d'un mieux-être plus durable, ancré dans le présent. Jean-Yves Leloup jette ce regard lucide sur l'impact d'un tel lâcher-prise et sa réflexion m'aide à me réconcilier avec ce qui me constitue.

Le lâcher-prise c'est donc aussi accepter ce qui est intolérable en nous-mêmes, notre ennemi intérieur, notre ombre. Durkheim, à la suite de Jung, rappellera qu'il n'y a pas de montée vers la lumière sans l'acceptation et la traversée de notre ombre. Nous ne sommes pas tels que nous « devrions » être, nous sommes tels que nous sommes et c'est à partir de cela que nous pouvons changer, évoluer. [...] Il ne s'agit évidemment pas de rechercher la souffrance, mais quand elle est là, au lieu de la subir, d'en faire une « occasion » de plus grande conscience. Il y a des lieux de nous-mêmes qui n'existent pas tant que la douleur et l'amour n'y ont pas pénétré... (Leloup, 2001, p. 246)

Lorsque se pointe une situation potentiellement inquiétante pouvant engendrer une angoisse qui m'accapare, j'ai désormais recours d'abord à l'*éprouver*, puis à la *suspension*. Pour que cette approche fonctionne, il me faut recourir à des activités de substitution capables de m'extraire de ce présent anxiogène. Je me substitue à la mère offrant à son enfant, une fois la colère ou la peine apaisée, de faire quelque chose qui l'absorbera le temps nécessaire que s'installe à nouveau la quiétude garante de son mieux-être. Aller marcher, dessiner, écouter de la musique, etc. Cette suspension est une solution remarquablement efficace sur le moment, mais je n'oublie pas la promesse que je me fais d'aller revisiter l'incident pour en comprendre les rouages et d'en démêler les fils.

6.3 L'ANALYSE : RETOUR RÉFLEXIF

L'atténuation de la souffrance, ainsi permise par *l'éprouver et la suspension*, ouvre une porte à une réflexion plus juste de la situation, l'intensité de l'émotion plus réduite me donne alors accès à mes capacités d'analyse, qui incluent d'autres aspects de la situation,

comme par exemple, l'autre personne impliquée dans cet enjeu. Cela m'amène à me poser des questions relatives aux intentions présumées que j'avais élaborées, à me décentrer de l'expérience et de l'effet mortifère des paroles ou des attitudes de l'autre, à me repositionner face à mes a priori, imaginant trop souvent l'éloignement, le désamour et le rejet par l'autre. Trop prise par les émotions vives que provoquent certains incidents, cela me confronte à ma tendance à ne voir que mon point de vue, à ne pas inclure l'autre aux prises avec ses propres enjeux, avec sa personnalité qui l'amène à se manifester tel qu'il est et non tel que je l'imagine, lui prêtant trop souvent des intentions qui sont le miroir de mes angoisses. L'analyse réflexive et l'auto-observation se révèlent des outils d'un grand secours. Si je réclame la légitimité d'être celle que je suis, je dois l'accorder aux autres et accepter que leur légitimité se traduise de façon différente de la mienne. Les intentions supposées malveillantes ou insensibles que j'imagine chez l'autre sont trop souvent de l'ordre de mes constructions internes.

Je me surprends à me percevoir en ces instants de grande inquiétude comme l'enfant qu'on ne console pas, qu'on ne rassure pas et qui est incapable de comprendre pourquoi on le laisse ainsi aux prises avec des peurs qu'il n'arrive pas à contrôler. Son seul besoin alors, est d'être pris en charge, délesté de ses angoisses existentielles et materné de la façon la plus rassurante possible pour apaiser son tourment, «Doux, doux, je suis là et je te protège».

Ce faisant je suis tout à tour la mère et l'enfant, l'enfant en exprimant ses angoisses et la mère en reconnaissant l'intensité de la détresse et en lui apportant le réconfort dont cet enfant a besoin, une perception fine des rôles que je porte en moi pouvant à la fois servir d'exutoire et de réconfort. J'ai le sentiment ici de pouvoir profiter des compétences acquises en contexte de parentification vécue en bas âge. En effet, je comprends que certaines stratégies et habiletés instaurées durant l'enfance, refont maintenant surface et m'aident à prendre soin de mes parts plus vulnérables. Si j'ai été capable de materner et protéger ma propre mère, pendant qu'elle n'était pas psychologiquement disponible pour s'occuper de mes peurs, je peux dès lors protéger cette enfant blessée qui continue de

s'immiscer dans ma vie actuelle. Tous ces constats se dévoilent à la suite d'une analyse réflexive qui se raffine au fil de mes expériences et j'apprécie la profondeur vers laquelle je m'aventure, car elle est garante d'un mieux-être réel qui s'observe dans une meilleure connaissance et reconnaissance de qui je suis.

6.4 LE BESOIN DE L'AUTRE

L'éprouver, la suspension et l'analyse ne réussissent pas toujours à calmer l'ampleur de la détresse, je me tourne alors vers une personne proche et intime pour lui traduire ma souffrance et mon inquiétude pour qu'elle me rassure, j'ai alors l'impression que j'ai pris soin de cette enfant qui revient attirer mon attention.

Voici un exemple de comment j'ai réussi à formuler ce besoin que j'avais de l'autre pour m'aider à surmonter des peurs qui refaisaient surface pendant mon sommeil. Pendant de très nombreuses années j'ai fait des cauchemars, presque quotidiennement, durant lesquels je criais et me débattais, ce qui, évidemment, réveillait mon conjoint. Il tentait vainement de me réveiller, mais mon cauchemar était si puissant qu'il m'empêchait d'y échapper. J'étais mortifiée au réveil de savoir, d'abord, que j'avais tenu réveillé mon conjoint, mais aussi, de constater combien cette peur m'habitait et me tenait prisonnière sans que je puisse m'en extirper.

Il y a quelques mois, cette inquiétude d'être ainsi habitée par ces terreurs nocturnes me poussa à lui faire cette demande : « Et si au lieu d'essayer de me réveiller, tu me murmurais des paroles rassurantes, me disant que tu es près de moi et que tu me protèges ». Dès le premier soir, je me réveillai en entendant mon mari me dire : « Je suis là, je suis là, ne t'inquiète pas ». Son corps collé au mien, le ton de sa voix chaud et rassurant m'éloignait de ces angoisses enkystées en moi, trouvant leur exutoire à travers ces frayeurs nocturnes. Cette intervention me faisait reprendre contact avec la réalité, je sortais de cette peur paralysante et me rendormais aussitôt. Les cauchemars se sont estompés graduellement et j'ai compris que j'avais en moi, les mots, les gestes et les attitudes indispensables qui calment, consolent et rassurent, j'avais aussi fait confiance à mon intuition qui me dictait de

demander cette aide dont j'avais besoin, et j'avais, au fil du temps, développé cette confiance inébranlable envers mon conjoint.

6.5 SÉPARER PASSÉ ET PRÉSENT : LE JEU DES GALETS

Je devenais de plus en plus consciente que l'intensité ressentie face à des situations en soi sans danger me permettait d'entrevoir, outre l'*éprouver*, la *suspension* et l'*analyse réflexive*, un autre moyen concret de séparer l'expérience actuelle de l'expérience passée. Ainsi, afin de mieux faire face à cette confusion entre expérience présente et passée, je réfléchissais à comment ancrer cette aptitude récemment acquise de dissocier ces deux temps de vie, présent-passé, et exercer une plus grande vigilance lors de l'apparition de ces moments de souffrance aiguë. Je conçus donc un outil d'une grande simplicité mais qui s'avéra utile et efficace.

Je me procurai un sac de petits galets et deux pochettes, que j'identifiai, l'une Passé et l'autre Présent, ainsi qu'un cahier pour consigner mes expériences. Au début, mon humilité m'empêchait de révéler à quiconque cette approche que je jugeais assez primaire. Dès qu'un sentiment anxiogène apparaissait, j'allais m'installer dans mon « bureau-refuge ». Je me mettais en mode « *éprouver* » jusqu'à l'atténuation de mon angoisse, puis je laissais un laps de temps s'écouler afin de prendre une distance salutaire de mon expérience. Je transcrivais ensuite, fidèlement, dans mon cahier, le contexte, les personnes concernées, la situation telle que je l'avais vécue, mes réactions, mes émotions, mes sensations physiques, m'obligeant à une grande précision, ainsi que je l'avais fait lors d'exercices proposés par Pierre Vermersch (2014) dans ma formation à l'auto-explicitation.

De cet exercice découlait une forme de mise à distance de l'expérience me permettant de juger de l'intensité des émotions ressenties et des gestes posés qui m'aidaient à m'en extraire. Selon cette évaluation, j'étais en mesure de comprendre si l'intensité de ma souffrance était proportionnelle à l'incident actuel, je glissais alors un galet dans la pochette Présent. Si au contraire, elle était déclenchée par une résurgence de mon histoire passée et

que je jugeais la souffrance surfaite en lien avec l'événement présent, je déposais le galet dans la pochette Passé. J'avais besoin de ce repère concret pour prendre du recul face à mon vécu et apprendre de cette réalité.

Je me suis astreinte à cet exercice pendant près de deux mois et les résultats se sont avérés extrêmement satisfaisants. Je vivais de moins en moins de ces états de panique et d'absence à moi. Depuis, je suis capable d'évaluer avec plus de recul les émotions qui m'habitent et de les situer dans leur contexte réel. Toutefois, je ne suis pas pour autant à l'abri de la souffrance, mais la confusion s'atténue. Cela représente à mes yeux une victoire importante et une plus grande confiance quant à ma capacité à créer des stratégies adaptées à ma réalité.

La stratégie des galets me permet de regarder ma vie autrement puisque j'avais éloigné le danger de l'abandon de chacune des situations problématiques de ma vie. Le risque de l'abandon reste une de mes fragilités, mais il prend des proportions beaucoup plus gérables. Un premier soulèvement du voile, qui m'encourageait à poursuivre la recherche de solutions adaptées à ma situation et à mes capacités. J'apprenais à m'éloigner de certains comportements liés au syndrome d'abandon.

Cette expérience de séparer le présent du passé, représente aujourd'hui une transformation majeure dans ma vie, elle pourrait s'apparenter à ce qu'Alice Miller nomme :

La thérapie de mise à jour, celle qui aide le patient à prendre connaissance de la douloureuse histoire refoulée de son enfance, accompagnée du réveil des sentiments éprouvés à cette époque, afin qu'il n'ait plus à redouter des dangers qui autrefois le menaçaient réellement mais n'existent plus aujourd'hui. (Miller, 2008, p. 148)

J'étais parvenue à isoler ces deux temps de ma vie, ce qui me laissait l'impression que je pouvais explorer et occuper un plus grand territoire intérieur.

6.6 L'APPROCHE SÉSAM : UN MODÈLE QUI S'INSTALLE

Consciente des bienfaits que m'apportaient ces étapes « d'éprouver, de suspension, et d'analyse », j'ai vu apparaître un modèle qui se répétait. Dès qu'une situation souffrante apparaissait, je m'arrêtais afin d'explorer et de comprendre les mécanismes à l'œuvre, et je constatais à quel point les répercussions chez moi étaient importantes. L'outil qui m'a aidé à comprendre le processus que je vivais est l'auto-explicitation que je décris sommairement dans le chapitre « Approches méthodologiques ». Ce qui ressort très fortement de mes auto-explicitations, est la constante qui se dégage à chaque fois que je m'arrête et que je prends le temps de vivre *l'éprouver, la suspension de l'attention et l'analyse réflexive de mon expérience*. Ainsi, j'ai pu cerner les étapes successives qui se répètent et tracent un chemin vers le détachement de la souffrance originelle. Ces expériences d'allègement de la souffrance m'informent qu'il y a là un modèle précis, digne que je le définisse, dans le but de le partager et rendre plus claire ma démarche. La paix intérieure ressentie à la fin de l'exercice me démontre que ce processus est non seulement salvateur, mais libérateur. Il me libère du poids de la résurgence des souffrances anciennes. Ce processus me rend consciente de ce qui m'habite et de ce qui déclenche de telles résurgences, il m'offre une façon concrète et reproductible de me dégager de mon asservissement et de ma fidélité à mes façons inadaptées de revivre, sans cesse, les peurs de l'abandon. Il s'agit là d'un apprentissage d'une valeur incroyable, puisqu'il me donne enfin accès à ces parts de moi inexplorées.

Dans une recherche heuristique, le chercheur vise à comprendre le phénomène qu'il étudie sans chercher à prouver ni à rejeter aucune hypothèse. Sa recherche pourra ainsi lui permettre de trouver autre chose que ce qu'il s'attendait à trouver, que ce qu'il pouvait prédire. D'ailleurs, toute connaissance acquise à partir d'une recherche ne devrait pas être vue comme une réalité immuable, mais comme une activité qui peut être mieux décrite par le terme « processus de connaissance » (Polanyi, 1969 ; Bugental, 1973). (Carrier, 1998, p. 28)

S'appuyant sur son expérience, Claude Carrier évoque la notion de « *changement actualisant* ». Il s'agirait d'un processus qui s'impose de l'intérieur et qui se déclenche presque malgré soi, tout en suscitant une meilleure connaissance de soi-même. Pour cet

auteur, le changement actualisant est un processus toujours en mouvement. Un processus qu'il vaut mieux décrire tel qu'on l'a vécu et ressenti. Mon expérience d'auto-accompagnement à travers l'élaboration et l'expérimentation de l'approche SÉSAM, m'a fait comprendre que je vivais véritablement ce changement actualisant dont parle Carrier.

Avant le changement, je vivais des moments angoissants, difficiles à supporter. Et pendant tout ce temps-là, je ne me doutais pas que j'étais en train de vivre ce qui me préparait au changement à venir. C'est ce qui me fait dire que je n'ai pas choisi, au départ, de vivre un changement actualisant. Je présume qu'il y a un lien entre la qualité du rapport que je vivais avec moi-même et la qualité du changement suscité par l'anxiété dont je voulais me départir. J'ai l'intuition que la qualité du changement est fonction de la qualité du rapport à soi, c'est-à-dire qu'un changement est d'autant plus actualisant, libérant et satisfaisant que le rapport à soi est motivé par le désir d'authenticité, malgré les peurs que cela suscite. (Carrier, 1998, p. 18)

L'approche SÉSAM

Tout comme l'expression « *Sésame, ouvre-toi* », qui représente à mes yeux le chemin à suivre pour aller vers les profondeurs de soi, afin d'y découvrir *les trésors* qui s'y cachent, j'ai découvert que les étapes qui m'ont menée vers une plus grande lucidité et un éloignement de cette souffrance originelle se déclinaient à travers des gestes concrets et des attitudes d'ouverture que je pouvais reproduire. L'acronyme **SÉSAM** représente donc chacune des étapes expérimentées durant ma démarche.

Étape 1 : Saisir l'instant, plutôt que de rester prisonnière de mes scénarios catastrophes qui se manifestent à travers des émotions qui surgissent et qui m'envahissent, sans me laisser de répit, ni sans que je sache comment les gérer. Il y a, dans cet instant, cette impression d'être momentanément dissociée de ma raison et de sentir l'angoisse m'étreindre. Comme un moment de détresse et de paralysie qui me donne l'envie de m'extraire de cette réalité. Saisir l'instant pour ne pas fuir, comme une injonction à rester là où je suis et à mettre toute mon attention à ce qui se passe, au risque de souffrir. Cette démonstration émotive m'appelle justement à ne pas l'écarter de mon chemin. Cet instant

en est un de focalisation sur cette expérience qui ne demande que mon attention afin de se mettre en mouvement.

Nous ne sommes subjectivement vivants et conscients que « maintenant ». « Maintenant » est le moment où nous vivons directement notre vie. Tout le reste est en décalage. Le temps de la réalité subjective pure, de l'expérience phénoménale, est le moment présent. (Stern, 2003, p. 20)

Étape 2 : Éprouver, c'est-à-dire ressentir et accepter d'investir dans l'émotion qui émerge, non pas dans le but de l'entretenir, mais pour valider que je puisse être en souffrance et que l'occasion m'est offerte d'y porter mon attention. L'émergence de cette émotion intense me renseigne sur qui je suis, sur qui j'étais, et sur comment il est parfois difficile de gérer cette acuité émotionnelle, au moment où elle se manifeste. Cette phase « *d'éprouver* » peut paraître menaçante, mais il n'en est rien, le ressenti est certes intense, mais cette intensité ne dure pas, puisque je lui ai accordé l'attention qu'elle requérait. Le calme qui suit témoigne de la pertinence d'avoir répondu à mes signaux de détresse et m'apprend qu'il est essentiel d'accorder une écoute bienveillante à ce qui se manifeste en termes de ressenti émotionnel, mais aussi physiologique, puisque parfois mon corps m'envoie des signaux très concrets (maux de tête, respiration saccadée, fatigue, tremblements, etc.) que je dois reconnaître, comme faisant partie de l'expérience. Il me renseigne sur qui j'étais enfant et qui n'a pas pu exprimer la détresse qui l'habitait. Cela devient en soi une voie de consolation à cette enfant qui n'est plus mais qui s'acharne à me rappeler qu'il faut juste une attention bienveillante à la souffrance qui me garde trop souvent prisonnière avec elle.

Vivre, c'est avoir des émotions, c'est sentir les « flux d'énergie » dans notre organisme pour qu'il puisse fonctionner naturellement. Les émotions sont les organes du corps psychique, avec leurs fonctions spécifiques. Si nous les combattons, les évitons, les taisons, les exagérons, elles se traduisent en manifestations qui affectent notre santé physique et psychique à plus ou moins long terme. (Nunge, 2018)

Étape 3 : Suspendre l'attention, il s'agit ici d'une pratique de la suspension de mes habitudes, pour me sortir de cette période et pour prendre une distanciation salutaire après

le tumulte du ressenti. Pour prendre ce recul nécessaire, je peux choisir une activité qui permettra cette suspension. Par exemple, aller marcher est une excellente façon de me distancier, afin d'éviter d'entretenir la rumination de la pensée. D'autres solutions sont envisageables, replonger dans une lecture légère, regarder une émission de télé, bref, toute occupation qui m'éloigne de ce vécu difficile et si souvent toxique et pour lequel je n'ai pas encore le recul nécessaire pour dénouer et comprendre les enjeux sous-jacents. Un laps de temps qui peut varier selon l'intensité de l'expérience initiale vécue. Dès que je sens un certain détachement émotif, et un mieux-être général, je peux tenter de poursuivre cette démarche afin de clarifier et nommer ce que cette expérience m'apprend.

Quel que soit l'accent retenu, il y a dans l'action de suspendre une dimension de retenue et de différemment (« to postpone », poser après, dit justement l'anglais) qui n'est pas nécessairement tranchante, négative et définitive comme pourraient le laisser penser les notions d'abstention, de rupture ou d'arrêt. D'ailleurs, par exemple, en informatique, la fonction « suspendre » est distincte de la fonction « annuler ». « Suspendre », c'est littéralement « remettre à plus tard », comme on suspend une audience pour assurer un temps nécessaire de réflexion, ou bien les armes pour assurer un temps momentané de paix (une « trêve »). (Depraz, 2005, p. 2)

Étape 4 : Analyser la situation à travers divers modes d'analyse, il peut s'agir de l'analyse en mode écriture, ou encore l'auto-explicitation (exercice qui consiste à reprendre chaque séquence de l'expérience vécue qui m'a plongée dans cette détresse et d'affiner mon regard afin de faire ressortir chacune des composantes de l'action, d'en préciser le lieu, le moment, les ressentis, les gestes, les paroles, les états physiologiques, tout ce qui permet de décrire le plus précisément possible ce qui entoure et décrit l'événement.) Cet exercice exige d'y mettre le temps nécessaire afin de parvenir à décrire ce qui m'habitait, au moment de l'instant saisi (*étape1*) et à comprendre la source de mes tourments et identifier les moments où je parviens à m'extirper de ce vécu toxique. Cet exercice d'écriture est une période d'introspection très riche et révélatrice et c'est le recul engendré dans l'étape précédente, la suspension de l'attention, qui permet de se voir agir et réfléchir, et qui rend cet exercice si profitable. Souvent à la fin de l'exercice, à force de décrire avec

minutie et précision ces moments troubles, je peux voir apparaître un regard neuf, inédit qui m'offre parfois des solutions adaptées et réconfortantes.

De plus, dans tout vécu, de nombreux aspects se déroulent simultanément, mais ne peuvent être décrits et visés que séparément. Vermersch (2006) a ainsi nommé « couches de vécu », le fait que chaque vécu contient des aspects cognitifs, émotionnels, moteurs, motivationnels, identitaires, spirituels et plus. De plus, Vermersch (2015), considère que le vécu est défini par trois propriétés principales : il appartient à un seul sujet, il se réfère à un moment singulier, il est inscrit dans une micro-temporalité. (Mouchet, 2015, p. 10)

Étape 5 : Méditer devient alors un exercice qui soude le calme et le réconfort de cette approche qui exige beaucoup de présence à soi. Il m'est arrivé de m'endormir durant ces méditations, tellement le relâchement et les prises de conscience étaient satisfaisants. La méditation apaise mon niveau de stimulation émotionnelle et intellectuelle et me confirme combien le corps et l'esprit ont aussi besoin de cette pause pour se réenergiser et pour profiter de cette sérénité qui s'installe au fil de la méditation. Plusieurs formes de méditations existent, pour ma part, je privilégie la méditation pleine conscience que j'aime pratiquer dans des lieux extérieurs, les yeux ouverts, les sens en éveil de façon passive je dirais, goûtant l'expérience de la contemplation.

Le terme de méditation se réfère à une famille de pratique de l'autorégulation qui se focalise sur l'attention et la conscience afin d'amener les processus mentaux sous un contrôle volontaire plus grand et de ce fait entraîner un bien-être mental et physique qui a pour objectifs de développer des états émotionnels spécifiques comme la joie, le calme. Elle se réfère donc à une famille de techniques qui ont en commun une tentative consciente de focalisation de l'attention de manière non analytique, et une tentative de ne pas demeurer sur des pensées discursives et ruminatives. (Berghmans, Tarquinio, & Strub, 2010, p. 50)

Il est clair que la pratique de l'approche SÉSAM m'a permis d'alléger le trop-plein émotionnel que me faisait vivre la remémoration de mon expérience d'abandon. Ainsi, la réduction phénoménologique et toute cette démarche d'autorégulation que j'ai mises en place dans cette recherche m'ont aussi donné accès à des zones plus profondes de mon expérience. J'ai ainsi gagné en solidité, en autonomie et avoir accès à ma propre profondeur

m'a permis d'accéder à des révélations et des prises de conscience à propos de ce qui était resté en suspens à l'intérieur de moi.

Le prochain chapitre présentera, sous forme de synthèse créative, les principales récoltes de cette démarche d'autoformation et de recherche.

CHAPITRE 7

SYNTHÈSE CRÉATRICE : LA CONNAISSANCE EXPÉRIENTIELLE

Ce que nous sommes et que nous définissons comme le cheminement vers la réalisation de soi, s'enracine dans une autorisation à effectuer un travail de connaissance de soi menant à un « mélange » ou « métissage » des aspects inconnus, niés, ou refoulés en soi et des aspects conscients, connus, dans un lieu intermédiaire de la psyché, menant à une transformation de l'être. Il s'agit de réunir en un tout, les différents aspects de l'être, dans le but de parvenir à un élargissement de la conscience que l'on a de soi et du monde. (Macrez-Maurel, 2013a, p. 172)

Introduction

Je désire, à travers ce dernier chapitre, témoigner de cette nouvelle posture que rend possible le processus de désidentification et de détachement de mes mémoires de souffrance. Je souhaite également attester ce fort sentiment de légitimité qui transparaît dans chacune des expériences de vie que je m'appête à présenter ici. Il m'importe donc de révéler et de décrire à travers des situations concrètes, comment se traduit ce nouveau regard sur mon expérience de vie, qui prend ici des allures de « synthèse créatrice ». Carrier présente cette étape essentielle de la recherche heuristique en ces termes :

C'est la phase finale, selon Moustakas, de la recherche heuristique. Le chercheur est maintenant familier avec les caractéristiques principales, avec les détails, en plus de comprendre de façon holistique l'expérience qu'il a étudiée depuis plusieurs années. Encore, par un processus intuitif, et faisant appel à sa connaissance expérientielle, le chercheur entre de nouveau en lui-même, tient compte de ses perceptions, sentiments, croyances, jugements ; il tient compte de

son cadre de référence interne pour élaborer une synthèse que Moustakas (1990) qualifie de créative. La synthèse créative sert à communiquer ses découvertes aux autres. (Carrier, 1998, p. 47)

En effet, comme je le mentionnais au chapitre précédent, la mise en pratique régulièrement répétée de l'approche SÉSAM, m'a permis de dépasser des peurs enracinées, et de faire apparaître un vaste champ de possibles. Je me suis donc mise à explorer ce nouveau territoire de ma liberté, de façon instinctuelle et avec curiosité. J'ai ainsi pu m'affranchir des contraintes que je m'imposais et de ma tendance à l'auto-censure. Je constatais que pendant de longs mois, j'avais réussi à dégager en moi, un espace capable d'accueillir et de découvrir de nouvelles facettes de moi-même, restées longtemps dans l'ombre. J'entrais alors dans un territoire fertile, me sentant désormais allégée et libre d'explorer à ma guise ce nouvel espace et d'y faire des découvertes inattendues.

7.1 L'APPROPRIATION DE MON ESPACE

Ritualiser pour rebâtir la confiance des lieux

Après la période la plus difficile de ma dépression, je souffrais de fréquentes insomnies, et afin de ne pas empêcher mon mari de s'endormir, je décidai de m'installer temporairement dans mon bureau, qui servait aussi de chambre d'amis.

Dès la première nuit, j'installai intuitivement mes objets familiers autour de moi, décidant avec minutie la façon de les répartir. Un étrange sentiment d'appropriation de mon espace était présent en moi, j'y prenais plaisir tout en questionnant, intérieurement, les raisons de me comporter ainsi. Par exemple, je me demandais s'il était plus approprié de poser mon verre d'eau par terre ou sur ma table de nuit, et il en allait ainsi pour les autres objets utiles à mon confort nocturne. Seule et sans témoin, je me laissais aller à cette fantaisie. Je pressentais qu'il ne s'agissait pas vraiment d'un jeu ou d'un caprice, mais de gestes dont je ne saisisais pas encore le sens et qui m'apportaient plaisir, réconfort et apaisement, comme une forme de rituel.

Un phénomène qui me donne aussitôt un sentiment d'entière et de plénitude. De cet état de fait, je découvre des indicateurs internes de la justesse de mon geste. Je vis ainsi une expérience claire de suspension de la pensée, qui me libère du coup de toute préoccupation de moi et de toute forme d'inquiétude. Un espace inédit se libère alors et je me découvre non seulement unifiée et reliée, mais aussi dans la joie d'être moi [...]. Je peux alors agir avec une certitude intuitive et pratique. Je suis dans ce que j'appelle un moment de libération. (Argouarch, 2014, p. 86)

Quelques jours plus tard, notre petite fille de 4 ans venait dormir à la maison, je lui proposai de s'installer dans mon bureau. J'étais assise sur une chaise près d'elle pour l'aider à se préparer. Elle était ravie et entreprit de vider son sac à dos. Pour chacun des objets qu'elle sortait, elle étudiait le meilleur endroit où le déposer : « Je vais mettre mes figurines ici à côté de la lampe, euh non, sur le bureau » et ainsi de suite pour tout le contenu de son sac. J'étais stupéfaite par cette expérience en tous points pareille à la mienne. Il s'agissait de refaire des gestes pour sentir qu'on s'approprie son territoire, sans quoi on risque de vivre en insécurité et de ne pas avoir de balises. Ma petite fille me démontrait combien il est important d'avoir ses propres repères. Et de me sentir ainsi contenue dans un endroit délimité me révélait l'importance de veiller à reconstruire la confiance des lieux et le pouvoir que je pouvais exercer sur mon environnement intime afin de contrer le vide qui aspire parfois par manque de balises concrètes.

Il y avait dans ces gestes ritualisés, que j'aurais pu qualifier d'enfantins, les qualités d'attention et de présence d'une mère pour son enfant. Ce rituel en était un de transformation, je m'autorisais, sans jugement, à me donner ce qui m'avait manqué enfant, un environnement sain, adapté et sécurisant.

Il me semble que cette idée de Winnicott qui souligne que « les bébés ont [et doivent avoir] leur propre manière de faire face aux maux » (Winnicott, 1993, p.62), soit à l'origine de trouver les gestes spontanés à poser qui réconfortent et sécurisent. N'est-ce pas là une maïeutique à l'œuvre ? J'allais donc puiser dans ce bagage les solutions stockées en moi et je les ravivais au moment opportun. Je me reconnaissais cette aptitude à calmer mes peurs en m'appropriant un espace que je créais selon mes désirs. Je savais quoi faire, pourquoi le faire et comment le faire et cela se métamorphosait en une expérience soignante. Je ne

cesse de réfléchir aux sens que je donne aux actions que je pose et c'est ce qui contribue largement à mon mieux-être parce que j'y trouve des réponses éclairantes. Je sentais bien que cela tenait de gestes ritualisés nécessaires à une autre forme de légitimité, celle de choisir l'endroit où j'avais envie de dormir, de m'installer, d'occuper ce lieu qui n'appartenait qu'à moi, cela avait une résonance intérieure de ce pouvoir d'agir, tant recherché pendant cette quête. Je réalisais que c'était à travers ces petites choses, somme toute assez banales en apparence, que je comprenais le sens de la légitimité et percevais leur pouvoir de réparation.

Si pour une raison ou une autre, l'enfant, a été trop précocement ou constamment, tiré hors de lui pour s'adapter à l'environnement, cette « chambre à soi » où s'élabore les éléments de son identité n'a pas pu se constituer. Tôt ou tard, le besoin s'en fera sentir, à ce moment, il faudra bien y revenir pour reprendre les choses là où elles ont été laissées. (Delapalme, 2013a, p. 4)

C'est ainsi que mon inconscient me dictait les conduites à suivre pour installer ce lieu privé, intérieur et extérieur et y expérimenter la sérénité. L'idée qu'émet Jean-Marie Barbier donne tout son poids à l'instinct qui guide souvent mes gestes spontanés, gestes que l'auteur qualifie d'antéprédicatifs.

La principale caractéristique du vécu est d'avoir en tant que tel un statut préréflexif ou antéprédicatif [antérieur à la pensée] : il peut n'être ni reconnu ni identifié par le sujet. Il comporte des composantes larges : vécus de gestes, de mouvements, d'émotions, de perceptions, de pensées, de communications, mais ces vécus ne donnent pas lieu, en tout cas en tant que tels, à une action spécifique de mise en représentation ou de mise en discours de la part du sujet concerné, même s'ils peuvent l'être par la suite. (J. M. Barbier, 2018)

Refaire au présent les gestes qui auraient dû être accompagnés durant l'enfance par un adulte présent et bienveillant, capable d'accompagner l'enfant dans le développement de son autonomie, permet de compléter ce qui restait en suspens dans la reconnaissance de qui je suis.

Le paradigme de transférabilité de cette nouvelle compétence – sentir que je pouvais être responsable de ma propre sécurité dans des lieux inconnus – s'est confirmé par la suite lors de mes derniers séjours à Rimouski.

En effet, je me louai une chambre dans une auberge pour y séjourner trois nuits. Seule dans cette chambre, j'installai mes objets familiers, refaisant les mêmes gestes que dans mon bureau. J'y dormis d'un sommeil paisible sans jamais ressentir cette anxiété mêlée de peur qui m'habitait si souvent lorsque j'expérimentais la solitude dans des endroits inconnus.

À la suite de ces expériences révélatrices et réconfortantes, je poussai un peu plus loin cette idée d'appropriation de mon espace. Je décidai de m'acheter un grand lit et une nouvelle literie, j'avais ce besoin d'en faire mon territoire, même si son utilisation était irrégulière. Cette décision représentait, à mes yeux, un geste d'émancipation me permettant de vivre dans un lieu qui n'appartient qu'à moi. Un pas de plus vers ce sentiment toujours plus prégnant de ma légitimité. Chaque nuit où je retourne dans ce lit, j'occupe tout l'espace de ce grand lit, j'embrasse la solitude bienfaisante qu'il représente, et je souris de satisfaction. Je ressens un plaisir indicible de grande liberté intime en même temps qu'une auto-gratitude d'avoir donné de l'importance à mes besoins. Voilà plus de quinze ans maintenant, j'achetai cette sculpture qui représentait à mes yeux une forme de liberté à laquelle j'aspirais. Récemment je l'ai librement rebaptisée « Une chambre à soi ». Cette sculpture fait désormais partie du décor de mon nouveau lieu d'appartenance, ce lieu témoigne à mes propres yeux de mon autodétermination et de ma capacité de m'appartenir.



Figure 9 La chambre de Maxime, Camille Lavoie, 2004, Sculpture : mix médium tissu, plâtre, bois, FIMO et acrylique

7.2 L'APPROPRIATION DE MON CORPS : DE L'EXPLORATION À L'ACCEPTATION

C'est dans ce même bureau que j'ai vécu une autre expérience révélatrice de ma transformation. Un soir, après avoir lu un long moment, j'éteignis ma lumière, je m'étendis nue sous mes draps et je promenai mes mains sur mon corps, dessinant ses contours, sensible à la texture de ma peau, prenant aussi conscience de mon schéma corporel. Tel était pour moi le sens qui se dégageait de l'expérience, je me sentais bien et savourais ce moment de révélation de mon individuation. Tout comme l'enfant, je prenais conscience de ma singularité et c'est comme si je vivais une étape de défusion, une coupure symbiotique. Flore Delapalme (2013a) parle de ce corps à réinvestir plus tard, lorsqu'il n'a pas été assez protégé durant l'enfance.

Le corps est le tout premier lieu en notre possession, le tout premier lieu de concentration sur soi. La protection de la tendre enfance y contribue fondamentalement. Aussi la nature du tout-petit doit être respectée pour qu'il puisse l'habiter en un cercle protecteur formé autour, le temps qu'il « fasse corps » avec lui-même. Prématurément sorti de sa sphère pour s'adapter à l'environnement dont dépend sa survie, il ne peut prendre suffisamment consistance, bien sentir ses contours, s'ancrer à l'intérieur. Alors resté flou sur lui-même, « poreux » aux

autres, au fond il ne sait pas où il habite. Dans ce cas, plus tard, il faudra revenir réinvestir ce corps dont le nouveau-né a la clé. Et avec, le sentiment de sa légitimité qui trouve là sa base. (2013a, p. 138)

Cela me permettait de saisir les frontières de mon corps dans cet espace précis, mais aussi de me révéler cette autre réalité de ce corps, que depuis longtemps, je cachais sous des éclairages tamisés, honteuse de le voir vieillir, se faner, se rider, s'affaisser, s'alourdir de ces kilos en trop, comme s'il m'avait trahi. Les propos de Michela Marzano soulignent comment la perception de notre corps est assujettie au modèle sociétal qu'on nous impose et qui se faufile insidieusement en nous.

Dans un monde d'images, l'image du corps devient un simple reflet des attentes qui nous entourent avant même l'image de soi : elle n'est plus l'image tridimensionnelle qu'on a de soi et qu'on s'approprie progressivement ; elle se transforme en une représentation des apparences. Le corps lui-même semble devenir une image. Il en résulte une nouvelle forme de dualisme entre matérialité et volonté, un dualisme qui cherche, encore et à nouveau, à opposer l'homme à son corps. Et cela, jusqu'à faire du corps un partenaire que l'on cajole s'il correspond à nos attentes, un adversaire à combattre s'il s'y oppose. (Marzano, 2009, p. 23)

C'est ce corps témoin d'une vie faite de tant d'événements qui ont contribué à le transfigurer : les grossesses, les allaitements, les opérations, les maladies, les accidents, mais aussi les fêtes, la sexualité, les repas copieux, l'alcool, les nuits blanches, etc. Je savais lire ce corps comme une carte topographique qui indique les dénivellations, les cratères, les plats et les chemins tracés.

J'avais envie de donner à mon corps une plus belle place à mes yeux, célébrer ce qu'il m'avait permis de vivre et de réaliser, le regarder avec respect plutôt que déception. Progressivement c'est mon regard qui s'est modifié, l'éclairage intérieur donnant un nouvel aspect à la matière. Une façon concrète, mais aussi métaphorique de vivre l'expérience de relier corps et esprit.

Une expérience que je renouvelle et qui m'aide à comprendre et accepter le phénomène inéluctable du vieillissement. Mon regard sur moi-même devient plus bienveillant et permet d'ancrer une vision embellie de mon expérience de vie grâce à ce

corps métamorphosé et d'observer ses stigmates comme un document historique qui retrace mon parcours. Je constate que chaque petite victoire vers une plus grande acceptation de moi-même renforce cette idée de légitimité.

Ce processus de réappropriation de mon corps m'a aussi réconcilié avec mon temps, mon âge et le processus de vieillissement lui-même, je ne voulais plus m'appesantir sur cette inéluctable réalité. Je me sens enfin outillée pour « vieillir en beauté » comme le dit si bien ce magnifique poème de Félix Leclerc sur la vieillesse :

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur ;
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure ;
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur ;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps ;
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.*

*Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour ;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir ;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir
Revisiter le passé : la résurgence de l'émerveillement*

7.3 REVISITER LE PASSÉ : LA RÉSURGENCE DE L'ÉMERVEILLEMENT

Revisiter l'enfance

Cette fidélité aveugle à ma tristesse enfantine occultait le ravissement de tant de précieux moments, j'avais besoin que ces instants-là me soient rendus comme un album de souvenirs caché au fond d'un coffre. Je n'avais donc pas rêvé en vain, espérant voir apparaître une éclatante métamorphose, elle était réelle et se manifestait à travers une résurgence d'instant porteurs de beauté, de compétence, d'amour, de douceur et de tendresse. L'émerveillement m'était rendu.

Je retirais le filtre qui jugeait la valeur réelle de ces souvenirs pour laisser entrer leur lumière pénétrante. Revenaient alors en moi ces pans de mon enfance où la joie profonde de la présence de ma mère était manifeste.

Ces instants de béatitude devant la folle créativité et la spontanéité de maman qui m'offraient ces clichés intacts de rires, de courses débridées avec elle au bord de la mer, de chansons en canon, de soirs d'orage où tous nous réfugiions dans son lit sous les couvertures pour s'y sentir en sécurité, de ses leçons de camaïeu, de ces livres d'art qu'elle laissait sous nos yeux pour en découvrir toute la beauté du monde, de ses jeux inventés en vacances, des replis adipeux de sa peau dont l'odeur me calmait, des aurores boréales offertes en pleine nuit, enfants mal réveillés, étendus sur une couverture à se pâmer devant ce phénomène d'étrange féerie céleste. J'allais à la source me repaître de ce bonheur, absoute de cette lourde allégeance envers une souffrance mille fois revisitée.

Réévaluer la maternité

Cette posture pouvait désormais s'étendre à des parts de ma vie qui refaisaient surface à travers les rôles qui s'étaient succédés dans ma vie. Sous ma loupe apparaissait en tout premier lieu mon rôle de mère, auto-jugé si sévèrement. Revenaient graduellement les premières images de mon ravissement, de ce lien de peau créé au premier souffle, de ces petites bouches avides de se nourrir à la sève-mère, de ces battements de cœur accélérés

contre ma poitrine, de cet amour qui s'installait pour ne plus jamais se déloger, et de chacune des transformations qui s'opéraient en eux et se transmuiaient en moi en ancrages permanents. Cette remontée à la surface de tant d'amour partagé changeait peu à peu ce regard trop sévère que j'avais eu sur le rôle qui continue de me nourrir plus de cinquante ans plus tard.

Revoir ma vie professionnelle

Mon regard se portait maintenant sur ma vie professionnelle. Une part importante de mon parcours de vie, duquel j'avais gardé les ratés, les mauvais coups, les déceptions, un sentiment d'imposture insistant. Voilà que refaisait surface, cette créativité incroyable dont je faisais preuve pour construire des outils pédagogiques innovants et pertinents dont je garde à ce jour les traces dans des cartons bien protégés. Je réutilisais cette créativité que ma mère-artiste m'avait léguée par petites bribes au fil de mon enfance et de mon adolescence.

J'avais également développé des rapports harmonieux et chaleureux avec mes étudiantes, une ouverture et un intérêt réel à leur expérience, rendant possible la confiance mutuelle si essentielle avec des êtres en formation, des êtres en devenir. N'était-ce pas là, entre autres, les vestiges de cette longue correspondance entretenue avec ma mère tout au long de notre vie, des lettres dont la teneur témoignait de notre capacité à parler plus facilement et librement à travers ce mode de communication et à se livrer sans pudeur ce que contenait d'authentique nos esprits et nos cœurs souvent torturés. J'avais appris à travers cette correspondance intime ce dont l'humain a besoin pour se sentir un être digne de reconnaissance.

Je relis mon récit autobiographique et je réalise que mon écriture s'est faite à partir de cette posture pré-transformation, ce qui me fait réaliser comme il est facile d'éclipser certaines parts de notre vie si le regard est obstrué par une mémoire encombrée des vestiges d'une souffrance passée.

Retrouver un état d'unification.

Je dirais pour conclure qu'à travers toutes ces expériences, apparaît une profonde satisfaction qui, progressivement, s'installe en moi, une justesse de cet état d'unification. N'est-ce pas ça ressentir l'ultime expérience de la légitimité ? Je me trouve alors capable de ne plus douter à travers ces brefs instants de qui je suis, capable de ne pas remettre en question la validité des gestes posés, mais de les vivre avec toute l'intensité qui m'habite. Espaces de temps magiques vécus comme une élévation de l'esprit qui me permettait d'embrasser mon expérience dans toute son intensité et exercer enfin mon pouvoir-être et mon pouvoir d'agir.

Des parcelles de vie que je m'offre en savourant tout le merveilleux qu'elles contiennent. Cette attitude de présence à soi se maintient et je n'ai de cesse de chercher dans mon quotidien ces instants qui m'ancrent en moi-même et me font ressentir le bien-être de ma complétude. Cela devient donc une expérience enracinée, un modèle qui prend place subtilement en moi, c'est-à-dire, exercer le réflexe de reprendre ces gestes quotidiens et me les réapproprier dans diverses situations analogues de ma vie.

Une longue série d'expériences possibles dont j'anticipe le plaisir et la satisfaction d'avoir enfin trouvé la façon d'être attentive et attentionnée aux parties à la fois vivantes ou dormantes en moi et en saisir l'utilité et la pertinence de les réactiver pour alimenter ce sentiment de plénitude.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Marcher est un long voyage à ciel ouvert et dans le plein vent du monde dans la disponibilité à ce qui vient. Tout chemin est d'abord enfoui en soi avant de se décliner sous les pas, il mène à soi avant de mener à une destination particulière. Et parfois, il ouvre enfin la porte étroite qui aboutit à la transformation heureuse de soi (Le Breton, 2012, p. 4e de couverture)

Bien que j'écrive ici la conclusion de ce mémoire, il me semble que la porte que j'ai entrouverte tout au long de ce processus ne cesse de s'élargir pour m'offrir de multiples possibilités d'expression de cette légitimité enfin intégrée. N'est-ce pas justement le propre d'une transformation intérieure, que de se perpétuer dans ce qui continue de vivre en soi et auprès des autres ? L'éloignement de ma souffrance originelle me permet désormais une connexion directe avec mon potentiel, sans entrave ni censure. Le but premier visé à travers cette recherche était, comme son titre l'indique de : « Sortir du syndrome d'abandon par le déploiement du pouvoir-être et du pouvoir d'agir » et cela a été mon guide en tout temps.

Le paradigme compréhensif et interprétatif au sein duquel je me suis inscrite tout au long de cet itinéraire d'auto-accompagnement m'a permis justement d'entrer dans mon expérience, de l'observer, de la nommer, de m'en approcher de plus en plus et de voir émerger les différents sens qui s'en dégageaient. J'avais créé un laboratoire d'exploration intime qui m'obligeait à scruter les replis, parfois oubliés, de ma vie et à les analyser pour voir émerger de nouvelles vérités. Ainsi, les différents récits de ce mémoire ont servi de révélateurs et ont permis l'émergence de cette nouvelle image de moi-même avec laquelle je me reconnecte de façon plus harmonieuse et surtout moins souffrante. Je me tourne

spontanément vers moi, vers ce qui se dissimule dans mes pensées, dans mes élans, dans mes échanges, tout comme dans mes pratiques relationnelles.

Les méandres de ce parcours furent nombreux et semaient parfois une certaine confusion qui me faisait remettre en question l'itinéraire que je m'étais fixé. Se sortir de ses propres habitudes de souffrance peut être imprudent, n'est-il pas plus sécurisant de suivre la même route, celle que l'on connaît, plutôt que de se risquer vers des sentiers non balisés ? La recherche heuristique m'a donc invitée à laisser place à l'incertitude, j'ai accepté le tâtonnement et l'imprécision et j'ai aussi appris à suspendre ma pensée, en adoptant donc cette écoute non attentionnelle qui a permis l'éclosion d'idées nouvelles et souvent inattendues.

Un long parcours tardif dont la finalité était claire ; je voulais m'extraire de la souffrance et apparaître à mes yeux dans la lumière, droite et debout, telle la *Victoire de Samothrace*, à la fois forte, sensible et protectrice. Les chemins étaient multiples et invitants, lequel choisir pour m'atteindre, me refaçonner, me donner forme, prendre forme et en être satisfaite ? Je me suis laissé porter par la vague qui me guidait, vague bleue, vague claire, vague brune et brouillée. J'étais la barque, j'étais la capitaine. Ancre et voile.

Plus on intègre des aspects de soi, plus le sens de l'identité se développe, plus aux frontières de soi quelque chose de sa composition intime « transpire », le « moi je » au fond de soi s'ouvre au « nous autres ». Comme une émanation, comme on ouvre un flacon. (Delapalme, 2013a, p. 169)

Mon voyage était fait d'étonnements, de souffrances dévoilées, de découvertes, de tremblements, de joie profonde. J'acceptais enfin de me laisser surprendre, apprendre comment voyager, parfois seule, mais aussi parfois accompagnée. Il était temps de consoler et atténuer la souffrance qui me retenait dans ses filets. « *S'il faut passer par la souffrance, n'est-ce pas pour aller au-delà de la souffrance et refuser son enfermement mortifère ?* » (Macrez-Maurel, 2013a, p. 10)

Je me voulais Ulysse dans sa quête spirituelle, identitaire et profondément humaine, il me fallait arriver à bon port après avoir affronté les épreuves avec prudence et

clairvoyance, contourner les écueils avec héroïsme et atteindre enfin le rivage, heureuse et délestée de ces fardeaux encombrants que j'avais désormais rangés en lieu sûr.

Le passé n'est plus seulement synonyme de souffrance ancrée, j'ai trouvé, à travers ce parcours de recherche, les conditions qui me permettent d'explorer des territoires riches vers lesquels je me tourne de plus en plus.

Cette femme pétrie d'anxiété à la perspective d'être abandonnée, décrite dans mon univers problématique, s'est vue transformée durant cette quête. En effet, les écarts au fil de ma recherche se sont passablement atténués et le résultat de cet éloignement de la souffrance a ouvert des espaces intérieurs riches de trésors enfouis.

J'ai axé cette démarche sur le présent de cette femme que je deviens et qui porte en elle ce passé utile à son évolution. Le retour de ce soi, ne serait-il pas dans mon cas, d'une part, l'accumulation d'expériences positives relationnelles, personnelles et professionnelles, mais aussi, d'autre part, l'apparition de ce sentiment de légitimité résultant d'une introspection de longue durée qui a pris plusieurs formes et qui m'a permis de changer mon regard sur moi-même et de trouver à l'intérieur des stratégies qui n'attendaient que leur révélation ?

Par l'écoute, l'attention à ce qui est là, se dévoilant peu à peu ou soudainement au fil du cheminement, des compréhensions s'effectuent menant l'homme vers davantage de maîtrise de lui-même et vers une transformation de sa conscience lui permettant peu à peu de se réaliser, de s'auto-crée et de prendre la responsabilité de cette création. (Macrez-Maurel, 2013a, p. 141)

J'ai appris, chemin faisant, à m'outiller convenablement pour faire face à mes enjeux douloureux et l'élaboration de mon approche SÉSAM, est la conséquence concrète de comment j'ai réussi à dépasser mes peurs et prendre en main mon destin. Bien que j'aie été le seul sujet de cette expérimentation, j'aimerais imaginer une suite à donner à cette approche, car comme le souligne Joëlle Macrez-Maurel (2013a) « *ma mission ne serait-elle pas de transmettre ce que j'ai compris et expérimenté ?* » La possibilité de continuer

l'exploration et le développement de cette méthode pourrait signifier, pour moi, un réinvestissement et un élargissement de mon expérience.

Ce mémoire témoigne de cet itinéraire emprunté pour décrire comment je suis passée de la Tourmente à la Plénitude.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- About, N. (2004). Paysages et visages de l'abandonnique. *Gestalt*, 27(2004/2), 123-139.
- Altenloh, E. (2018, 2018). La chaise vide – exercice pleine conscience et acceptation. Repéré à <http://www.psyris.be/chaise-vide-exercice-act/>
- Anadón, M., & Guillemette, F. (2006). La recherche qualitative est-elle nécessairement inductive. *Recherches qualitatives*, 5(1), 26-37.
- Ancelin-Schutzenberger, A. (2018). *Aïe, mes aïeux!* Desclée de Brouwer.
- Arduino, J. (2000). De l'accompagnement en tant que paradigme. *Pratiques de formation/Analyses*, 40, 141-178.
- Argouarch, É. (2014). *De la corporéité à l'oralité-un chemin créateur: itinéraire heuristique d'une accompagnatrice somatique*. Université du Québec à Rimouski.
- Barbier, J. M. (2018). Expérience, transformation de soi, construction du moi, affirmation du je, . Repéré à The Conversation FR”, <http://theconversation.com>
- Barbier, R. (1985). Du journal d'itinérance in Imaginaire et éducation. II. Pratiques et analyses cliniques de l'imaginaire: le journal dans la recherche et la formation. *Pratiques de Formation Saint-Denis*, (9), 157-159.
- Barbier, R. (1998). L'éducateur comme passeur de sens. *communication à Congrès International sur la transdisciplinarité à l'Université, Locarno, Suisse, CIRET/UNESCO, Bulletin interactif du Centre International de Recherches et Etudes Interdisciplinaires*.
- Baubion-Broye, A., & Blanc, A. L. (2001). L'incertitude dans les transitions: nouvelles approches: présentation. *L'Orientation scolaire et professionnelle*, (30/1).
- Bazin, J. (1998). Questions de sens. *Enquête. Archives de la revue Enquête*, (6), 13-34.
- Beaudelaire, C., & Goerg, E. (1963). *Les fleurs du mal*. Paris: Éditions L.C.L.

- Beauvais, M. (2004). Des principes éthiques pour une philosophie de l'accompagnement. *Savoirs*, (3), 99-113.
- Berger, C. (2006). Histoires de vie, héros de soi-même. La technique du récit au service de la transformation de soi. Repéré à <https://www.cairn.info/fabrication-du-psychisme---page-147.htm>
- Berghmans, C., Tarquinio, C., & Strub, L. (2010). Méditation de pleine conscience et psychothérapie dans la prise en charge de la santé et de la maladie. *Santé mentale au Québec*, 35(1), 49-83.
- Bernard, M.-C. (2016). En guise de conclusion. *Université Laval–Directrice du CRIRES*, 108.
- Bertrand, P. (2012). *Cette vie en nous*. Montréal: Liber.
- Bettelheim, B. (1976). *Psychanalyse des contes de fées*. Paris: Robert Laffont.
- Biasin, C. (2018). L'apprentissage transformateur : état des lieux et portée heuristique d'un construit en développement. *Phronesis*, 7(3), 1-4. doi: <https://doi.org/10.7202/1054403ar>
- Boutet, D. (2016). *Se mettre en ouvre: grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne*. Dans C. Uqar (Éd.), *Démarches de recherche réflexive en études des pratiques psychosociales* (pp. 210). Rimouski.
- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-création : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *érudit Volume 5, Numéro 1, Hiver 2018*, p. 289–310. doi: <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Brown, B. (2014). *Le pouvoir de la vulnérabilité : la vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie*. Paris: Guy Trédaniel éditeur.
- Canali, M. (2006). L'identité malmenée. *Empan*, 64(4), 32-35. doi: 10.3917/empa.064.0032
- Carrier, C. (1998). *L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant*. Université Laval.
- Chabrol, H., & Callahan, S. (2004). *Mécanismes de défense et coping*. Paris: Dunod.
- Chami, Y. (2019). *Médée chérie*. Actes sud.
- Cyrulnik, B. (2010). *Mourir de dire : la honte*. Paris: O. Jacob.

- Cyrulnik, B. (2016). *Ivres paradis, bonheurs héroïques*. Paris: Odile Jacob.
- Damasio, A. R. (1999). *Sentiment même de soi (Le): Corps, émotions, conscience*. Odile Jacob.
- Delapalme, F. (2013a). *Le sentiment de vide intérieur : Etre présent à soi-même*. Paris, France: Eyrolles. Repéré à <http://sbiproxy.ugac.ca/login?url=https://international.scholarvox.com/book/88815628>
- Delourmel, C. (2002). “ La crainte de l’effondrement et autres situations cliniques ” par D. W. Winnicott. *Revue française de psychanalyse*, 66(4), 1325-1334. doi: 10.3917/rfp.664.1325
- Depraz, N. (2005). L’époque phénoménologique comme éthique de la prise de parole. *Revue Expliciter*, (61), 1-7.
- Deslauriers, J.-P. (1991). *Recherche qualitative : guide pratique*. Montréal: McGraw-Hill.
- Deslauriers, J.-P. K., Michèle. (1992). La question de recherche en recherche qualitative.
- Duchesne, C. (2010a). L’établissement d’une relation mentorale de qualité : à qui la responsabilité ? *McGill Journal of Education / Revue des sciences de l’éducation de McGill*, 45(2), 239-253. doi: <https://doi.org/10.7202/045606ar>
- Erikson, E. H., Nass, J., & Louis-Combet, C. (1972). *Adolescence et crise: la quête de l'identité*. Flammarion Paris.
- Faber, M.-C. (2018). *Renouvellement identitaire et relationnel au contact du corps sensible: itinéraire de transformation d'une praticienne-chercheuse*. Université du Québec à Rimouski.
- Frankl, V. E., & Frankl, V. E. (2013). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Montréal, Québec: Les Éditions de l'Homme.
- Galvani, P. (2004). L'exploration des moments intenses des pratiques et du sens personnel des pratiques professionnelles. *evues Interactions*, 8 #2.
- Galvani, P. (2008). Étudier sa pratique : Une autoformation existentielle par la recherche. *Présences*, 1.
- Galvani, P. (2016). Conscientiser l’intelligence de l’agir: explorer les moments intenses de l’autoformation pratique. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude*

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

- Gauthier, J.-P. (2007). *De l'interdit de dire au droit d'être: Chemins de Trans-Formation. Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement.* : ProQuest Dissertations Publishing.
- Gauthier, J.-P. (2016). La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique: une méthodologie permettant de soutenir le processus de recherche en étude des pratiques psychosociales.
- González, L. A. G., Léger, D., Bourdages, L., & Dionne, H. (2013). *Sens et projet de vie: Une démarche universitaire au mitan de la vie.* PUQ.
- Honoré, B. (1992). *Vers l'oeuvre de formation! L'ouverture à l'existence.* Editions L'Harmattan.
- Honoré, B. (2014). *Le sens de l'expérience dans l'histoire de vie: l'ouverture à l'historialité.* Editions L'Harmattan.
- Hustvedt, S., & Le Boeuf, C. (2013). *Vivre, penser, regarder.* Arles, France : [Montréal]: Actes Sud , Léméac.
- Jung, C. (1990). La fonction transcendante. *L'Âme et le Soi*, 157.
- Lago, D. (2018). Histoire de vie, initiation à la recherche-action, accompagnement.: *Présences* , 2018, , Vol. 11.
- Lainé, A. (2007). *Faire de sa vie une histoire : théories et pratiques de l'histoire de vie en formation* (Nouv. éd.). Paris: Desclée de Brouwer.
- Lani-Bayle, M. (2019). Le récit de vie en formation dans tous ses états. *Présences, Université du Québec à Rimouski*, 12.
- Lannegrand-Willems, L. (2014). chapitre 4 La construction de l'identité. *La psychologie de l'adolescence*, 101.
- Lavelle, L. (2020). *L'erreur de Narcisse.* République des Lettres.
- Le Bossé, Y. (2003). De l'« habilitation » au « pouvoir d'agir » : vers une appréhension plus circonscrite de la notion d'empowerment. *Nouvelles pratiques sociales*, 16(2), 30-51. doi: <https://doi.org/10.7202/009841ar>

- Le Bossé, Y., Chaillou, A., & de Mullenheim, A. (2018). Le pouvoir d'agir à la rescousse. *Revue Projet*, (2), 68-73.
- Le Breton, D. (2012). *Marcher: éloge des chemins de la lenteur*. Métailié.
- Le Hénand, F. (2008a). La quête du sens. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, (1), 19-30.
- Le Hénand, F. (2008b). La quête du sens. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 125(1), 19-30. doi: 10.3917/cjung.125.0019
- Lecomte, J. (2013). *Donner un sens à sa vie*. Odile Jacob.
- Léger, D. (2016). L'assise et la marche: posture philosophiques, implications sociologiques, défis et enjeux éthiques.
- Léger, D., Rugira, J.-M., & Briand, M. (2016). Tenir ouvert un espace de parole et d'écoute, créateur de liens vivants: éthique et pratique de formation à l'accompagnement. *Pour toute information et pour découvrir nos publications en libre accès, consultez notre site web*, 952.
- Léger D. Rugira, J.-M. (2016). De la vulnérabilité en accompagnement du changement humain : enjeux éthiques et défis pédagogiques. *Ethica*, 20, 89-106.
- Leloup, J.-Y. (2001). *Manque et plénitude*. Albin Michel, Espaces libres.
- Lernout, N. (2005). Comment utiliser le phénomène d'isomorphisme entre le système familial et le système des intervenants lors d'un placement en institution pour favoriser le changement sollicité ? *Thérapie familiale 2005/2 (Vol. 26)*, 197-212.
- LHotellier, A. (2000). *Tenir Conseil, délibérer pour agir, 2 ème tirage*. : Editions SeliArslan.
- Macrez-Maurel, J. (2013b). *S'autoriser à cheminer vers soi: Aurobindo, Jung, Krischnamurti*. Guy Trépanier.
- Manon, S. (2008). Est-ce dans la solitude que l'on apprend la conscience de soi? Repéré à <http://www.philolog.fr>
- Marc, E. (2005). *Psychologie de l'identité: Soi et le groupe*. Dunod.
- Marzano, M. (2009). *La philosophie du corps* (2e éd.). Paris: Presses universitaires de France.

- Maslow, A. (2004). L'accomplissement de soi. *De la motivation à la plénitude*. Paris, Francia: Eyrolles (trabajo original publicado en 1956).
- Mègemont, J.-L., & Baubion-Broye, A. (2001). Dynamiques identitaires et représentations de soi dans une phase de transition professionnelle et personnelle. *Connexions*, 76(2), 15-28. doi: 10.3917/cnx.076.0015
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of transformative education*, 1(1), 58-63.
- Miller, A. (2008). *Ta vie sauvée enfin*. Flammarion.
- Mouchet, A., & Cattaruzza, E. . (2015). La subjectivité en éducation et en formation. *Recherche formation*, 3 9-16.
- Mucchielli, A. (2015). L'Identité individuelle et les contextualisations de soi. *Le Philosophoire*, (1), 101-114.
- Nabati, M. (2008). *Guérir son enfant intérieur faire la paix avec son passé*. Le Livre de poche.
- Nabati, M. (2012). « *Comme un vide en moi* » : *habiter son présent*. Paris]: Fayard.
- Nazare-Aga, I. (2004). *Les manipulateurs sont parmi nous : qui sont-ils, comment s'en protéger?* Montréal: Éditions de l'homme.
- Nevo, E. (2014). *Neuland*.
- Nunge, O. M., Simonne. (2018). *Gérer ses émotions: des réaction indispensables*. Collection: Pratiques Jouvence.
- Paillé, P., Mucchielli, Alex. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.
- Paquin, L.-C. (2015). Méthodologie de la recherche création. Repéré à http://lcpaquin.com/metho_rech_creat/heuristique/heuristique.html
- Paul, M. (2002). L'accompagnement: une nébuleuse. *Éducation permanente*.
- Paul, M. (2002). L'accompagnement: une nébuleuse. *Éducation permanente*, 153(4), 43-56.

- Pépin, C. (2013). *Quand la beauté nous sauve*. Robert Laffont.
- Quintin, J. (2012). La mise en sens de l'expérience humaine. *Cahiers du CIRP*, 3.
- Rapin, M. (2012). *Introspection sensorielle: émergence et devenir du sens: un itinéraire d'auto-accompagnement*. Université du Québec à Rimouski.
- Ratté, J., Caouette, L., Dubois, A., & Lesage, G. (2008). Dimensions fondant l'accompagnement de la personne souffrante en counseling et en psychothérapie: Résultats d'une recherche coopérative. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 42(1).
- Rogers, C. R. (2005). *Le développement de la personne* (Nouv. présentation.). Paris: InterEditions.
- Rondeau, K. (2011). L'autoethnographie: une quête de sens réflexive et conscientisée au cœur de la construction identitaire. *Recherches qualitatives*, 30(2), 48-70.
- Roubeix, H. (2014). *De la dépression au goût du bonheur : Abandonner ses résistances, se libérer de ses croyances et retrouver le lien avec soi*. Paris, France: Eyrolles.
Repéré à
<http://sbiproxy.uqac.ca/login?url=https://international.scholarvox.com/book/88823465>
- Roux, A. (2010). Le moi menacé de mort. *Libres cahiers pour la psychanalyse*, 21(1), 129-137. doi: 10.3917/lcpp.021.0129
- Rugira, J.-M. (2009). La relation créatrice: une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement. *Point d'appui*, 247-283.
- Rugira, J. (2016). Créer une communauté accueillante, apprenante et dialoguante: Quelques considérations pédagogiques et paradigmatiques au cœur de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. *GP al. Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, 33-56.
- Séguin, L. (2019). *Développer une façon plus saine d'être en relation avec moi-même, puis avec l'autre : identifier les effets de la « parentification » sur ma manière d'être en relation*. Rimouski: Université du Québec à Rimouski. Repéré à
<http://semaphore.uqar.ca/id/eprint/1515>
- Stern, D. N. (2003). *Le moment présent en psychothérapie: un monde dans un grain de sable*. Odile Jacob.

- Stettbacher, J. K. (1991). *Pourquoi la souffrance : la rencontre salvatrice avec sa propre histoire*. Paris: Aubier.
- Tomasella, S. (2010). *Le sentiment d'abandon : se libérer du passé pour exister par soi-même*. Paris: Eyrolles.
- Tournebise, T. (2013). Résilience, Intégration réelle et compensations. Repéré à <https://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/resilience.htm>
- Trekker, A. (2008). Écrire pour (re) tracer son histoire de vie. Dans *Intervenir par le récit de vie* (pp. 235-260): ERES.
- Vaillancourt, Y. (2018). *Sur le sentiment océanique*. Québec, Canada: Presses de l'Université Laval. Repéré à <http://sbiproxy.uqac.ca/login?url=https://international.scholarvox.com/book/88863356>
- Vermersch, P. (2014). *L'entretien d'explicitation* (8e édition augmentée.). Issy-les-Moulineaux: ESF éditeur.
- Winnicott, D. W. (2006). *La mère suffisamment bonne*. Petit bibliothèque Payot.
- Zarca, B. (2009). Triple démarche pour une transformantion de soi. Repéré à <https://www.cairn.info/revue-le-coq-heron-2009-3-page-118.htm#pa57>
- Zielinski, A. (2015). Être chez soi, être soi. *Études*, (6), 55-65.