

## *De l'aliénation à la différenciation, un chemin d'expériences trans-formatrices*

### **Chantal Gagnon**

*Praticienne chercheuse en psychosociologie, utilisant la somatopsychopédagogie comme outil de transformation et de recherche, Chantal travaille dans le domaine de la santé depuis plus de vingt ans. Sa première formation est celle d'infirmière auxiliaire, et par la suite, elle s'inscrit dans une suite de stages qui s'échelonne sur plus de quinze années, dans une quête de la santé qui tient compte de l'humain dans sa globalité. Ces stages de formations portent sur différentes approches corporelles dont le massage, la somatopsychopédagogie (fasciathérapie, gymnastique sensorielle, introspection, entretien verbal) et la danse. Elle a, de plus, un terrain d'expérience en intervention féministe auprès des femmes victimes de violence conjugale. Elle s'intéresse à tout ce qui touche la transformation de l'être humain vers un mieux être et son domaine de recherche est le corps conscient et ses multiples voies de passages pour se désaliéner, se différencier et faire l'apprentissage d'un nouveau mode relationnel.*

### **Sommaire**

<b>1.</b>	<b>Un programme universitaire particulier pour une étude de recherche trans-formatrice.....</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Prise de conscience du phénomène de l'aliénation .....</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>De l'aliénation à la désidentification .....</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>L'identité : un processus en devenir.....</b>	<b>7</b>
	<i>Identité différenciée versus l'aliénation !.....</i>	<i>7</i>
	<i>Co-formation avec ma cohorte de recherche : Du silence à la reliance.....</i>	<i>8</i>
	<i>Médiation des arts : un chemin de trans-formation.....</i>	<i>9</i>
	<i>Un chemin de quête de sens se déroulant dans nature.....</i>	<i>10</i>
	<i>Se former par la médiation du corps en mouvement.....</i>	<i>11</i>
<b>5.</b>	<b>Limites et perspectives de cette recherche.....</b>	<b>14</b>

### **1. UN PROGRAMME UNIVERSITAIRE PARTICULIER POUR UNE ÉTUDE DE RECHERCHE TRANS-FORMATRICE**

Si la question de l'émancipation féminine perdure depuis plus de cinquante ans en Amérique du nord, on pourrait bien se demander à quoi cela rime de ressasser encore de tels questionnements. Je voudrais souligner une fois de plus que la quête poursuivie par cette recherche ne pointe pas seulement dans la direction d'une réflexion sur l'importance de travailler pour l'émancipation des femmes en général. Ma recherche en étude des pratiques psychosociales vise plutôt un engagement conscient et impliqué de la praticienne-chercheuse que je deviens dans une recherche-action-formation qui poursuit principalement la libération existentielle, intellectuelle et spirituelle de la femme et de la professionnelle que je suis. Ce processus de formation, de recherche et de production de connaissances exige de moi l'audace de m'approcher de ma propre pratique relationnelle, autant dans ma vie personnelle que professionnelle, en vue de voir dans quelle mesure je pourrais

contribuer à la renouveler tout en me renouvelant dans une perspective de pédagogie transformationnelle, comme dirait Jeanne-Marie Rugira (2007).

Pour moi, le choix de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR n'est pas du tout anodin. J'ai choisi ce programme parce qu'il était en mesure de m'offrir le cadre idéal pour accompagner la mutation de la praticienne que j'étais à la praticienne-chercheuse que je désirais devenir. En effet, ce programme promettait un accompagnement approprié à ma quête de connaissance, de compétences relationnelles et de sens. Il allait être susceptible de soutenir les dimensions existentielles, pratiques et cognitives de ma démarche de recherche et de transformation.

Comme le souligne avec pertinence Pascal Galvani (2003, p. 12), le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales n'a plus cette tendance dominante de la suprématie des savoirs théoriques. Il fait passer les participants d'une logique de consommation de savoirs à une logique de construction collective de savoirs à partir de l'expérience et de la pratique professionnelle des étudiants chercheurs. Nous sommes ici dans une dynamique de recherche et d'autoformation existentielle inspirée des recherches d'Henri Desroches, comme le rappelle Pascal Galvani.

*« Imprégnés d'une expérience forte qui a contribué à leur formation personnelle, les praticiens-chercheurs passent de l'autobiographie raisonnée à l'accouchement d'un projet de recherche (Desroche,\*). Tout au long de ce processus, ils sont amenés à faire de multiples prises de conscience sur leur a priori, leurs conditionnements et leurs habitudes pratiques. » (2003, p. 14)*

La présente recherche se situe dans cette vision de l'émancipation de la femme, ayant une perspective éducative et libératrice. Je voudrais donc approcher ma propre expérience d'incarnation féminine en vue d'observer de plus près ce qui s'y est joué, mais surtout en vue d'identifier les voies de passages susceptibles de me mettre sur une voie de transformation et d'émancipation.

Au moment où je m'engage dans ce projet de recherche-formation, je suis dans un « commencement ». Je m'engage dans un processus qui vise « l'accouchement de moi-même, comme sujet, auteure de ma vie et actrice dans celle-ci ». Comme le dit si justement Jeanne-Marie Rugira dans ses cours : « *Je dois accoucher de mon projet de recherche, pour qu'à son tour il puisse me mettre au monde. Exactement, comme quand on accouche d'un bébé et que cet acte d'accoucher nous met au monde comme mère.* »

Je naîtrais donc praticienne chercheuse en psychosociologie grâce à cette démarche. Cette recherche constitue pour moi une voie royale pour apprendre à accepter de ressentir cette « éprouvance » causée par l'accueil de ces parties de moi que j'ai si longtemps rejetées. Dans mon « ancienne vie », j'ai vécu dans une vision du monde et de moi-même, moulée par des modèles extérieurs. Me conformer à ce que je croyais être l'autorité extérieure et me laisser bernier par mes conditionnements étaient pour moi la seule stratégie connue et viable. Cette stratégie me coupait de mon pouvoir personnel et m'empêchait d'actualiser mon plein potentiel. Cela se

faisait au prix de ma vitalité et de l'expression de mes élans propres. Cet éloignement de moi a été source d'aliénation et de souffrances, mais qui signeront finalement ma bénédiction, car elles me mettront en route vers moi.

## 2. PRISE DE CONSCIENCE DU PHÉNOMÈNE DE L'ALIÉNATION

Commencer cette démarche de recherche et de formation est pour moi un tournant important qui veut incarner, dans le réel, mon choix d'apprendre à assumer ma vie et ma réelle identité. Un choix de dire « oui » à ce « possible en devenir » qui est mon advenir, sujet éprouvant, pensant et agissant en toute conscience dans ce monde où « je » co-existe avec les autres.

En effet, comme le dit si bien, Vincent de Gaujelac : « *L'individu est le produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet* » (1997, p. 102). L'individu est prisonnier de ses conditionnements tant et aussi longtemps qu'il ne fait pas le travail de subjectivation pour se libérer du poids aliénant de son histoire personnelle, transgénérationnelle et culturelle. Ce type de conditionnement établit une douloureuse distance entre l'individu et son essence, entre lui et ses élans. Il s'identifie ainsi complètement aux idées qu'il se fait sur lui, son genre, sa famille, sa culture, etc.

C'est ainsi que je me suis progressivement déconditionnée et que j'ai pu enfin prendre la mesure de mon identification aux représentations que j'ai de moi, de ma famille, de ma culture et du rôle social féminin. J'ai aussi pu mesurer les incidences de cette identification sur mon rapport à moi, à mon expression, à ma mise en action ainsi qu'à mes relations. Il devenait ainsi urgent pour moi, de trouver une manière de m'occuper consciemment de mon processus de désidentification.

Ce chemin de désidentification devenait une quête de santé par excellence. Pour André Paré (1987, p.26), citant Assagioli (1965) :

*« Cette capacité de désidentification, c'est-à-dire de prendre du recul et de retrouver son essence, est une condition au développement et aux transformations personnelles. »*

Ce mouvement qui permet de prendre du recul est un mouvement de la conscience. Cette conscience qui nous rend sujet grâce à son habilité d'observer et qui acquiert avec le temps une certaine permanence et nous permet *d'être* davantage là, au cœur de nos actions et de nos relations dans une forme de présence à soi, aux autres et au monde. Cette *présence* consciente donne accès au réel et ainsi libère de l'emprise de la pensée conditionnée. (Jeanne-Marie Rugira, 2008)<sup>1</sup>

La rencontre avec l'expression de ce type d'aliénation dans mon histoire personnelle me permettait en même temps de réaliser que ce phénomène était non seulement dans mon histoire, mais avait aussi une inscription réelle dans notre histoire

<sup>1</sup> Jeanne-Marie Rugira (2008). *Notes de cours.*

collective; elle signait en quelque sorte notre commune humanité. Une humanité qui attend d'être libérée par les prises de conscience, la responsabilisation et l'engagement de chaque être humain pour sa propre émancipation.

Dans mon histoire personnelle, j'ai pratiqué le métier d'infirmière auxiliaire pendant treize ans; un métier de soignant, alors que je prenais si peu soin de moi-même. Je ne mesurais pas encore avec justesse à quel point ma vie était en attente d'apprendre véritablement à soigner et à se laisser soigner. J'apprendrais bien plus tard, avec Bernard Honoré, que durant tout ce temps « *Le sens du soin était en attente de s'ouvrir vers d'autres significations.* » (2001, p. 66). Le sens du soin attendait de sortir de mes conditionnements familiaux et culturels. Mon choix professionnel attendait d'être délivré de mes chaînes.

Se délivrer de ses chaînes oblige parfois à des choix souffrants, comme la séparation d'avec mon conjoint et la perte de la garde de mes enfants. Durant les années qui ont suivi cette séparation, je comptais sur le mouvement de ma vie que je sentais au cœur de ma chair et qui me donnait non seulement un fort sentiment de participer à mon développement, mais aussi me faisait croire que, malgré les difficultés, ma force de croissance était d'autre part en train de me déployer. Même si je me sentais en survie tant physique que psychique, je suivais avec constance mes stages de formation en fasciathérapie, la peur au ventre mais avec confiance. Je me voyais grandir et je me transformais doucement. Lentement mais sûrement, je naissais tranquillement à ma vie, à mon *pouvoir – exister*.

J'ai aussi travaillé durant trois ans auprès des femmes victimes de violence conjugale et, dans cette expérience d'intervention féministe en milieu de vie, j'ai pu apercevoir les formes variées que peut prendre l'aliénation de la dignité féminine. J'ai pu ainsi observer les conséquences de l'aliénation de ces femmes prises dans un rôle social sur le développement des personnes et des familles. Je devenais ainsi de plus en plus motivée pour ma vie. Je ne voulais plus la subir et je souhaitais apprendre à me responsabiliser face à elle.

Mon expérience d'intervenante, mes lectures ainsi que ma réflexion sur mon vécu de femme m'ont permis de réaliser que ce phénomène de l'aliénation dans un rôle social féminin influence la condition des femmes dans leur histoire personnelle, professionnelle et sociale. Je constatais ainsi que ce phénomène était bien plus qu'une difficulté personnelle, mais bel et bien un problème social.

### 3. DE L'ALIÉNATION À LA DÉSIDENTIFICATION

Les femmes ont le défi de se libérer de ces fausses protections pour atteindre leur maturité et pour enfin pouvoir devenir sujet acteur et auteur de leur existence. Lorsque je voyais des femmes choisir de retourner avec leur mari malgré la violence qu'elles subissaient à leurs côtés, j'ai pris la mesure du courage que l'actualisation de

soi demande. J'ai enfin pu commencer à être fière de mon processus même si je ne le trouvais pas forcément confortable. J'ai alors commencé à apercevoir tous les messages subliminaux que véhicule notre culture aussi bien dans les croyances populaires, dans les influences religieuses que dans les pratiques publicitaires qui participent à l'infantilisation des femmes. Je voyais surtout combien il est plus facile pour nous de vouloir être conformes à ces modèles que de vouloir ou encore de pouvoir s'en libérer. En réfléchissant sur la question du défi de la femme de se construire une identité différenciée, je me suis dit que nous étions face à un défi gigantesque, dans une culture où la valeur de la femme tient davantage à savoir bien occuper la place de *madame untel* qu'à devenir elle-même.

En effet, je crois que nous ne mesurons pas complètement les effets emprisonnant sur la psyché individuelle et collective des femmes qui ont été mises légalement pendant plusieurs décennies devant l'obligation de changer de nom à l'âge adulte. Quels sont les impacts réels sur l'identité d'un être humain obligé ou même désirent porter le nom d'un autre, quand bien même ce serait le nom de l'être aimé, voire du mari ? Quelle est la place qui reste pour que les femmes puissent avoir une opinion, un jugement, une pensée propre dans une telle structure sociale ? Je me demandais si une telle réglementation accordait à *madame untel* le statut d'un sujet ou plutôt celui d'un objet, une pure propriété de son mari.

En ce qui concerne la question de l'aliénation associée au rôle social, on peut voir que bien des femmes, dans bien des cultures et au cours d'époques variées, ont vécu et vivent encore dans des conditions aliénantes. En effet, elles ont des représentations d'elles-mêmes, des représentations de leur rôle dans la famille et dans la société, qui finissent par les contraindre à cet état d'asservissement au sein de leur vie personnelle et de leur vie de couple et de famille. Ce qui est navrant de cette histoire, c'est que bien souvent, de telles représentations aliénantes sont portées et supportées socialement et culturellement, ce qui fait qu'elles sont créées, encouragées et rigoureusement transmises.

C'est cette force de la culture qui fait que cela devient très difficile pour les individus de se libérer de la pression sociale. Les individus sont alors obligés de se soumettre, voire de se résigner, à une vie qu'ils n'ont aucun moyen de modifier parce qu'ils n'ont pas développé les outils cognitifs, psycho-affectifs, socio-culturels, spirituels et économiques pour le faire. Ainsi, la manière d'être et de vivre sa condition d'homme ou de femme, de père ou de mère, dans toutes les cultures, se transmet de génération en génération aussi bien dans la famille qu'à l'école. Ces modèles transmis, professés et pratiqués dans différentes institutions sociales et culturelles finissent par devenir enfermants et stéréotypés.

Dans le cadre de cette recherche, je me propose de mettre de côté l'aspect « classe sociale » pour me concentrer sur celui des rapports sociaux de genre : ceux-ci ont été mis en évidence par le courant féministe, dont les deux inspiratrices les plus

connues sont Simone de Beauvoir (1949), en France, et Betty Friedan (1964), aux États-Unis.

Ces rapports prennent racine dans une vision du monde héritée du patriarcat. Ce système social a eu comme résultat la socialisation différenciée des garçons et des filles. La famille est ainsi devenue un agent qui contribue à perpétuer des rapports inégalitaires entre les hommes et les femmes et l'aliénation des uns et des autres dans les différents rôles sociaux.

Le plus triste dans cette histoire, c'est que cette conception de la vie au féminin semble être intériorisée par les femmes elles-mêmes. C'est de cette introjection de sa propre non-valeur qui est au cœur de ce que j'appelle ici l'aliénation du féminin. Le rapport de la Commission Royale d'enquête sur la situation de la femme au Canada présente ce phénomène en ces termes :

*« Il semble s'être produit, chez bien des femmes, une intériorisation ou acceptation des contraintes sociales et des images dévalorisantes que la société a maintenues à leur sujet, comme s'il s'agissait de vérités indiscutables; ces contraintes et images font partie de leur univers mental et leur dictent leurs manières de vivre. » (1970, p. 16)*

Une fois que cette vision du monde et cette perception de soi aliénante se sont érigées en roi et maître dans l'univers psycho-cognitif de la femme, la souffrance de cette mésestime de soi finit par ne plus être ressentie par les sujets qui la vivent. Dès que cette forme de souffrance commence à être perçue comme une injustice ou du moins une non-justesse, la femme commence à développer plus ou moins adroitement des stratégies susceptibles de lui permettre de s'éloigner de ce modèle vécu et perçu désormais comme réducteur et enfermant. Le sujet qui tente de se libérer des contraintes extérieures socio culturellement justifiées et défendues est alors perçu par son entourage comme inapproprié, déviant, voire même pathologique. Par ailleurs, la femme est également aux prises avec des contraintes intérieures, dues au phénomène d'introjection de sa non-valeur, comme je le mentionnais précédemment. Pour elle aussi, cette tentative de libération est vécue, perçue de l'intérieur comme menaçante et dangereuse pour sa survie. Prisonnière du connu, elle n'a aucun repère pour ce qui l'attend et peine à croire qu'elle pourrait véritablement vivre sans ce cadre aliénant. Ces stéréotypes socioculturels entravent la liberté personnelle, car la réaction sociale à l'égard de ceux et celles qui s'écartent de ces normes est plus souvent qu'autrement le blâme ou, pire encore, le rejet. La personne s'habitue ainsi à se conformer à des règles établies que la société attend de la voir suivre.

Pour s'en sortir, les personnes ont donc besoin de s'armer de courage et de persévérance. Elles ont besoin la plupart du temps de ne pas être isolées, de se sentir soutenues et de développer des outils cognitifs, communicationnels et relationnels, comme par exemple le discernement, les capacités réflexives et argumentaires, la capacité de confrontation, d'affirmation de soi, la prise de risque, etc. Ces compétences sont habituellement conformes à la socialisation des garçons

et non des filles. Quand nous parlons de socialisation, nous nous référons à « *la manière dont les membres d'une collectivité apprennent les modèles de leur société, les assimilent et s'en font des règles de vie personnelle* » (Va te faire soigner t'es malade, 1981, p.69)

Il est clair, comme le disait si bien Jeanne Marie Rugira (2006)<sup>2</sup>, que l'enjeu ici n'est pas seulement intrapsychique, comme il n'est pas uniquement socioculturel, économique et politique. C'est davantage un enjeu interactionnel. L'interaction de toutes ces dimensions entre elles, de la personne avec son environnement mais surtout de la manière dont chaque femme individuellement s'engage dans son projet d'émancipation. Chaque sujet est alors responsable de sa manière d'interagir avec la situation socioculturelle, familiale et socioprofessionnelle qui est la sienne.

#### 4. L'IDENTITÉ : UN PROCESSUS EN DEVENIR

Passer de la désidentification à la reconstruction de son identité n'est pas une mince affaire. Sommairement, on pourrait dire que l'identité d'une personne est ce qui lui permet de se distinguer des autres individus. C'est l'ensemble des caractéristiques particulières qui la différencient des autres sans renier pour autant son appartenance à la communauté humaine, à sa culture, à son peuple, à sa famille et à sa société. En effet, comme le propose avec justesse Jean Claude Ruano-Borbalan, directeur du magazine *Sciences humaines* dans le collectif sur « *L'identité, l'individu, le groupe, la société* » (2004, p.2), l'individu se socialise et construit son identité par étapes, dans un long processus qui dure toute une vie. De manière permanente, l'image qu'il bâtit de lui-même, ses croyances et ses représentations de lui constituent une structure psychologique extrêmement importante qui lui permet de sélectionner ses actions et ses relations sociales. La personne humaine, on l'a déjà dit, est donc de la matière sociale en construction permanente. Elle se construit en interaction avec son environnement humain et physique. Elle est une parcelle de sa société, de sa culture et de son époque. Elle entretient une relation de réciprocité avec le monde, elle y participe et en est fondamentalement constituée.

#### **Identité différenciée versus l'aliénation !**

La question de la différenciation ne peut éviter la dimension réflexive, la prise de décision et la mise en action. C'est cette dimension réflexive qui ouvre la voie aux multiples possibles. Il faut noter, avec Bernard Honoré, l'importance centrale du choix car, comme il le dit si bien, « *La métaréflexion ne construit pas n'importe quel possible mais un possible choisi.* » (Honoré, 1992, p. 39) La différenciation a ainsi une portée sociale incontestable. Elle fonde ce que Bernard Honoré nomme « *le lien interhumain* ». La non-différenciation conduit à la soumission, à la domination, à la

<sup>2</sup> Notes de cours dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR.

ségrégation et à la séparation. Il y a une perte progressive de la singularité, voire de la subjectivité, dans des groupes où règne un vivre ensemble qui s'est construit dans une absence de différenciation. On assiste alors à des logiques bureaucratiques de masse, complètement déshumanisantes ou encore à des formes de tyrannie dogmatique au sein desquelles les individus ne peuvent plus penser par eux-mêmes et faire des vrais choix pour leurs propres vies. L'absence de différenciation crée l'aliénation.

*Les paragraphes suivant proviennent de mes récits de trans-formation et d'auto-évaluation de mon mémoire de maîtrise.*

### **Co-formation avec ma cohorte de recherche : Du silence à la reliance**

En tant qu'adulte en formation et en co-formation avec mes pairs, j'ai pu intégrer des expériences qui ont fait bouger mes cadres de références. J'ai vécu des moments de complet embrouillement, qui appelait le poète en moi. Apprendre à écouter l'invisible caché dans le visible qui me voile son sens, savoir attendre patiemment le déploiement du sens. Je faisais silencieusement mes apprentissages avec persévérance.

« Silence,  
 À l'horloge de la cuisinière les aiguilles indiquent 7h45,  
 Matin feutré par la neige  
 Qui tombe à une vitesse rapide  
 Car elle a la finesse de la pluie.  
 Même le frigo s'est tu,  
 Le gris de ce moment est en harmonie  
 Avec ma couleur intérieure.  
 Je suis perdue,  
 Perdue dans ma recherche.  
 Je ne sais plus quoi nommer, ni comment,  
 Ni quoi chercher.  
 Est-ce une bonne piste ?  
 La structure invisible dans le visible. »

La pertinence d'une parole dépend du silence d'où elle émerge, aimait dire nos formateurs. Je constatais ainsi que ma nouvelle appartenance à mon groupe de co-formation, qu'on appelait également coopérative de production de savoirs, me permettait de passer du silence à l'expression, me donnant ainsi l'occasion de transformer radicalement mon rapport à la réussite. C'est lors du premier colloque organisé pour réunir l'ensemble des étudiants du programme de cette maîtrise, où différents échanges, partages et présentations avaient lieu, que j'ai pu expérimenter pour la première fois que les autres pouvaient être là pour soutenir ma croissance et moi également. J'assistais ainsi à la possibilité de réussir ensemble, sans hiérarchie,

jalousie, envie, inhibition comparaison ou compétition. J'apercevais ainsi comment mon rapport habituel à la réussite était teinté de peurs. La peur de réussir et de me retrouver seule ou de ne pas réussir et de perdre la face devant les autres, ce qui aurait comme conséquence une fois de plus de m'isoler. Comme si la réussite constituait ainsi l'ennemie numéro un de la reliance.

Je faisais de la sorte l'expérience formatrice d'appartenir à une communauté d'apprentis-chercheurs, qui non seulement partagent la volonté commune de soutenir l'apprentissage de chacun de ses membres, mais surtout favorisent l'attention à chacun, le dialogue ainsi que l'entraide mutuelle. Je vivais mon premier « apprentissage relationnel » fondamental. Je réalisais également que ma pratique relationnelle comportait non seulement une dimension de relation à l'autre mais aussi une dimension non négligeable de relation à moi qui elle aussi attendait mon renouvellement.

### **Médiation des arts : un chemin de trans-formation**

Dans mon processus de recherche - formation, j'ai participé à un stage de «Théâtre intervention». Dès le départ, nous avions à préciser notre projet de formation, en précisant l'enjeu que nous voulions dépasser. La formatrice nous faisait faire des exercices de voix, de respiration, d'ancrage corporel et nous invitait également à nous exercer à accorder notre tonalité vocale avec notre posture corporelle et notre intention. Apprendre à habiter les lieux et les liens, apprendre à occuper le temps et l'espace avec son corps et avec sa voix.

Lors de ces divers exercices, j'ai pu apercevoir l'amplitude de ma peur de me faire voir même si j'avais déjà exercé mon *apparaître* avec ma cohorte de maîtrise. J'ai pu observer toutes les stratégies que j'ai pu développer pour ne pas apparaître, pour ne pas être dans mon pouvoir personnel. J'ai vu que je ne savais pas occuper ma juste place dans l'espace, dans le temps et dans les relations. Je découvrais ainsi l'ancrage corporel, vocal et comportemental de mon aliénation dans un rôle social féminin. Toutes mes façons d'être au monde étaient sculptées selon l'idée que j'avais de moi, selon ce que j'avais appris à propos des façons socialement acceptables d'être au monde au féminin. Mon corps, ma voix, mon regard parlaient de cela constamment. Il n'est pas étonnant que dans mes dynamiques relationnelles, tout me ramenait à cette douleur de ne pas être vue et reconnue dans ce que je suis vraiment, même pas par moi.

Je n'avais jamais réalisé à quel point ma manière de me présenter aux autres créait constamment ce que je craignais. Je n'avais pas encore perçu clairement l'écart qui existait entre ce que je vivais à l'intérieur de moi et ce que je parvenais à communiquer, voire même à incarner. À l'intérieur de ce cours, je devais réapprendre à m'autoriser une parole la plus proche possible de mon expérience et à

l'incarner complètement devant témoin sans avoir peur. Le climat de confiance qui régnait dans notre groupe d'apprentissage était pour moi d'une aide incontestable.

J'ai eu l'occasion de vivre une catharsis durant ce stage et la formatrice qui guidait la fin de cette séance de catharsis a demandé que chacun me dise : « *Tu as ta place Chantal!* ». Je me suis remise à pleurer, mais cette fois parce que j'étais touchée de ce qui était en train de se passer en moi, en rapport avec ce nettoyage. Cette reconnaissance de choisir et de prendre ma place, d'entendre et de voir ces jeunes participer à mon processus de déploiement et de me voir accepter de passer par ce chemin formateur et soignant par la médiation des arts.

### **Un chemin de quête de sens se déroulant dans nature**

Suite au stage de « Théâtre intervention », et encore en état de bouleversement de mes repères internes, je ne perdais pas de vue comment me donner les conditions maximales pour mon processus de recherche-formation. Je faisais confiance à ce qui se présentait sur mon chemin et à l'appel qui pouvait se traduire dans mon intériorité. J'ai eu vent du stage « Mythologie, pouvoirs et rituels » et, n'écoutant que mon « appel » intérieur, je m'y suis inscrite.

Lors de la première rencontre, il était prévu un temps pour que chaque participant puisse prendre la parole. Le formateur voulait nous donner une occasion d'apprendre à investir autrement notre parole.

Une belle grosse branche d'arbre qui circulait de l'un à l'autre nous servait de « *bâton de parole* ». Ce bâton, utilisé comme objet sacré, symbolisait que nous sortions d'un espace profane pour entrer dans un espace d'une conscience sacrée. Il nous fallait apprendre à nous y comporter autrement que dans notre vie habituelle. Le bâton de parole sert également de rappel pour que tout le monde puisse rester conscient de la valeur sacrée de chacun des membres du cercle. C'est parce que chacun de nous est inconditionnellement valable, comme disait Carl Rogers, qu'il doit avoir son temps et sa place pour parler s'il le désire, mais aussi il se doit d'assumer sa responsabilité de nourrir le cercle. Il faut que chacun puisse apprendre l'importance de s'engager personnellement à « prendre soin de la vie qui nous tient ensemble », et ce, par une prise en charge consciente de la valeur de sa propre vie et de sa propre parole d'abord. Ainsi, le bâton de parole circulait lentement entre nous. La personne qui venait de terminer de parler devait le passer à son voisin en disant : « *Et Toi, qu'est-ce que ton cœur a à nous dire ?* » Chacun pouvait ainsi déposer dans le cercle les motivations profondes qui animaient l'appel auquel il voulait répondre par sa participation au stage.

Au sein de ce rituel d'ouverture de notre aventure commune, j'avais le sentiment profond de faire partie de ce cercle. Je vivais déjà un fort sentiment d'appartenance. Mes intentions, mes motivations, mon cœur, ma voix tout comme ma voie résonnaient en accord avec ceux des autres.

Le formateur nous invitait à porter la question suivante pour accompagner la clarification des motivations qui animent notre projet de formation : « *Qu'est-ce que j'ai besoin de quitter durant ce séjour en forêt ?* »

La réponse qui m'est venue, après m'être offert le temps de méditer sur cette question pour ma vie, fut : « *la forme* ». La forme dans le sens de « modèle », de « moule », d'« apparence » ou d'« enfermement ». Ma vie voulait changer de forme, ne plus être emprisonnée par mes conditionnements et mes croyances qui avaient sculpté la forme de ma personnalité et qui déterminaient mes perceptions, mes représentations et, par conséquent, mon rapport à moi, aux autres et au monde.

Ce stage qui dura neuf jours, nous allions le vivre en pleine forêt. Avec le formateur et son guide, nous avons mis en pratique les rituels que peut comporter un tel processus ; méditation, tente de sudation, marche en forêt, lieu de pouvoir, cérémonie du feu, partage en groupe, etc.

Ce fut une autre expérience libératrice et une quête de sens pour mon «être-sujet» en advenir.

### **Se former par la médiation du corps en mouvement**

*C'est l'impossibilité de déplacer ses normes qui peut rendre fou ou tout au moins « coincer » un devenir. Leloup J.Y. (1994)*

Je ne pourrais pas différencier, dans mon expérience comme dans mon histoire, la question de l'aliénation dans un rôle de celle de l'éloignement de mon corps, donc en quelque sorte l'éloignement de mon être. Comme si ce rapport au corps qui n'existait que sous forme de distance et d'absence à moi signait et incarnait d'une certaine manière cette réduction de mon identité dans un rôle social féminin.

Comme je l'ai nommé dans les chapitres précédents, ma démarche d'incarnation qui me permettait de me réapproprier une relation plus saine avec mon corps a commencé bien avant mon engagement dans ce processus de maîtrise.

Dès le début des années 1990, j'avais commencé une formation de praticienne en massage californien et j'avais déjà le pressentiment que la « *voie du corps* » contenait d'insoupçonnables trésors. Je me rendais compte qu'être touché d'une façon consciente et nourrissante avait un impact direct sur la construction d'un état de confiance et de solidité, jusque-là jamais rencontré pour moi. Je me sentais prendre forme ou mieux encore rejoindre la forme de mon être pour mieux l'incarner. Je commençais progressivement à goûter un désir et un plaisir de vivre que je n'avais jamais ressentis auparavant.

Les découvertes faites à partir de mon expérience de massothérapeute m'ont incitée à pousser plus loin ma démarche d'éveil corporel et d'éducation somatique. C'est ainsi que j'ai commencé une formation en fasciathérapie et en pédagogie du

mouvement, une méthode d'éducation et de soin somatique développée depuis près d'une trentaine d'années par le professeur Danis Bois de l'Université Moderne de Lisbonne et son équipe de praticiens chercheurs.

Dans mon projet de recherche-formation, je voulais apprendre de moi, apprendre à comprendre et à me comprendre à partir du corps. Je me reconnais dans ce propos de Jeanne-Marie Rugira (2006, p.3) lorsqu'elle s'exprime ainsi :

*« [...] je chemine dans ce projet d'apprendre toujours davantage la démarche compréhensive, à partir d'un point de vue, qui place le **corps sensible** au centre de l'apprentissage. Un point de vue qui invite à la transformation. Dans cette perspective, vouloir agir sur la transformation du monde convoque d'abord à la transformation de soi. Ainsi, pour se transformer, il faut également transformer son attention, son action et son rapport au monde. »*

Ma pratique professionnelle en fasciathérapie et en gymnastique sensorielle se renouvelait constamment, tout en appuyant mes processus de formation, de soin et de recherche sur le corps sensible.

Je n'avais pas encore réalisé la place essentielle que prend le corps comme support de tout apprentissage, mais surtout dans le mien. Je découvrais ainsi, à l'instar de Jeanne-Marie Rugira, que :

*« Le corps habité dont je fais ainsi l'expérience n'est pas seulement le siège d'un foisonnement de sensations ou encore de variations de tonalités. C'est un lieu d'émergence d'une forme singulière de pensée qui se livre dans la relation immédiate au vécu corporel. Cette perception renouvelée de mon corps me permet de rencontrer des zones inexplorées de moi-même, à partir desquelles je peux gagner un nouveau regard sur moi, les autres, le monde et les événements passés, présents et futurs. J'ai l'impression que c'est à un tel type d'expérience que fait référence Matthieu Langeard (2002) en ces termes : « Ce qui peut être troublant, aussi, c'est de découvrir une nouvelle conduite cognitive qui m'ouvre à la révélation de propriétés inédites et d'aspects inouïs du réel ». (2006, p. 13)*

L'expérience d'apprentie somato-pédagogue constituait ainsi pour moi un laboratoire par excellence pour apprendre à réfléchir sur mes actions et mes relations dans ma vie personnelle et professionnelle en vue de mon renouvellement global. Je faisais l'expérience de ce que Jeanne-Marie Rugira nomme avec éloquence en ces termes :

*« Quand je fais cette expérience, je me rends bien compte que mon exercice de la pensée ne consiste plus du tout à me représenter le monde, mais plutôt à pénétrer une expérience de moi, à découvrir un nouveau rapport à moi. Je constate alors que ce qui émerge de ce rapport à moi est tout à fait différent de la croyance que j'en avais. » (2006, p. 13)*

De plus, comme le rappelle avec justesse Catherine Dauliach (1998, p. 311) citée par Rugira, le travail d'accompagnement par la médiation du corps sensible nous permet de nous sortir de l'emprise qu'exercent sur nous les déterminismes extérieurs.

*« Le corps n'exerce pas une fonction de connaissances uniquement dirigée vers l'extérieur, mais est capable de se retourner sur lui-même, de devenir à la fois source et finalité de son exploration, de ses démarches gnostiques. » (Rugira, 2006, p. 18-19)*

Le retour à mon corps, et ainsi à moi, me reconnecte alors avec mes élans, mes désirs profonds, avec mon intelligence sensorielle et me procure de nouveaux repères pour m'engager dans mon existence et apprendre d'elle.

Le problème peut ainsi s'expliquer comme étant l'incapacité de s'actualiser et d'incarner avec fidélité ce que nous sommes et devenons dans des formes renouvelées de nos manières d'habiter nos rôles sociaux. Renouveler le rapport à mon corps m'offre progressivement des voies de passage pour cesser de m'identifier à mes manières de me représenter mes rôles sociaux. Je gagne de plus en plus de capacité à m'ancrer en moi, à me fier à mon être sensible pour orienter ma vie et ainsi me désaliéner.

À partir du moment où j'avais décidé de sortir du moule de mes conditionnements familiaux et sociaux et de m'accompagner dans mon processus de désaliénation, j'ai eu à m'engager de manière constante dans une fidélité à mon axe d'apprentissage. Dans une démarche formative telle que je l'ai vécue dans ma recherche en étude des pratiques psychosociales, il est primordial d'avoir un projet et de s'y inscrire dans un « **engagement résolu** », comme aime le dire Bernard Honoré (1992). Cet engagement se trouve en amont de toute intention et de toute action formatrice. C'est comme une fidélité à soi-même. Il nous faut « *savoir être-là* » et « *savoir être avec* » pour entrer en relation, pour interpeller, accompagner et conseiller. Cela demande d'être « *réveillé* » et d'être à l'écoute de ce qui se passe en soi en premier.

Mon projet prioritaire consistait à me « *déprendre* » du spectacle du monde pour opérer un retour à mon intériorité et au processus évolutif de mon déploiement. Ainsi, comme le stipulait avec justesse Rugira citant Mathieu Langeard (2002) :

*« Je m'apparaissais à moi-même comme sujet, et je constatais avec enchantement que vivre et décrire  
« avec précision un geste intérieur qui suspend l'activité cérébrale ordinaire, instaurait une sensorialité  
plus riche et permettait de prendre corps. » (2006, p. 7)*

Un travail comme celui qui s'est fait dans moi à travers ce processus de recherche-formation est un devenir permanent qui peine à se conclure de manière définitive. Le défi de clore cette séquence de mon processus de recherche et d'autoformation m'invite à revenir doucement sur mes pas pour tirer des enseignements et pour orienter mon advenir de praticienne-chercheuse et de femme en démarche.

Je considère que cette démarche de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales a été un espace, un milieu et un cadre qui m'ont offert toutes les conditions nécessaires à la transformation de mon rapport à moi-même, aux autres et au monde dans des aspects tels que le rôle social, l'identité, la relation ainsi que ma pratique professionnelle.

## 5. LIMITES ET PERSPECTIVES DE CETTE RECHERCHE

Une des limites de cette étude a été dans le choix de faire une recherche à la première personne, dans une perspective inductive et exploratoire. Cette décision de nature épistémologique et méthodologique a comme conséquence de ne pas permettre de généraliser les résultats d'une telle démarche. Une démarche qui n'avait justement pas comme visée de nous engager dans un mouvement de théorisation, mais nous invitait davantage à une préoccupation descriptive de ce processus de transformation personnelle, de renouvellement de pratique et de production de sens et de connaissance. D'après moi, la connaissance générée vient apporter un premier éclairage très appréciable sur la question de l'expérience de formation à visée émancipatrice pour passer de l'aliénation à la différenciation identitaire.

Pour les travaux de recherche à venir, je rêverais de questionner d'autres femmes en démarche de formation à propos des chemins de leurs processus d'émancipation et de renouvellement de leurs pratiques relationnelles, dans une visée de modélisation et de théorisation rigoureuse.

*« Écrire sur soi c'est une façon de parler aux autres d'eux-mêmes, d'elles-mêmes ».*

*Simone de Beauvoir*