



Note de l'auteur :

Dans le but d'alléger le texte, l'emploi du masculin comprend aussi le féminin.

Université de Montréal

Renverser la vapeur : La construction de la résilience  
Une approche autobiographique

par  
Danielle Houle

École de service social  
Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté à la Faculté des sciences humaines  
en vue de l'obtention du grade de maîtrise  
en service social

Août 2009

Université de Montréal  
Faculté des études supérieures et post-doctorales

Ce mémoire intitulé :  
Renverser la vapeur : La construction de la résilience  
Une approche autobiographique

Présenté par :  
Danielle Houle

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Gilles Rondeau  
Président-rapporteur  
Pierre-Joseph Ulysse  
Directeur de recherche  
Danielle Desmarais  
Co-directrice  
Jeanne-Marie Rugira  
Membre du jury

Mémoire accepté le : \_\_\_\_\_

## RÉSUMÉ

L'objet de recherche de ce mémoire est la résilience vue à travers le prisme d'une démarche autobiographique dans un contexte de recherche-formation. Le concept de résilience pouvant être sur ou sous-estimé par divers chercheurs, l'auteure démontre dans l'analyse de son récit de vie, le fait d'une résilience "ordinaire" et tout à fait réelle en opposition à une résilience "hors de l'ordinaire".

L'auteure aborde la notion de résilience à partir de différentes perspectives. Toutefois, elle privilégie l'approche des neurosciences qui démontre, par le biais de l'imagerie cérébrale, le remaniement du cerveau lors d'interactions. Or, pour bien des auteurs dont Boris Cyrulnik et Allan N. Schore, la résilience prend racine suite à une expérience d'attachement, la résilience ne se construisant pas seule. Le parcours autobiographique de l'auteure est bien imprégné du processus thérapeutique d'analyse bioénergétique dans lequel elle s'est engagée.

Résilience, autobiographie, recherche-formation, maltraitance, neurosciences, biologie de l'attachement, analyse bioénergétique.

## SUMMARY

The research object of this paper is resilience as seen through the prism of an autobiographical approach within a context of research training. The concept of resilience being possibly either over-or under-estimated by various researchers, the author through analysis of her life story, relates the experience of an “ordinary” though very real resilience, this in opposition to an “out of ordinary” one.

The author approaches the notion of resilience from various perspectives. However, she privileges the neurosciences approach that shows through brain imaging, the realignment of the brain during interactions. Yet, for many authors including Boris Cyrulnik and Allan N. Schore, resilience takes root following an attachment experience, as resilience cannot be built alone. The author’s therapeutic process of bioenergetic analysis is reflected in her autobiographical journey.

Resilience, autobiography, research training, mistreatment, neurosciences, attachment biology, bioenergetic analysis.

# TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ .....	III
SUMMARY .....	IV
TABLE DES MATIÈRES.....	V
DÉDICACE .....	VIII
REMERCIEMENTS .....	IX
1. INTRODUCTION .....	1
2. PROBLÉMATIQUE .....	8
2.1 Mon premier contact avec la résilience .....	8
2.2 Plein de questions... et plein de réponses qui amènent vers d'autres questions .....	9
2.3 Une série de questions particulièrement intéressantes .....	10
2.4 Le choix d'une méthodologie .....	11
2.5 Mes objectifs en écrivant ce mémoire .....	12
2.6 Une recherche qui peut influencer le travail thérapeutique.....	13
2.7 La rencontre, un élément essentiel du travail thérapeutique .....	15
2.8 Éthique liée au dévoilement de mon histoire .....	16
3. THÉORIE DE LA RÉSILIENCE .....	19
3.1 Petite histoire de la résilience et ses quelques définitions .....	20
3.2 Résilience et traumatisme.....	23
3.3 La biologie de l'attachement .....	29
3.3.1 Le développement du cerveau et l'interaction mère nourrisson .....	29
3.3.2 Rencontre et processus empathique.....	35
3.3.3 Neuropsychologie de la mémoire .....	42
3.4 La résilience: une question d'équilibre entre les facteurs de risque et de protection? .....	44
3.5 Le prix de la résilience .....	49
3.5.1 Effondrement psychique et pseudo-résilience .....	50
3.6 La résilience: recettes à succès ? .....	52
3.7 Et en guise de conclusion .....	53

4.	MÉTHODOLOGIE.....	59
4.1	Petite leçon d'histoire du développement de l'approche biographique.....	60
4.2	L'approche biographique; une méthodologie dialectique et herméneutique de production de sens.....	62
4.3	Construction de la réalité du sujet-acteur.....	63
4.4	Les buts d'une démarche autobiographique en recherche-formation.....	64
4.5	La production du récit autobiographique. Un travail de remémoration.....	68
4.6	Paramètres d'analyse du récit autobiographique.....	69
4.7	La construction de ma méthodologie.....	71
4.7.1	Processus réflexif. Remémoration. Émergence de sens.....	75
4.8	En guise de conclusion.....	76
5.	RÉCIT.....	77
5.1	Donner corps à mon monde.....	77
5.2	L'urgence.....	78
5.3	Ma famille, mon déracinement.....	80
5.4	Nourrisson comme nourriture.....	81
5.5	Petit enfant et enfance. Un corps à désertter.....	83
5.6	Ado à dos.....	93
5.7	Turbulences.....	97
5.8	La débâcle.....	112
5.9	Remaniement de mon histoire. Mon enracinement.....	114
6.	ANALYSE DE L'ENSEMBLE DU RÉCIT.....	129
6.1	Introduction à la section analyse.....	129
6.2	Résumé de mon récit.....	130
6.3	Ligne de vie. Ma lignée non linéaire.....	132
6.4	Analyse de mon récit : renverser la vapeur.....	138
6.4.1	Donner corps à mon monde.....	138
6.4.2	L'urgence.....	139
6.4.3	Ma famille, mon déracinement.....	140

6.4.4	Nourrisson comme nourriture .....	141
6.4.5	Petite enfance et enfance. Un corps à désert .....	143
6.4.6	Ado à dos .....	148
6.4.7	Turbulences.....	157
6.4.8	La débâcle.....	163
6.4.9	Remaniement de mon histoire. Mon enracinement.....	164
6.5	Synthèse de mon analyse : renverser la vapeur .....	171
7.	CONCLUSION GÉNÉRALE .....	176
	BIBLIOGRAPHIE .....	178

## DÉDICACE

À l'enfant que j'ai été et que je porte avec bonheur au plus profond de mes viscères. Cet enfant qui a démontré tant de courage et de vitalité se pointe aujourd'hui sans honte en tant qu'adulte.

À ceux et celles dont la qualité de présence a semé en moi suffisamment de graines d'espoir pour que germe l'être que je suis aujourd'hui. Bien humblement, c'est à mon tour aujourd'hui de faire don de mes apprentissages et expériences à l'humanité.

Et longue vie à tous les jardiniers et jardinières du monde, ces semeurs d'espoir!

## REMERCIEMENTS

Avec émoi, je remercie mon conjoint qui m'a soutenue et encouragée tout au long de ce périple. Son soutien m'a été précieux et j'en suis fort reconnaissante. Merci Louis, de « tricoter » l'attachement avec moi.

Je remercie de tout cœur « ma » thérapeute, Louise Fréchette pour sa qualité de présence, son soutien efficace, ses compétences et sa générosité. Merci de m'accompagner sur le chemin de la résilience, de m'aider à passer à travers les méandres de mon histoire et de m'amener à me reconnaître.

Merci à ma belle-sœur préférée parmi toutes à qui je suis attachée avec tendresse. Merci Geneviève pour ton soutien dans cette aventure, pour tes gestes et mots d'encouragement et surtout, pour ta générosité qui me touche tant.

Je remercie Mme Danielle Desmarais, professeure à l'École de Travail Social de l'Université du Québec à Montréal, pour son accompagnement et ses précieux conseils.

Merci à Pierre-Joseph Ulysse, professeur à l'École de Service Social de l'Université de Montréal, de s'être engagé avec moi sur cette voie de travail à la maîtrise.

Je tiens aussi à remercier mon grand ami Sylvain qui est un témoin de mon développement depuis plus de vingt-cinq ans. Je suis heureuse que tu sois dans ma vie. Merci à mon amie Sylvie Prémont d'être là.

À tous les étudiants du groupe de formation à la psychothérapie d'analyse bioénergétique. Par ordre alphabétique, merci à : Emmanuel Bernet, Nicole Brosseau, Marie-Sybille Coppée, Hélène Côté, Marie Durand, Marie-France Gauthier, Marie-Anne Lamy, Louis Levasseur, Ginette Quévillon, Claire-France Vaillancourt et Cheryl Waddell. Vous faites dorénavant partie de ma vie et je m'en réjouis. Merci pour votre soutien et vos encouragements.

Merci à mes formateurs à la psychothérapie d'analyse bioénergétique soit, Michel Brien, Denis Royer, René Racine et Louise Fréchette. Merci pour vos précieux enseignements et votre qualité de présence.

Merci à mes collègues de travail pour votre soutien et vos encouragements.

Et pour finir! Merci à l'univers de s'être montré si généreux à mon égard en mettant sur mon chemin des personnes pour me venir en aide et m'aimer.

## 1. INTRODUCTION

On ne le dira jamais assez, se transformer en tant que sujet-acteur transforme les pratiques qui, en boucle rétroactive tel un effet domino, retransforment le sujet et les pratiques... Et voilà, le cycle de la vie continue et se perpétue. Là où il y a de la vie, il y a de l'espoir! L'objet de ma recherche est la résilience vue au travers le prisme de ma démarche autobiographique dans un contexte de recherche-formation. Plus précisément, il s'agit de dégager les éléments faisant partie de mon histoire de vie et me permettre de comprendre mon processus de résilience. La décision de m'inscrire dans une démarche autobiographique, provient du fait que je pressentais que je serais un excellent sujet/objet de recherche. Depuis le temps que je réfléchissais à la question!

« Les enfants de la guerre ne sont pas des enfants... »<sup>1</sup> chantait Aznavour. Le sort des « enfants de la guerre » me touche profondément, quelle que soit la forme de la guerre qui les atteint : violence physique ou morale, abandon, négligence, abus, pauvreté extrême, etc. Toute forme de guerre fait mal, et quand un enfant a mal, trop mal, il perd le droit fondamental des enfants, celui d'être petit. Et quand on n'a pu être petit, c'est difficile de devenir « grand », c'est difficile de prendre sa place dans le monde adulte, librement, solidement, généreusement.

Le sort de l'enfant de la guerre m'intéresse. Le sort de l'enfant qu'a été mon client, ma cliente, m'intéresse. Le sort de l'enfant que j'ai été, m'intéresse. Ce n'est pas d'hier que je m'y intéresse, car j'ai été une enfant de la guerre, une enfant d'une guerre familiale, une enfant de combattants trop pris par leurs souffrances, trop pris dans les séquelles de leur propre guerre pour bien voir que leurs enfants avaient besoin d'être petits. Dès l'enfance, et ce, à tous mes anniversaires, je demandais à l'univers de me rendre heureuse tant j'étais accablée par le malheur. Et en même temps, je pressentais intuitivement qu'un jour j'allais « m'en sortir ».

« S'en sortir »... On dira : « Il, elle s'en est bien sorti, sortie ». Ou au contraire, « il, elle, s'en sort mal », il, elle n'arrive pas à se dégager d'un traumatisme. C'est une expression bien connue qui reflète l'effort de survivre, d'en venir à pouvoir se définir autrement que comme « un enfant de la guerre ». On parle finalement du phénomène de la résilience sur lequel je réfléchis systématiquement depuis le début de mon parcours

---

<sup>1</sup> Charles Aznavour, 1966, Les enfants de la guerre

d'études à la maîtrise. Aznavour, dans la même chanson, évoque les enfants de la guerre devenus adultes, qui « cherchent la lumière, mais la craignent pourtant. » Qu'est-ce qui fait qu'une personne finira par trouver la lumière et l'autre pas? Qu'est-ce qui fait qu'une personne devient « résiliente »? « Et, c'est quoi au juste la résilience? » Plus je réfléchissais, plus les questions devenaient nombreuses et complexes. Et plus elles captaient mon attention, mon énergie et mon temps.

Ma principale accompagnatrice dans ce projet<sup>2</sup> me disait que les sentiers dans une démarche autobiographique sont, à bien des égards, très peu foulés et par conséquent, encore en construction. Sans le dire en ces mots, elle me rappelait les paroles que l'on attribue à Antonio Machado: « Marcheur, il n'y a pas de chemin. Le chemin se fait en marchant. » En effet, ce fut mon expérience, car le type de mémoire que je présente est une recherche à la fois marginale et tout à fait novatrice en contexte universitaire.

Pourquoi avoir choisi de s'inscrire dans ce type de démarche alors que les chemins parcourus en ce sens dans le monde universitaire sont rarissimes? En effet, je n'ai trouvé aucun mémoire sur lequel m'appuyer pour y chercher des repères. À cette question je réponds brièvement (car j'y reviendrai avec force détails dans la section « PROBLÉMATIQUE » de ce mémoire) : parce que je considère que mon histoire de vie vaut la peine d'être fouillée dans les moindres recoins, car elle recèle des éléments porteurs de connaissances sur la résilience pour moi en tant qu'humain et en tant qu'intervenante. La démarche autobiographique, si je peux m'exprimer ainsi, vaut son « pesant d'or », car elle permet au sujet-acteur d'appréhender et surtout, d'approfondir son objet de recherche à partir de son expérience dans une perspective de production de connaissances. Qui d'autre que soi-même peut décider de dévoiler son parcours, son intimité dans les moindres tréfonds de son âme, dans une perspective de recherche? Qu'est-ce donc que la recherche, sinon que de sortir des sentiers que l'on connaît déjà?

Je me suis donc mise au travail! Il me fallait être systématique, car autrement, je risquais de me perdre dans un dédale de questions, d'opinions, d'affirmations. Je risquais de rédiger un récit de vie, peut-être fort intéressant, mais sans valeur au niveau de l'approfondissement de la question de la résilience et sans valeur au niveau de la recherche rigoureuse que peut être l'approche autobiographique.

---

<sup>2</sup> Mme Danielle Desmarais, anthropologue de formation et professeure titulaire à l'École de travail social de l'Université du Québec à Montréal

La section qui suit cette introduction s'intitule « PROBLÉMATIQUE », un titre traditionnel utilisé dans la recherche universitaire ou autre. C'est ici qu'on veut cerner le sujet ou l'objet de la recherche. Dans mon cas, la section aurait aussi bien pu s'intituler « complexité », car bien rapidement, j'y présente la complexité d'une recherche autobiographique sur un sujet non moins complexe: celui de la résilience. Les points nommés dans la table des matières en font foi. D'abord, je mentionne comment le concept de résilience a éveillé ma curiosité. Je me suis posé toutes sortes de questions qui m'ont apporté plein de réponses qui à leur tour m'ont amenée vers d'autres questions. De tout cela j'ai dégagé une série de questions qui me paraissaient particulièrement intéressantes. C'est là que j'ai fait le choix de la méthodologie que je voulais étudier, soit celle de l'approche biographique. Je décris ensuite mes objectifs en écrivant ce mémoire. Je suis travailleuse sociale professionnelle et je souhaite de tout coeur que cette recherche influence mon travail qui est essentiellement un travail de rencontre.

J'ai choisi d'utiliser l'approche autobiographique. Je vais donc inexorablement parler de moi, de mon histoire dans les moindres détails. Mon histoire, c'est celle des relations que j'ai eues avec d'autres personnes placées sur mon chemin depuis le début de ma vie. En terminant cette première section, je mentionne donc comment je m'y suis prise pour parler de ces gens. Je veux respecter les lois de l'éthique personnelle et professionnelle, bien sûr, mais c'est aussi que je veux parler de ces gens avec respect, peu importe la nature du lien que nous avons eu.

La section suivante porte sur la THÉORIE DE LA RÉSILIENCE. J'aurais pu écrire « théorie » au pluriel, car je ne suis pas la première à me mêler de la question de la résilience. D'autres que moi se sont intéressés à la question! Là encore, les sous-titres de cette section indiquent l'effort de mettre un peu d'ordre dans toutes les idées émises par des auteurs fascinants et savants et qui ont des points de vue divergents sur bien des sujets. J'ai donc commencé par faire une petite histoire de la résilience et j'ai proposé quelques définitions. J'introduis ensuite le concept de « traumatisme », car on développe nécessairement une résilience (ou pas) par rapport à un traumatisme, un événement qui laisse des empreintes douloureuses. Et de là, puisque l'être humain est corps et esprit, et non corps ou esprit, je vais fouiller du côté de la biologie, particulièrement du côté de la physiologie de l'attachement. Cette « fouille » réfère à des découvertes récentes de plus en plus nombreuses qui sont effectuées grâce aux nouvelles formes d'imagerie, principalement l'imagerie cérébrale.

Je m'intéresse ensuite à une dimension plus sociale et psychologique que strictement biologique en posant la question: la résilience est-elle fonction d'un équilibre entre les facteurs de risque et les facteurs de protection? Et dans les deux derniers points de cette section, je discute en quelque sorte de l'envers de la médaille de la résilience. De plus en plus, la société, peut-être parce qu'elle est en mal de héros, applaudit les « gens qui s'en sortent », parfois au point qu'on risque d'oublier que ces gens peuvent continuer à souffrir et cela, sans qu'on les entende vraiment. J'aborde aussi le risque d'effondrement psychique suite à l'effort de se maintenir en état et en « résultat » de résilience. Et finalement, je décris brièvement l'émergence d'un autre phénomène, où l'intérêt pour la résilience risque de se transformer en « recettes à succès ».

La lecture de certains auteurs m'a permis de mettre en place quelques balises théoriques de base. Même si les opinions des auteurs divergent souvent, j'y trouve certains thèmes communs que je veux déjà annoncer ici. D'abord, la notion d'attachement, car c'est l'attachement à quelqu'un ou à quelque chose qui peut-être va permettre à la personne de développer sa résilience. La notion de résilience étant en constante évolution, voire même en ébullition, les dernières recherches tendent à démontrer que l'attachement est la pierre angulaire dans la construction de la résilience. Ensuite, il y a la notion de la rencontre, notion proche de celle de l'attachement quoique distincte, qui est une notion particulièrement significative pour moi dont le travail professionnel est d'offrir un lieu de rencontre à l'adulte qui autrefois a subi une « guerre ». La rencontre est régulièrement soulevée par tous les auteurs comme étant capitale en contexte de résilience. La rencontre se réalise pleinement grâce à l'empathie qui devient une autre notion importante dans une réflexion sur la formation de la résilience.

Dans la section intitulée « MÉTHODOLOGIE », je présente divers aspects de l'approche autobiographique, approche que j'ai choisie pour mettre en lumière les mécanismes de construction de ma propre résilience. Cette approche a une histoire que je décris brièvement. Ensuite, je fais ressortir que cette approche conduit à une production de sens, ce qui en fait à la fois son objectif et son immense richesse. J'aborde ensuite un sujet parfois compliqué à comprendre, soit celui de la construction de la réalité du sujet-acteur. L'observation transforme l'observateur qui va donc continuer d'observer *de façon différente* de sorte que sa « réalité » est constamment mouvante. Je précise davantage les buts d'une démarche autobiographique en recherche-formation, soit, selon Danielle Desmarais, la « *production de connaissance (recherche), la mise en forme de soi (formation) ou, encore, la transformation du réel (l'intervention)* » Après, je discute de la

production en tant que telle du récit autobiographique, qui s'appuie bien sûr sur la remémoration. Comme la production d'un récit n'est pas une recherche en tant que telle, j'établis les paramètres d'analyse du récit autobiographique. Et pour finir, je raconte la construction de ma propre méthodologie, comment j'en suis venue à réaliser l'écriture de mon récit, comment j'en suis venue à apprendre à l'analyser grâce à la collaboration entre collègues étudiants dans un cours, et comment j'ai pu constater que j'avais choisi exactement l'approche la meilleure pour moi.

L'approche autobiographique se centre nécessairement sur un RÉCIT, et le récit de ma vie constitue la section 5 où je me révèle avec autant de courage et de liberté que je le peux. Pour écrire, il faut « aller voir », revisiter des lieux et des temps qu'on aurait peut-être préféré éviter. Dans mon cas, il m'a fallu en quelque sorte « retourner au champ de bataille » car j'ai connu des formes de guerre dans mon enfance. C'est cet aspect qui a exigé du courage, et je n'ai pas trouvé la tâche facile. Mais ce processus en a été un de libération qui m'a permis de continuer de vivre aujourd'hui, maintenant que mon pays intérieur n'est plus en état de guerre. En temps de paix, on a plus de liberté pour regarder autour de soi et de constater que tout l'univers n'est pas hostile, bien au contraire. C'est ce que je fais à mesure que je m'enracine de plus en plus profondément dans mon « aujourd'hui ».

Je ne ferai pas ici un résumé de mon histoire, car je la présenterai au long dans ce travail, et comment résumer une histoire qui déjà ne peut-être qu'un résumé? Je me contente donc d'affirmer ici que je suis née, que j'ai eu une famille, que j'ai grandi, que j'ai subi des morceaux et des moments de « guerre », que je n'en suis pas morte puisque j'écris ceci aujourd'hui! J'ajouterai que cette démarche autobiographique a contribué et continue de contribuer à la construction de « ma » résilience. Le lecteur a donc l'occasion d'être témoin en quelque sorte d'une construction « *live* » d'un processus de résilience.

Dans le cadre de ma recherche sur la résilience, il s'agit principalement de mettre en lumière les mécanismes de construction de résilience que j'ai pu mettre en place tout au long de mon parcours de vie. Dans un premier temps, il s'agit de mettre en mots le concept de résilience tel que défini par divers auteurs et sous le couvert de différentes perspectives. En continuité se trouve la méthodologie utilisée dans un tel contexte d'écriture, puis la production de mon récit ainsi que l'analyse de ce dernier.

Puisque la résilience ne se construit pas seule, j'introduis ici la sous-section s'intitulant la biologie de l'attachement. Comment se construire, se reconstruire lorsqu'on a vécu un traumatisme, si ce n'est qu'en s'attachant à l'autre, à soi, à la vie, à la nature, etc.? L'expérience d'attachement, d'attachement précaire ou absent est une dimension fort importante. Chaque être humain a fait l'expérience de souffrir et de réagir de son mieux devant cette souffrance quelle qu'elle soit et d'y trouver un sens. « Quel est le sens de la souffrance? » est sans doute une question aussi vieille que l'humanité, comme en font foi les écrits des philosophes anciens. Par contre, si le phénomène de la « résilience » a suscité tant d'intérêt dans les dernières décennies, c'est peut-être que les scientifiques de tout ordre se sont intéressés de façon systématique au phénomène : biologistes, anatomistes, neurologues, médecins psychiatres, etc.

Le développement de méthodes de recherche rigoureuses, particulièrement les technologies de l'imagerie cérébrale, et la capacité de partager rapidement découvertes et théories avec des chercheurs du monde entier, ont permis de faire des bonds dans la compréhension du phénomène de la résilience. Les théories échafaudées grâce à la recherche sont nombreuses, souvent controversées, mais si elles n'offrent pas de réponse complète, elles suscitent de nouvelles questions fort intéressantes!

La démarche autobiographique se veut être une démarche de production de sens. L'histoire que je raconte ici, mon histoire, est faite d'innombrables moments, d'innombrables événements. Chacune des étapes de mon histoire mérite sans doute d'être racontée, mais un récit en tant que tel n'a de sens que celui qu'on lui accorde. La section 6, ANALYSE DE L'ENSEMBLE DU RÉCIT, entame la recherche de sens, par le fait de commencer à faire des liens entre les événements et de les lier aux thèmes étudiés par les auteurs et chercheurs qui se sont intéressés à la question de la résilience. Pour faire cette analyse, je procède étape par étape, dans le même ordre qu'à la section précédente.

C'est en prenant du recul qu'on arrive à créer un sens à des événements de notre vie. Le recul est ce qui permet de saisir l'image d'ensemble que sont les morceaux de notre vie. Ce recul, je le réalise dans la sous-section 6.5, qui est la synthèse du récit. C'est comme si je pouvais enfin dire: « Pour tout dire... » et enfin pouvoir tout le dire sans reprendre l'histoire dans tous ses détails. La synthèse, comme je la présente ici, est le moment où je peux, plus fortement que jamais, affirmer: « Voici où tout cela m'a conduite. » « Voici ce qui est le plus important parmi mes découvertes. » « Voici comment

tout cela s'assemble pour moi. » C'est le moment où j'ai l'impression d'avoir le droit de prendre place parmi les chercheurs et les auteurs de la résilience, car la production de ce mémoire m'a obligée à chercher et à écrire comme jamais je ne l'ai fait! En même temps, je sais qu'avec encore plus de recul, je tirerai peut-être un jour d'autres conclusions, j'accorderai d'autres sens aux événements, je verrai les choses différemment encore. Mais pour le moment, voici où j'en suis.

Je me permets de fermer tout ce travail avec une très courte CONCLUSION qui est plus personnelle, plus « philosophique » peut-être. L'approche autobiographique ne peut que toucher profondément le chercheur qui l'utilise.

Et finalement, comme il se doit... la BIBLIOGRAPHIE!

## 2. PROBLÉMATIQUE

### 2.1 *Mon premier contact avec la résilience*

Mon premier contact avec la résilience, en 2004, a immédiatement soulevé ma curiosité. D'un côté, l'auréole entourant la résilience m'enchantait, car elle venait briser un déterminisme certain imposé aux gens ayant vécu un trauma. D'un autre côté, j'ai commencé à me sentir suspicieuse tant la résilience m'apparaissait en quelque sorte trop belle pour être vraie. Je me suis posé une première question : ce phénomène qu'on appelle « résilience » existe-t-il vraiment ou s'agit-il simplement d'un « phénomène qui se gave de positivisme en réaction à une société en mal de héros » comme le dit si bien Serge Tisseron dans son ouvrage intitulé *La résilience*?

Au fil de mes lectures, beaucoup d'autres questions ont émergé comme tout lecteur d'un mémoire de maîtrise s'en doutera bien. Deux auteurs en particulier m'ont aidée à me poser de nouvelles questions toutes plus intéressantes les unes que les autres et à me créer des réponses pacifiantes, parfois inconfortables et bien souvent surprenantes : Michel Hanus (*La résilience, à quel prix? Survivre et rebondir*; 2002) et Boris Cyrulnik, (*Un merveilleux malheur*; 1999). À titre d'exemple, dès le point de départ, l'oxymoron dans le titre de l'ouvrage de Cyrulnik m'interpellait de toutes parts. Quel est le sens du merveilleux dans un malheur? Et pour quelle raison parler de malheur ou d'épreuve en contexte de résilience alors que selon bien des auteurs, la résilience prend racine à partir d'une expérience traumatique? Il m'a semblé que de manière tout à fait aléatoire, d'autres auteurs abordaient la résilience en parlant de souffrance<sup>3</sup>, de trauma, de traumatisme<sup>4</sup> et d'épreuve<sup>5</sup> comme s'il s'agissait d'expériences indistinctes.

---

<sup>3</sup> Définition souffrance : « La souffrance, ou la douleur dans ce sens, est une expérience affective de base, qui comporte un caractère désagréable et d'aversion, et qui est associé pour l'individu concerné à un dommage ou à une menace de dommage ». Wikipédia. (2009) Souffrance. Récupéré le 8 août 2009 de <http://fr.wikipedia.org/wiki/Souffrance>.

<sup>4</sup> Définitions de traumatisme : « trauma et traumatisme sont des termes anciennement utilisés en médecine et en chirurgie. Trauma, qui vient du grec= percer, désigne une blessure avec effraction; Traumatisme serait plutôt réservé aux conséquences sur l'ensemble de l'organisme d'une lésion résultant d'une violence externe. [...] On a pu noter aussi que les deux termes de trauma et de traumatisme tendent à être utilisés en médecine de façon synonyme. La psychanalyse a repris ces termes [...] en transposant sur le plan psychique les trois significations qui y étaient impliquées : celle d'un choc violent, celle d'une effraction, celle de conséquence sur l'ensemble l'organisation. ». Ainsi, je parlerai parfois de trauma et à d'autres moments de traumatisme comme étant des synonymes.

<sup>5</sup> Définition épreuve : « Malheur : adversité qui frappe quelqu'un : la victoire finale demeure liée à ce temps d'épreuves plus ou moins long. [...]. À l'épreuve de, en état de supporter sans dommage [...]. À toute épreuve, capable de résister à tout : un courage à toute épreuve. » p. 663. Larousse de la langue française. Lexis. 1979.

Or chacune comporte sa spécificité. Comme on le verra dans ce mémoire, c'est l'expérience du trauma ou de traumatismes qui est le plus justement associé à la résilience. Enfin, depuis bon nombre d'années, la définition de la résilience est en évolution et prend des formes différentes dépendamment des perspectives des chercheurs. Il m'apparaît que ce terme n'est pas encore bien implanté dans les sciences humaines. L'imbroglio, dans lequel la définition m'apparaît baigner, est pour moi une invitation à vouloir saisir le phénomène de plus près. J'ai voulu en quelque sorte, fouiller de près « l'identité » de la résilience et la mettre au défi de se présenter telle qu'elle est. Ceci étant dit, bien des remaniements au sujet de la définition d'un tel phénomène ont eu et auront certainement cours dans les prochaines années. En 2001, des chercheurs français de la *Fondation de l'enfance*, dans lesquels se trouvaient entre autres Manciaux, Lecomte, Tomkiewicz, Vanistendael et Cyrulnik sont cependant arrivés à un consensus sur la définition de la résilience :

La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir, en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères. (Aïn, 2007 : 22).

## **2.2 *Plein de questions... et plein de réponses qui amènent vers d'autres questions***

Il semble que tout le monde a sa propre définition de la résilience! En soi, ceci ne constitue pas un problème si la définition est le fruit d'une réflexion sérieuse. Par contre, n'importe quelle définition risque d'être galvaudée, si on l'utilise trop souvent et à propos de tout. Par exemple, antérieurement à l'émergence de la résilience, on percevait la personne traumatisée comme n'ayant que peu ou pas de possibilité de s'en sortir tant le déterminisme était puissant. Aujourd'hui, à l'inverse, on croit volontiers que tous peuvent s'en sortir tant la résilience est parfois surenchérie ou dénaturée. Par conséquent, le commun des mortels risque d'entretenir une perception erronée, voire une pensée magique, si la sortie du trauma est présentée comme chose somme toute assez simple.

De fait, que signifie au juste la résilience? Comment se fait-il que certaines personnes s'en sortent et d'autres pas? Et de quoi se sortent-elles au juste et à partir de quel moment peut-on dire qu'elles en sont sorties? La résilience est-elle un fin mécanisme de défense, voire un mécanisme pas encore bien défini, une réponse en réaction au

traumatisme, une sortie de secours, un mensonge, un acte de bravoure, une fausse identité, une œuvre de révolte, une construction de l'esprit, le mouvement des représentations<sup>6</sup>, une forme de déni, un processus<sup>7</sup>, une réparation, un état d'être, un château de cartes, un paravent, ou autre chose encore? Qu'y a-t-il de si nouveau pour que l'univers des sciences humaines soit tellement remué par ce concept tant exposé sur la place publique?

### 2.3 Une série de questions particulièrement intéressantes

Épreuve, traumatisme, trauma... S'agit-il de la même chose nommée de manière différente? S'agit-il simplement de souffrance subie et vécue à des degrés différents? Ou s'agit-il de phénomènes bien distincts? Ces phénomènes peuvent parfois sembler se confondre, car une simple épreuve peut se transformer en trauma et un trauma peut être vécu par certains comme une simple épreuve. Dès le début de ce travail, je me suis posé la question : Pour pouvoir affirmer qu'il y a résilience, faut-il nécessairement qu'il y ait eu une expérience bien définie? L'éventuelle réponse à cette question va évidemment orienter la définition que l'on pourrait faire de la résilience. Et sans vouloir élaborer ici ce qui le sera la section portant sur LA THÉORIE DE LA RÉSILIENCE, il me semble utile de présenter ce qui distingue les termes d' « épreuve », de « trauma » de traumatisme et de souffrance.

Dans *l'épreuve*, la personne souffre, est en colère et va probablement éprouver plusieurs émotions à tour de rôle, mais elle se sent *bien vivante*. Cependant, « *lorsque survient un événement traumatique, le temps s'annule et fait plonger le sujet parlant dans un hors-temps où les mots, nés dans l'après-coup de cet arrachement originaire, ne sont plus possibles* » (Chaumon, Ménéghini, 2005 : 35).

La personne vivant un *traumatisme* est confrontée à sa *mort psychique*. Ainsi, la personne sous le choc fait face à une dimension inhabituelle de son existence. Du coup,

---

<sup>6</sup> Définition de représentation: " Terme classique en philosophie et en psychologie pour désigner « ce que l'on se représente, ce qui forme le contenu concret d'un acte de pensée » et « en particulier la reproduction d'une perception antérieure (1). Freud oppose la représentation à l'affect\*, chacun de ces deux éléments subissant, dans les processus psychiques, un sort distinct ». (Laplanche J. et Pontalis J.B. 2007: 414)

<sup>7</sup> Notez qu'à tout moment où vous verrez le terme processus apparaître dans ce mémoire, il faut l'entendre comme suit : « Contrairement à un événement, qui se situe à un moment précis dans le temps, un processus est une suite de phénomènes organisés dans le temps. [...] Un processus, pour sa part, ressemble plutôt à un film : le sujet est en action et en évolution à travers un laps de temps pendant lequel il peut être confronté à diverses expériences. » (Noël, 2003; 71).

elle perd ses repères et ses mécanismes de défense familiaux. Il s'ensuit une désorganisation au plan psychique. La particularité du trauma est que la personne demeure prisonnière du passé, de l'événement en soi. Elle doit nécessairement créer quelque chose de nouveau pour continuer à vivre et poursuivre son développement. Patrick Guyomard, psychanalyste, écrit que l'on sait qu'il y a eu trauma lorsque ce dernier se répète dans la relation transférentielle en contexte thérapeutique. Il ajoute : « Comme le souligne Jeannine Altounian, la reconnaissance et la symbolisation dans l'espace public ou dans des lieux d'altérités font partie de la reconnaissance et de la réparation du trauma ». (Chaumon, Ménéghini, 2005 : 120).

Hanus qui, comme on le verra, a beaucoup étudié l'ouvrage de Cyrulnik (*Un merveilleux malheur*), fait remarquer que celui-ci fait une distinction entre la « résilience ordinaire » dont le commun des mortels fait l'expérience, soit celle de rebondir suite à une épreuve et la « résilience exceptionnelle » dont font preuve ceux et celles qui auraient vécu les pires traumatismes. C'est une position à laquelle je ne me rallie pas, car je la perçois comme diminuant l'importance du concept de résilience. Selon moi, vivre dans un monde imparfait place tous les êtres humains dans l'épreuve à un moment donné. Traverser les épreuves de vie n'est pas en soi « *résilience* ». J'associe nécessairement « résilience » et « trauma » et j'estime donc qu'il n'y a ni « *résilience ordinaire* », ni « *exceptionnelle* ». Ceci ne m'empêche pas de considérer la résilience comme un phénomène bien réel que je m'évertue à saisir et à expliquer dans ce travail de recherche.

Dans la section portant sur LA THÉORIE DE LA RÉSILIENCE, je présenterai plusieurs autres définitions et points de vue. Pour le moment, je garde en tête la signification qu'accorde Cyrulnik au terme de résilience, soit la capacité de rebondir en dépit d'un traumatisme, de poursuivre son développement de manière positive et de réussir sa vie.

## **2.4 Le choix d'une méthodologie**

Je décrirai plus loin les assises de la méthodologie que j'ai choisi d'utiliser, soit la démarche autobiographique, mais je veux présenter ici comment je me suis orientée vers ce choix. Suite à la lecture de différents ouvrages sur la résilience, je constate que la majorité des chercheurs suivent un sujet ou un petit groupe de sujets tout au long de leur développement. Cette approche longitudinale leur permet de valider leurs hypothèses

théoriques et d'enrichir leurs concepts grâce à une matière vivante et concrète. J'ai eu envie de suivre leur exemple d'autant plus que j'étais bien consciente d'avoir vécu quelques traumatismes dans mon enfance. Il me semblait me reconnaître, du moins en partie, dans certaines facettes de la résilience. J'ai eu envie de voir si je pouvais me définir comme résiliente. J'ai donc voulu confronter la théorie et mon histoire.

Étant inscrite depuis 2003 dans un processus thérapeutique avec Louise Fréchette, une psychologue pratiquant l'analyse bioénergétique<sup>8</sup> qui est une approche à la fois analytique et corporelle, je me suis dit que j'étais à même de sonder les tréfonds de mon histoire traumatique. Telle une archéologue, j'aurais pu cumuler les récits de quelques personnes et, par ricochet, témoigner de mon processus de résilience ou de non-résilience, mais j'aurais eu l'impression de dévier de mes objectifs.

## **2.5 Mes objectifs en écrivant ce mémoire**

Tout d'abord, j'aspire à optimiser la compréhension du phénomène de résilience en plaçant quelques morceaux du puzzle que m'apparaît être actuellement le concept. L'analyse bioénergétique se décrivant comme étant la thérapie des profondeurs, je soupçonnais bien que j'allais entrer directement en tension avec mon histoire, ses conséquences et son dénouement. Donc, quoi de mieux qu'un tel contexte pour tenter de décrypter mon histoire et départager ce qui me semble être le bon grain de l'ivraie en matière de résilience? Je souhaite vivement que mon histoire soit en quelque sorte un témoin tissé d'une chair palpable et forte de nombreuses perspectives quant à l'avenir des écorchés de ce monde.

---

<sup>8</sup> Définition analyse bioénergétique : « L'analyse bioénergétique vise à comprendre la personne entre autres par le biais du corps et des processus énergétiques qui s'y produisent. Ces processus énergétiques que sont la production d'énergie par la respiration et le métabolisme, ainsi que la décharge d'énergie par le mouvement, font partie des fonctions vitales de l'organisme vivant. L'énergie dont on dispose et la façon dont on l'utilise déterminent la manière dont on réagit aux situations vécues. On peut y faire face d'autant mieux que l'on dispose d'une énergie plus grande et que celle-ci peut s'exprimer librement tant dans le geste que dans l'expression verbale. L'analyse bioénergétique utilise également l'analyse du caractère, c'est-à-dire l'analyse de l'ensemble des mécanismes de défense que la personne a dû mettre en place au cours de son histoire afin de survivre. Par conséquent, l'analyse bioénergétique est une forme de psychothérapie joignant le travail analytique au travail énergétique dans le but d'aider la personne à résoudre ses problèmes affectifs et à développer au mieux sa capacité à éprouver du plaisir et de la joie. » SOQAB -Société québécoise d'analyse bioénergétique (2007). Définition de l'analyse bioénergétique selon Alexander Lowen. Récupéré le 15 juillet 2009 de [http://www.soqab.com/pages\\_html\\_texte/chapitre1/page\\_2.htm](http://www.soqab.com/pages_html_texte/chapitre1/page_2.htm)

Écrire au sujet de la résilience est une invitation à désamorcer les stigmates entourant la personne traumatisée et à en cerner les possibles retombées. Je crois fermement que nous nous devons d'envoyer un message différent à la société en matière de pronostic en contexte traumatique. La victimisation de masse induit une fixation dans le trauma. Il m'apparaît que bien des gens se trouvent, d'une quelconque manière, plus ou moins dans un état de transe hypnotique par le seul fait d'ingérer une telle induction. Entendre de toute part qu'il n'y a pas de possibilité de s'en sortir est un choc difficile à encaisser tout autant que le choc lui-même peut l'être.

Ce type de pronostic que je qualifie de pernicieux m'apparaît comme l'annonce d'une mort alors que nous sommes encore bien loin de tout saisir au sujet des processus de réparation tant physiques que psychiques.

D'autre part, je tiens mordicus à ce que mon mémoire de recherche me soit utile tant au plan personnel que professionnel. Je souhaite vivement que mon projet aille au-delà d'aspects strictement académiques. En effet, le désir de tirer profit de l'approfondissement de mon histoire afin d'en extraire le plus de connaissances possibles a été le principal ancrage de ma décision d'écrire mon histoire de vie en formation. Le fait d'avoir la possibilité de partir de mon expérience et de la lier avec la connaissance est un type de méthodologie qui permet une intégration à la fois organique et théorique de la matière. La théorie jouxtant la dimension personnelle et professionnelle m'apparaît d'une richesse incommensurable, car elle permet une assimilation somme toute concrète. Je vise, par ma recherche, à découvrir le contexte qui favoriserait le déclenchement d'un processus de résilience chez une clientèle fixée dans le trauma. Bien sûr, je ne prétends pas vouloir aboutir à des vérités absolues. Je veux simplement reculer les frontières de la connaissance à partir d'une analyse prenant racine dans ma propre histoire, soit une expérience parmi d'autres.

## **2.6 Une recherche qui peut influencer le travail thérapeutique**

Je considère ma recherche comme étant pertinente socialement et scientifiquement, car elle ouvre la voie à des perspectives autres que déterministes en matière de développement en contexte traumatique et j'espère d'ailleurs en extraire des « outils thérapeutiques ». En effet, si j'ai voulu faire ma recherche sur la résilience, c'est que ce concept fait « pied de nez » au déterminisme tant décrié par plusieurs

professionnels de la santé en général, mais aussi par une partie de la société. La résilience génère un espoir, ce qui contribue à la création d'un contexte favorisant la déconstruction des effets du trauma. Le regard de l'autre, le regard de la société sur la personne qui a vécu un parcours difficile, joue à mon avis un rôle important sur la construction de la personne, notamment lorsque cette dernière est en phase de consolidation comme lors de l'adolescence.

L'étude de gens se sortant des pires traumatismes est plutôt récente dans l'histoire des sciences sociales. Selon Aïn (2007), ce n'est qu'en 1982 que le concept de résilience a éclo suite à une recherche longitudinale d'Emmy Werner portant sur des enfants épanouis à Hawaï, enfants qui pourtant étaient à risque d'avoir des vies brisées étant donné les circonstances de leur développement. Par la suite, Michael Rutter a emboîté le pas en poursuivant les recherches sur la résilience et depuis, les recherches ne cessent d'émerger. Les biologistes, les neuroradiologues, les psychologues, les sociologues et autres professionnels étudient autant les fonctions biologiques liées au développement que le développement psychique en soi. Un front commun semble se former pour tenter de découvrir ce qu'est la résilience et en comprendre les pourtours. (Joyce et al. P.9).

La connaissance en matière de développement longitudinal m'apparaît être la pierre angulaire de la compréhension de la résilience comme le soulignent d'ailleurs la plupart des auteurs. Bien que l'équilibre entre les facteurs de risque et de protection soit une dimension importante dans la formation de la résilience, je soupçonne depuis le début de ma recherche que la résilience relève de bien d'autres facteurs. Je me suis donc inscrite de plain-pied dans un processus de recherche!

Mon travail de recherche, qui se poursuivra sans doute tout au long de ma pratique professionnelle, étant donné l'évolution du concept de résilience, est bien ancré dans ma pratique en santé mentale et répond chez moi à un besoin de comprendre d'une manière plus raffinée les dynamiques, enjeux et processus en place dans un contexte traumatique. Je souhaite toujours enrichir ma lecture des dits enjeux et ainsi apporter à la clientèle une aide plus adaptée à sa réalité aussi subjective qu'elle soit. D'ailleurs, un de mes projets suite à ce mémoire consiste à construire un projet d'écriture de récits de vie en petit groupe avec des adultes vivant une difficulté au plan de la santé mentale. Ceci, afin de les aider, dans la mesure du possible, à se réapproprier leur histoire et souhaitons-le, qu'émerge en eux un processus réparateur et générateur de sens.

## **2.7 La rencontre, un élément essentiel du travail thérapeutique**

Tous les auteurs que j'ai pu lire jusqu'ici dont entre autres, Cyrulnik, Tisseron, Hanus et Szerman s'entendent pour dire que la rencontre est un élément essentiel à la construction de la résilience. Les auteurs sont tous d'accord pour dire que la rencontre peut contribuer à créer un attachement sécurisant qui peut devenir la base de la construction de la résilience. Je me questionne sur la nature de cette rencontre. De quoi s'agit-il au juste? De quoi est-elle tissée? Est-ce que toutes personnes qui n'ont pu bénéficier de ce type d'attachement sont condamnées à ne pas s'en sortir?

Comment peuvent-elles espérer s'en sortir lorsque la trame de l'attachement a fait défaut en début de vie? La théorie de l'attachement est-elle déterministe? L'attachement peut-il se réactiver à un certain moment donné du développement?

Si je m'intéresse particulièrement au développement d'un processus de résilience dans la situation où cette base d'attachement sécurisant n'a pu avoir lieu, c'est que ce type d'attachement ferait défaut chez un bon nombre de clients bénéficiant de services psychosociaux en santé mentale. Conséquemment, mon sujet de recherche s'en avère d'autant plus pertinent, car la rencontre fournit un contexte qui met en mouvement l'arrimage nécessaire entre les acteurs, soit l'aidant et l'aidé, en vue de l'optimisation d'un processus de résilience chez ce dernier.

La rencontre, élément fondamental du processus de thérapie, m'interpelle plus que tout autre facteur de résilience, car elle rend possible d'intégrer un acteur signifiant dans sa vie et de s'en trouver modifié. Mon travail avec des personnes vivant des séquelles de divers traumatismes, particulièrement ceux subis en début de vie, peut nécessiter une intervention assez longue, ne serait-ce que pour l'établissement d'un lien de confiance. Si, comme je le comprends à ce moment-ci, la capacité de s'attacher est prioritaire dans la poursuite du développement de la personne, la « mécanisation » et la réduction des services psychosociaux dans bien des institutions pourraient constituer un obstacle majeur à la construction de la résilience.

L'intervention sociale dans le domaine de la santé mentale adulte ne devrait en aucun cas être une mesure de contrôle social. Toutefois, telle est sa tendance depuis un certain temps. La solution actuelle en matière de détresse psychosociale passe de plus en plus souvent par une stricte intervention médicale qui, bien que parfois nécessaire, ne

tient pas compte de la réalité subjective des personnes souffrantes qui, souvent, sont aussi en quête de sens. Tout effort de faire taire l'histoire sous-jacente à la souffrance de la personne et se contenter de la guider vers une adaptation aux normes sociales, risque de cristalliser le trauma et d'induire le désespoir par rapport à une vie meilleure. Je souhaite pouvoir démontrer à quel point un processus de résilience tout comme tout autre processus d'ailleurs, ne peut être vécu dans l'urgence de mettre fin à l'intervention sous prétexte d'une liste d'attente. Il est impératif que le milieu de la santé et des services sociaux se positionne en faveur de la clientèle plutôt qu'en la poursuite d'objectifs strictement administratifs.

La compréhension du phénomène de résilience est fondamentale dans une pratique d'intervention sociale, car elle rend compte de réalités multiples et fait acte de justice sociale. Le développement des connaissances sur ce sujet devrait faire partie de la formation dans toute pratique thérapeutique qui, de plus ou moins loin, touche le domaine de la santé mentale. En outre, il m'apparaît essentiel d'offrir un encadrement nécessaire aux intervenants pour que ces derniers puissent pratiquer leur profession de la manière la plus satisfaisante possible. Tout travail avec une clientèle en santé mentale adulte exige de développer et de s'approprier une théorie et une pratique de plus en plus raffinée afin de saisir des enjeux sociaux et personnels devenant de plus en plus élaborés et complexes.

De temps à autre, j'entends de la part de divers types d'intervenants des plaintes à l'effet qu'il est impossible de venir en aide à telle personne tellement cette dernière a une histoire épouvantable. Dans mon for intérieur, je me dis : et si c'était nous, les intervenants qui *parfois*, étions dépourvus du « petit quelque chose » nécessaire pour aider cette personne? Qu'est-ce qui fait que j'ai senti, dès la première rencontre avec ma thérapeute, qu'elle pouvait me venir en aide? Comme se traduit la rencontre? Peut-il y avoir un salut sans rencontre?

## **2.8 *Éthique reliée au dévoilement de mon histoire***

J'aborde ici l'éthique du dévoilement par rapport au fait que je dévoile mon histoire et donc indirectement, l'histoire des personnes faisant partie de ma vie de près ou de loin. Le dévoilement qui fera ressortir les enjeux, voire les trames et les drames de ma vie, est indispensable dans une recherche autobiographique. Par contre, mettre à nu son histoire

ne va pas de soi. J'ai d'abord dû décider, et ce, avec le plus de conscience possible, d'oser mettre en scène des pans de ma vie et partant, prendre le risque de mettre en scène des personnes faisant partie de mon passé et des personnes actuellement présentes. Indubitablement, je me sens parfois plus ou moins à l'aise avec la dimension de dévoilement entourant mon projet parce qu'il s'agit de dévoiler le cœur de mon intimité avec tous les tressaillements que cela comporte.

De plus, l'impact que peut susciter chez l'autre un tel dévoilement et ce, qu'il s'agisse de la personne interpellée dans mon récit ou de toute autre personne susceptible de le lire, teintera vraisemblablement son regard vers moi d'une façon ou d'une autre. Or, le regard de l'autre m'a façonnée, me façonne, me façonnera et me fascine. Toutefois, mon regard interne devient de plus en plus mon principal phare. J'assume les risques d'une telle aventure qu'est le fait de dévoiler mon essence première. De toute manière, j'y vois plus d'avantages que d'inconvénients, car je suis certaine que l'enjeu en vaudra la chandelle. La dimension subjective du soi m'a toujours intriguée et interpellée. Je découvre de plus en plus à quel point ma perception de la réalité est inextricablement liée à ma personnalité, à mon caractère, à ma sensibilité variable selon le passage des âges, à mon statut social et à celui de ma famille, à mon rang dans ma famille, etc.

Ma perception des événements est la base de la construction de ma réalité, processus établi et élaboré en bas âge, comme à partir d'un scénario de base. Il est tout à fait probable qu'une personne apparaissant dans mon récit ait un tout autre point de vue face à un même événement puisque nos constructions de la réalité n'ont vraisemblablement pas les mêmes assises.

Certains lecteurs pourraient s'offusquer du fait que je relate mon histoire sans leur faire honneur. C'est pourquoi je tiens à mentionner que mon récit ne se veut pas un règlement de comptes, mais une recherche et une construction de sens. Je souhaite que mes lecteurs comprennent que la construction de ma réalité est tout à fait subjective et n'implique que moi comme acteur, car mon histoire m'appartient. Or, j'oblitérerai le nom de la plupart des personnes et rendrai anonymes des lieux et situations qui pourraient être reconnus. Les noms et prénoms écrits en entier sont des personnes à qui j'ai demandé et de qui j'ai obtenu la permission de les inscrire comme tel. Ceci, car je tiens à leur rendre honneur tant elles sont importantes à mon cœur.

L'authenticité liée au dévoilement de ma vie sera la pierre angulaire de mon processus autobiographique dont je souhaite qu'il contribue à l'avancement de la recherche sur le phénomène de la résilience.

### 3. THÉORIE DE LA RÉSILIENCE

La théorie de la résilience étant tout à fait complexe, la circonscrire l'est tout autant. Or, voici de manière succincte les grandes lignes de cette section. En préambule, je présente la petite histoire de la résilience ainsi que quelques définitions s'y rattachant. Les définitions et les termes utilisés pour décrire ce phénomène varient selon les perspectives des chercheurs et leurs idéologies.

En second lieu, puisque le trauma est un préalable à la résilience, la notion de trauma est définie et bien campée dans le texte. Cette notion est tout à fait subjective puisque deux personnes ayant subi le même événement ne seront pas affectées de la même manière. La tonalité de cette notion est à prendre en compte dans l'élaboration ou non d'un processus de résilience.

Troisièmement, puisque l'attachement est une dimension de grande importance dans la construction d'un processus de résilience, une grande place y est accordée dans mon mémoire. Sont également abordées, la question de la biologie de l'attachement par le biais de l'interaction positive ou négative entre la mère et son petit, ainsi que la question du développement du cerveau de ce dernier conséquemment à la qualité relationnelle dans la dyade. Comment se construit biologiquement l'attachement et quels sont les effets d'un attachement « entaché », voire compromis ou absent, sont d'autres points que j'aborderai. Les études de Cyrulnik et Schore seront examinées de près dans cette partie de mon mémoire.

De plus, étant donné que la notion d'attachement se tisse nécessairement par le biais du lien, la notion d'empathie prend ici tout son sens, car il s'agit là d'une dimension *sine qua non* dans l'établissement du lien. Le processus empathique y est expliqué en détail ainsi que toute son importance en contexte de résilience.

Enfin, pour en finir avec la biologie de l'attachement, suivra la sous-section de la neuropsychologie de la mémoire. La mémoire, étant un « lieu » de résonance et d'inscription de son histoire de vie, est de nouveau abordée en lien avec l'attachement. Cet attachement prend racine dans notre mémoire affective et corporelle et par conséquent, oriente notre « notre goût » du monde comme le dit si bien Cyrulnik. Toute la puissance de la mémoire comme moteur à l'attachement ou non-attachement est clairement démontrée.

Puis, dans un tout autre ordre d'idée, j'aborde, dans la section suivante, la question de la résilience vue à travers la lunette des facteurs de risque et de protection. Un « catalogue » des facteurs de risque et de protection est avancé ainsi que quelques critiques et points de vue concernant ce modèle.

Par la suite, je poursuis l'enrichissement du phénomène de la résilience en faisant part de certaines remises en question du phénomène. Ainsi, la sous-section s'intitulant « effondrement psychique et pseudo-résilience » campe une réalité souvent tout autre des gens apparaissant de prime abord résilients. Entre autres, je démontre dans cette section que la résilience peut avoir un prix à payer tel l'effondrement psychique par exemple si la souffrance n'est pas prise en compte. Et pour finir, la sous-section s'intitulant « la résilience, recettes à succès », se veut critique du phénomène de la résilience, car ce dernier apparaît à bien des égards idéalisé.

### **3.1 *Petite histoire de la résilience et ses quelques définitions***

L'histoire de la résilience remonte aux années d'après-guerre mondial selon *Le bulletin d'information du Club RJ*<sup>9</sup>. Emmy Werner a été l'initiatrice de cette notion et Szerman (2006) rapporte que cette dernière est considérée comme étant « la mère » de la résilience. Dès 1954, Werner a mené une recherche longitudinale sur une cohorte de 698 enfants d'Hawaii, et ce, jusqu'à l'âge adulte. Ces enfants se seraient bien développés malgré le fait qu'ils auraient vécu dans des conditions difficiles. À la vue de ces réussites, Werner décida d'accentuer ses recherches sur cette portion de personnes s'en étant sorties indemnes dans l'optique de découvrir comment ils en étaient arrivés à s'en sortir.

Par la suite, Norman Garmezy est à son tour décrit en 1971 comme étant « le père » de la résilience (Szerman 2006). Ce médecin a concentré ses recherches autour de la notion de compétence qui s'est éventuellement transformée en notion de résilience. Par le biais de plusieurs programmes de recherches lancés à travers le monde, Garmezy a, par la suite, développé la notion de « facteurs de protection » chez des enfants vivant des situations à haut risque et plus tardivement, la notion d'équilibre entre les « facteurs

---

<sup>9</sup> Fondation Ressources-Jeunesse, *Le bulletin d'information du Club RJ*, (2006) *La résilience: une histoire à suivre*. Récupéré le 10 août 2009 de [http://www.frj.qc.ca/pdf/va\\_vol8\\_num1.pdf](http://www.frj.qc.ca/pdf/va_vol8_num1.pdf)

de risque et de protections ». Pour ce chercheur, la résilience est le fait d'avoir une bonne capacité à s'adapter face à des situations à haut risque.

Depuis, Szerman (2006) rapporte que d'autres chercheurs ont grandement contribué au développement de la résilience. Il s'agit de Peter Fonagy, psychiatre né aux États-Unis. Il s'est intéressé dès 1992 à la résilience et principalement aux théories de l'attachement chez l'enfant. Pour Fonagy, la résilience est cette capacité à se développer mentalement malgré les événements difficiles de la vie. Michael Rutter, professeur de psychiatrie, a, dès 1993, effectué des recherches sur la résilience. Selon ce dernier, « la résilience peut s'apprendre tout au long de la vie ». (Szerman, 2006 : 128). Puis, vint Grotberg, pour qui la résilience est le fait pour toute personne ou tout groupe, de vaincre l'adversité face à la vie. Enfin, en 1993, Robert Krell, professeur de psychiatrie à l'Université British Columbia, s'est aussi penché sur la recherche au sujet de la résilience en faisant l'étude de différentes stratégies adaptatives dans une cohorte d'enfants ayant survécu à l'Holocauste. Plus récemment entré sur la scène publique, Boris Cyrulnik est l'un des vulgarisateurs les plus connus de la résilience. Ce neuropsychiatre et éthologue s'est d'abord intéressé, selon Szerman (2006) à la résilience par le biais de l'observation des processus d'attachement, à partir d'études sur les comportements des animaux et des humains.

Toujours selon Szerman (2006), Michel Manciaux, professeur de pédiatrie sociale et de santé publique, s'est efforcé d'élargir les horizons de la résilience, tout comme Stanislaw Tomkiewicz, psychiatre décédé en 2003, l'a fait. Tomkiewicz disait que « le concept de vulnérabilité incite à regarder la moitié vide de la bouteille alors que la résilience invite à en regarder la moitié pleine. » (Szerman, 2006 : 37). Pour Manciaux et Tomkiewicz, la résilience est le fait de résister aux épreuves de la vie. Pour Vanistendael, elle est la capacité à vivre et se développer de manière convenable au plan social. Enfin, Cyrulnik la définit comme étant « la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité. » (Szerman, 2006 : 31).

Toutefois, Serge Tisseron, dans ce même ouvrage, critique cette définition de la résilience. Ce dernier affirme que la définition de la résilience est différente, soit qu'on la définisse à partir d'éléments *observables* ou *prédictifs* et encore, si elle est *a priori* ou *a posteriori* du trauma. Si l'on définit la résilience à partir d'éléments strictement *observables*, nos perceptions peuvent être trompeuses dit-il, car ce que l'on voit dans l'espace public peut être très différent de ce qui est vécu dans l'espace privé de la

personne. D'après Tisseron, l'espace intime est le lieu où l'on peut réellement constater si la personne a ou non surmonté son traumatisme. Enfin, si toutefois la définition de la résilience est de type *prédictif*, cela implique qu'à n'importe quel moment de sa vie et ce, nonobstant le type de trauma, la personne le surmontera nécessairement, ce qui dans les faits n'est pas toujours exact. À la limite, Tisseron semble s'insurger face à un manque de rigueur intellectuelle des principaux chercheurs en ce domaine.

Enfin, dans *Vivre devant soi : être résilient, et après*, Jacques Lecomte, psychologue de l'éducation, définit la résilience tout en affirmant la difficulté d'un tel exercice. Bien qu'à mon avis elle soit incomplète, j'ai choisi la définition de cet auteur, car elle fait, en bonne partie, sens pour moi. Bien sûr, je n'en suis pas entièrement satisfaite, mais à tout le moins, il s'agit là d'un bon début. Premièrement, « la résilience n'est pas un état, mais un processus » (op.cit : 11). Par là, Lecomte remet en perspective l'idée que la résilience n'est pas binaire, soit ceux qui s'en sortent et les autres. Pour lui, la résilience est un processus en mouvement qui évolue au fil du temps, de telle sorte que la personne ne se trouve pas figée dans un état.

Deuxièmement, « la résilience est fondée sur le lien et sur le sens » (op.cit : 12). La question du *lien*, la rencontre, est fondamentale en contexte de résilience. La personne qui expérimente la rencontre se trouve touchée affectivement par l'autre. L'autre n'est pas extraordinaire en soi, mais possède une qualité de présence faisant en sorte que la rencontre devient extraordinaire pour quelqu'un qui, par exemple, n'a pas l'habitude d'être considéré. La question du *sens* réfère à la signification, c'est-à-dire: quelle signification donner à l'expérience de souffrance? La recherche de sens, lorsque cela est possible, s'avère salvatrice. Sinon, la création de sens est tout aussi valable.

Troisièmement, « être reconnu comme victime, mais ne pas être réduit à ce statut » (op.cit : 17). D'après Lecomte, dans bien des cas, la reconnaissance du statut de victime est un élément qui favorise la construction de la résilience. Cette reconnaissance serait plus facile à obtenir lorsque des lésions physiques sont apparentes. Toutefois, lorsqu'il s'agit de « lésions » psychologiques, les personnes en étant atteintes ne se reconnaissent pas comme victimes. Cet état des choses rendrait l'éventuelle entrée dans un processus de résilience plus délicat. Se reconnaître comme étant victime d'une partie de son histoire est à distinguer du fait de se positionner en statut de victime. Quatrièmement, une enquête aurait démontré que les personnes inscrites dans un

processus de résilience auraient « un optimisme réaliste » (op.cit : 20). Comme le dit Lecomte, elles sauraient reconnaître leurs limites et les gérer.

### **3.2 Résilience et traumatisme**

Comme je l'ai déjà mentionné dans la section problématique de ce mémoire, la question du traumatisme est importante dans la théorie de la résilience. Ceci, d'autant plus qu'elle en est le précurseur. C'est pourquoi j'élabore davantage au sujet de cette notion. Cela dit, de tous les auteurs auxquels je me suis référée jusqu'à maintenant, Hanus m'est apparu être celui qui a le plus abordé cette notion. Selon ce dernier, psychiatre, psychanalyste et docteur en psychologie, seule la personne affectée pourra estimer les effets d'un traumatisme, et cette estimation, bien malgré elle, prendra souvent racine dans ses projections, ses expériences de pertes. Hanus l'exprime ainsi :

Le traumatisme n'est pas que dans le coup ou les coups reçus, il est autant dans les réactions de celui qui les reçoit. Comme le dit également B. Cyrulnik, le traumatisme inscrit une trace biologique qui fait mémoire et ne disparaît jamais (Hanus, 2002 : 133).

Hanus fait remarquer que les paroles peuvent provoquer un effet traumatique aussi puissant que les actes. Il souligne l'importance de tenir compte de la répétition à long terme du traumatisme dans le diagnostic et le pronostic, particulièrement si les traumatismes ont été subis en vase clos dans le giron familial. La négation du trauma par la personne qui le vit ou encore, par ceux et celles qui l'infligent, est un facteur de risque s'additionnant aux faits déjà considérables. J'élaborerai davantage sur les notions de facteurs de risque et de protection dans une section suivante sur la théorie de la résilience. Enfin, on pourrait être tenté de projeter un pronostic dévastateur devant le cumul de tels sévices, qu'ils soient physiques ou psychologiques, mais il faut se garder ouvert à d'autres possibilités, c'est là l'intérêt de la notion de résilience.

Hanus traite de l'effet néfaste du silence gardé par les familles, soit l'installation de détresse où il devient impossible de trouver un sens, ce qui, par ricochet, prédisposerait la personne à s'engourdir davantage. De plus, l'amour pour les membres de sa famille créerait une ambivalence certaine chez la personne subissant les sévices de ceux-ci. Devant la honte que lui créent les siens, la personne occulterait couramment sa maltraitance dans l'intention de les protéger. La violence érigée au sein même de la

famille serait également un facteur de risque aggravant le traumatisme. On pourrait décrire la résilience comme le décalage entre le traumatisme subi par la personne et les aspects positifs manifestes de celle-ci telles ses vitalités, ses réactions positives.

Certains faits sont évidemment plus traumatiques que d'autres, tels la perte de son enfant d'une manière brutale ou l'abus sexuel, mais chaque trauma sera vécu différemment par celui qui le vit. Hanus introduit la notion de « remaniement des souvenirs », soit « l'après-coup ». Cette notion est fondamentale dans l'analyse et le traitement du traumatisme. Une personne dont l'organisme n'arriverait pas à moduler la trop grande souffrance liée au trauma sera par conséquent submergée par celle-ci. Enfin, tiré de *La résilience. Se [re] construire après le traumatisme* (2004), j'ajoute une autre définition du trauma qui me semble faire pont avec l'idée d'être submergée émotionnellement.

La définition initiale de Freud (1920) est intéressante. Elle suppose que ce n'est pas l'événement en soi qui est traumatique, mais l'incapacité à l'intégrer à un niveau intrasubjectif, position qu'on retrouve aussi chez Marty (1991) et Lemay (1999). D'un point de vue économique, le traumatisme est directement lié à un excès d'excitation non traitable. (Lighezzolo, Joëlle et De Tychev, Claude. 2004; 56)

Selon l'expression de Guédeney (1998) dans Hanus, « donner du sens à une expérience insensée » ferait en sorte que la personne trouve du soulagement qui toutefois n'éliminera pas la douleur (op.cit : 133). Le traumatisme psychique, fait remarquer Szerman, réfère à deux morts telles que décrites par Anna Freud. La première est le fait que la personne qui vit un traumatisme se trouve confrontée à quelque chose d'effroyable qui désorganise totalement ses repères. Son monde et ses mécanismes de défense habituels s'écroulent. La deuxième mort se situe au niveau de la perte de sens. Le récit de soi est alors un moyen de s'approprier son histoire et d'y donner du sens. Par ailleurs, Hanus souligne que les enfants font le remaniement des souvenirs différemment de l'adulte. Ainsi, l'enfant dont le parent se suicide ne pourrait arriver à comprendre le suicide de son parent et par conséquent, ne capitulerait jamais réellement face à la perte de son parent par suicide.

Hanus avance l'hypothèse que c'est précisément là que se trouve possiblement la plus grande détresse de l'enfant, soit de devoir « désidéaler » son parent beaucoup trop tôt dans sa vie. Dans sa toute-puissance, l'enfant idéalise son parent et donc il ne peut

comprendre que celui-ci puisse lui faire du mal ou ne pas l'aimer. Par conséquent et de différentes manières, l'enfant persisterait dans son idée de pouvoir venir un jour en aide à son parent. Hanus mentionne que plus un parent est défaillant envers son enfant, plus celui-ci s'illusionnera dans sa persistance à vouloir le changer. Il introduit alors les notions « d'idéal du Moi » et de « deuil narcissique » dans la construction identitaire des enfants traumatisés. Bien que ces notions soient tout à fait intéressantes, il ne m'apparaît pas opportun dans ce contexte-ci de les élaborer davantage.

Selon Hanus, le trauma ne se situerait pas tant dans le choc comme tel, et c'est là qu'est l'origine de la résilience. La réaction d'une personne face à un choc ne demeurera pas la même tout au long de sa vie et la répétition d'un traumatisme ne suscitera pas chez la personne la même réaction que la première fois. Pour S.Freud, le traumatisme serait « *l'effraction des pare-excitations* » (op.cit : 136). Hanus l'explique ainsi : « S. Freud soutient l'hypothèse qu'il existe dans la psyché des appareils protecteurs contre les excitations extérieures excessives, celles dont l'intensité risquerait de l'endommager. » p. 136. Ces appareils auraient comme fonction de protéger la personne lors d'une charge excessive de stimuli. « Laplanche J. et Pontalis, J. B. (1971) font bien valoir ces trois dimensions du traumatisme : choc violent, effraction et réaction » (op.cit : 136). Le choc serait donc éventuellement évaluable, vu son aspect objectif. Il en serait tout autre pour l'effraction. Le traumatisme serait le fait que les *pare-excitations* (organe de protection psychique : 137) servant habituellement à protéger la personne lors de stimuli, ne tiendraient pas le coup dans un contexte où le choc est de trop forte intensité. Par conséquent, les mécanismes de défense habituellement utilisés par la personne ne tiendraient plus.

De manière tout à fait hypothétique, Hanus établit un parallèle entre le fonctionnement psychique et le fonctionnement du système immunitaire. En effet, lorsqu'un « *agent étranger* » se glisse dans l'organisme, celui-ci se mobilisera dans le but de reconnaître la structure de cet « autre » et ainsi de permettre à la défense immunitaire de s'installer. Si l'agent étranger a déjà été rencontré, il aura indubitablement laissé certaines empreintes au niveau des lymphocytes T. Or, en présence d'un traumatisme d'ordre psychique, des paroles cinglantes, par exemple, qu'est-ce qui va se réveiller chez la personne qui les a déjà entendues? Quels moyens a-t-elle employés à l'époque pour se défendre? La blessure ressentie, selon Hanus, serait la conséquence d'un rapport de force entre la violence du trauma et la résistance des *pare-excitations*.

De plus, selon la théorie psychanalytique telle que Hanus l'énonce, « la réaction au traumatisme » proviendrait de deux éléments, soit « l'impossibilité d'intégration du traumatisme et l'impossibilité de décharge » (op.cit : 137). Le traumatisme proviendrait du fait que la personne est incapable d'intégrer l'événement traumatique, car il lui apparaît trop étrange et il ne fait aucun sens pour elle.

Hanus rapporte que B. Cyrulnik aurait observé que les enfants résilients essaient de comprendre pour quelle raison ils souffrent tant. Contrairement à l'enfant résilient, l'enfant abattu par sa détresse se demanderait « pourquoi moi? » C'est qu'il ne chercherait pas à comprendre l'origine de sa souffrance tant ses capacités de compréhension au plan psychique sont inopérantes. Il n'arriverait pas à prendre de distance face à la situation étant envahi, voire submergé, par celle-ci. L'enfant résilient par contre se demandera comment être heureux malgré la situation. Il arrivera à prendre une distance, favorisant ainsi une mise en place de projets. Hanus ajoute : « Et certains enfants vont plus loin; à la fois ils s'accrochent aux satisfactions qui se présentent et, dans le même temps, font des plans précis pour l'avenir. » (op.cit : 138).

Le deuxième élément de réaction au traumatisme, soit l'impossibilité de décharge, proviendrait tout comme l'impossibilité d'intégration du trauma, du fait que la personne se trouve sidérée au plan affectif. Hanus mentionne que l'affect<sup>10</sup> lié au trauma devrait pouvoir être exprimé, « déchargé ». D'après lui, l'expression des émotions serait un facteur essentiel dans le processus de résilience entre autres. Cependant, il mentionne que cette possibilité d'expression est fréquemment occultée dans un contexte de maltraitance familiale ou sociale. La personne ne trouvant pas la sécurité nécessaire pour s'exprimer librement, dirigerait par conséquent toutes ses énergies à survivre. Hanus en parle ainsi : « Toutes les énergies sont requises pour la survie; toutes les émotions qui risqueraient par leurs contenus ou leur intensité de gêner cette prise en charge de la situation dangereuse sont instinctivement écartées. Elles n'en existent pas moins et ne cesseront pas d'exister tant qu'elles n'auront pas trouvé leurs voies d'expression, de décharge ». (op.cit :139).

---

<sup>10</sup> Définition d'affect : « Terme repris en psychanalyse de la terminologie psychologique allemande en connotant tout état affectif, pénible ou agréable, vague ou qualifié, qu'il se présente sous la forme d'une décharge massive ou comme tonalité générale. Selon Freud, toute pulsion s'exprime dans les deux registres de l'affect et de la représentation. L'affect est l'expression qualitative de la quantité d'énergie pulsionnelle et de ses variations. » (Laplanche J. et Pontalis J.-B, 2007; 12).

Ainsi, la charge affective liée au trauma, soit le chagrin, la colère, etc., devrait pouvoir trouver lieu d'expression, sinon elle risque de se transformer en maladie, en symptôme quelconque. Il est de plus en plus reconnu que la charge émotionnelle, lors d'un traumatisme, a besoin de trouver sa voie d'expression. Ainsi, le « debriefing », le récit de soi, le dessin ont été confirmés comme valables lors de situations traumatiques (Moro M. R., 1995).

Selon Hanus, la résilience s'opérerait en deux temps. Le premier traumatisme ferait appel à un potentiel de rebondissement jusque-là latent qui obligerait la personne à développer des capacités à la survie. Le deuxième temps serait l'occasion de manifester la résilience. La personne s'étant aperçue dans un premier temps qu'elle a été en mesure de surmonter le trauma développerait de la confiance en elle-même pour surmonter de nouveau d'autres traumatismes. Par contre, un trop-plein de traumatismes forcerait peut-être la personne à adopter une attitude de déni de la souffrance et par conséquent de devenir résistante face au trauma. La résilience est donc l'effet d'une confrontation avec le traumatisme. Hanus rappelle d'ailleurs que ce n'est pas le traumatisme qui fait la résilience, mais le fait de s'en être sorti, de ne pas y avoir laissé sa peau. La résilience permet d'utiliser de fortes capacités qui étaient latentes jusque-là. On pourrait même dire que le trauma vient fortifier ces capacités.

Par ailleurs, Szerman met la notion de stress en lien avec le traumatisme et la résilience. Hans Selye, qui est l'inventeur du concept de stress, le définit comme suit : Une « réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite ». (Szerman, 2006; 107).

Selon cet auteur, le stress, qu'il soit positif ou négatif, est essentiel dans nos vies, car il stimule notre « rythme biologique ». Il signale que la qualité de la réponse adaptative de la personne face à la gestion de son stress dépend à la fois de sa perception face à l'événement et du fait que le stress soit aigu ou durable. En contexte de stress, la personne tente de mobiliser ses énergies dans un but d'homéostasie. Dans son ouvrage Szerman cite les résultats présentés par Stanislaw Tomkiewicz qui démontrent qu'il est « plus facile » de passer au travers un stress aigu tel un viol qu'au travers d'un stress durable tel de la maltraitance dans sa famille. Ce dernier type de stress répété durant de nombreuses années laisse des empreintes indélébiles.

En outre, certaines personnes présentant des traits de personnalité tels une forte anxiété, de l'hostilité, de la susceptibilité, peu de tolérance, sont plus vulnérables au développement ultérieur d'un stress post-traumatique<sup>11</sup>, car elles cumulent une série de facteurs de risque. Saisir l'ensemble de l'histoire de la personne, le sens qu'elle y donne et ses relations à autrui afin de prendre la mesure réelle du trauma est un élément essentiel dans l'évaluation de l'impact de l'événement. Ce dernier restera-t-il un événement ou se transformera-t-il en trauma? Voilà toute la question.

L'intégration du trauma se trame au travers les maillons de la parole. Le fait de se raconter et reconstituer, et même parfois devoir restituer le nocif de son histoire, sort de l'isolement. Pour ce, la rencontre doit être possible. Szerman rejoint ainsi Cyrulnik, Hanus, Schore et possiblement Tisseron. L'impossibilité d'intégration fait émerger des états de stress post-traumatique dont les manifestations sont la dissociation<sup>12</sup>, la culpabilité du survivant et la dépersonnalisation<sup>13</sup>. Par conséquent, la personne demeure figée dans le traumatisme.

Szerman fait mention du « syndrome général d'adaptation » dans un contexte de stress durable élaboré par Hans Selye. Lorsque la personne a tenté par tous les moyens mis en sa disposition de gérer son stress et qu'elle n'y parvient pas, elle s'en retrouve épuisée et « baisserait les bras », selon l'expression de l'auteur. Par conséquent, l'état de stress perdure et la personne est devant une impasse. Elle risque alors de développer des comportements pathologiques ou une maladie et risque même de mourir. Des liens entre

---

<sup>11</sup> « Le trouble de stress post-traumatique désigne un type de trouble anxieux sévère qui se manifeste à la suite d'une expérience vécue comme traumatisante. C'est une appellation liée à une approche behavioriste, et en psychopathologie psychanalytique le trouble est appelé névrose traumatique et il se distingue du précédent du fait de la prise en compte de la dynamique intrapsychique (inconsciente). Le trouble de stress post-traumatique [...] est une réaction psychologique consécutive à une situation durant laquelle l'intégrité physique et/ou psychologique du patient et/ou de son entourage a été menacée et/ou effectivement atteinte [...]. La réaction immédiate à l'événement doit s'être traduite par une peur intense, par un sentiment d'impuissance ou par un sentiment d'horreur. [...] ». Wapedia. (2009). Trouble de stress post-traumatique. Récupéré 10 août 2009 de [http://wapedia.mobi/fr/Trouble\\_de\\_stress\\_post-traumatique](http://wapedia.mobi/fr/Trouble_de_stress_post-traumatique)

<sup>12</sup> Définition de dissociation: « La dissociation est un processus mental complexe permettant à des individus de faire face à des situations douloureuses ou traumatisantes. Elle est caractérisée par une désintégration de l'ego. L'intégrité de l'ego peut être définie comme la capacité d'incorporer à la perception les événements externes ou les expériences sociales, et d'agir en conséquence. [...] La dissociation est un écroulement de l'ego si intense que la personne est considérée comme littéralement cassée en morceaux. La différence entre une fugue psychotique et la dissociation est que la psychotique « Part » de la réalité alors que dans la dissociation, une partie de la personne essaye de se détacher d'une situation qu'elle ne peut gérer. [...] ». Récupéré le 8 août 2009 de [http://fr.wikipedia.org/wiki/Dissociation\\_mentale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Dissociation_mentale).

<sup>13</sup> Définition de dépersonnalisation: « En psychologie (ou en psychiatrie), la dépersonnalisation (ou déréalisation) désigne l'expérience d'un sentiment de perte de sens de la réalité. Une personne souffrant de ce trouble a l'impression qu'elle a changé et que le monde paraît moins réel (il est flou, comme dans un rêve, ou manque de sens). Le DSM-V1 classe la dépersonnalisation comme étant une forme de trouble dissociatif, bien que la dépersonnalisation en elle-même soit le plus souvent caractéristique d'un traumatisme psychologique différent ». Récupéré le 8 août 2009 de <http://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9personnalisation>

stress et vulnérabilité sont à établir entre la personnalité, une réponse de la famille adaptée aux besoins de la personne traumatisée et l'établissement d'un réseau de contacts appropriés. Ces variables viennent moduler la vulnérabilité face aux stress.

Enfin, il y aurait deux types de stress, soit le « stress adapté et le stress dépassé ». La personne ayant un « stress adapté » s'adapte à l'événement. Sinon, elle s'en trouve dépassée. Conséquemment, il s'ensuit une série de comportements allant de la panique à un état d'abattement des forces vitales. D'après Szerman, ce serait principalement nos pensées qui orchestrent nos réactions face aux stress. Il souligne que puisque nos pensées sont en constante évolution, il est possible d'affronter les situations qui nous apparaissent stressantes en apprenant à gérer nos émotions. Il s'agit d'apprendre à transformer sa perception de la situation pour mieux s'y adapter. Le passage entre ce que la personne a vécu et perçoit face à la situation stressante relève de la subjectivité. Enfin, rendre son histoire plus belle ou tolérable par le biais de l'imaginaire transcende l'événement et a pour effet d'amoinrir le stress. L'utilisation de l'imagination est donc un élément dans le développement de la résilience.

### **3.3 La biologie de l'attachement**

#### **3.3.1 Le développement du cerveau et l'interaction mère nourrisson**

Cette section-ci démontre toute l'importance de la portée du lien d'attachement d'une part, entre la mère et son petit sur le développement du cerveau de ce dernier et ce, qu'il s'agisse d'effets liés à un bon ou plus ou moins bon « accordage affectif »<sup>14</sup> dans le lien dyadique, et d'autre part entre le thérapeute et son client. Tout d'abord, je tiens à rappeler que, d'après l'ouvrage de Louise Noël (2003), travailleuse sociale, l'initiateur de la théorie de l'attachement est John Bowlby, psychanalyste et psychiatre. Il aurait été le premier à poser « les jalons de la théorie du lien d'attachement » vers 1950. (op.cit : 26). Par la suite, d'autres chercheurs sont venus enrichir cette théorie qui, depuis, est en constante évolution. Voici donc une définition fort succincte du lien d'attachement tirée de

---

<sup>14</sup> Définition d'accordage affectif: « Terme introduit par Daniel Stern pour décrire un deuxième degré de relations produit dans les interactions nourrisson-mère. L'accordage affectif prend des éléments discrets d'interactions et les introduit dans un mouvement d'accordage presque musical par lequel les actions des deux sujets s'orientent autour d'une action commune pour faire sentir une émotion ou une intention autre que l'événement discret exprimé ». Douglas Edric Stanley. Lexique de l'interactivité. (2009). Accordage affectif. Récupéré le 3 août 2009 de <http://www.abstractmachine.net/lexique/texts/accof.htm>

l'ouvrage de Noël (2003). Selon cette auteure, le lien d'attachement est un processus qui évolue dans le temps et qui doit invariablement être nourri et protégé. Il s'agit d'un lien significatif entre deux individus. Il se construit ainsi :

L'attachement se crée par la répétition. On dit que la répétition est l'art de l'enseignement, mais la répétition est aussi, beaucoup l'art de l'attachement. Ces nombreux petits gestes doivent être accumulés [...] par la même personne, avec constance, persévérance [...] et presque de la même manière, pour que graduellement la relation se construise. [...] Mais c'est à travers ces actions que le tout petit enfant en vient à comprendre qu'une personne tient suffisamment à lui pour assurer sa survie et son confort. Et c'est à travers ces témoignages qu'il développe le goût, puis ensuite la capacité, d'entrer en relation avec cette personne. (Noël, 2003; 72).

Ces dernières années, certains chercheurs, dont entre autres Boris Cyrulnik et Allan Schore, ont démontré à quel point notre monde émotionnel module le développement de notre cerveau, ce qui par effet rebond transforme notre état d'esprit. Cela est d'une grande importance, car la science peut aujourd'hui démontrer scientifiquement cette dernière affirmation.

Boris Cyrulnik met en lumière le fait que l'idée d'une scission entre le corps et l'âme est révolue. Il démontre que la fatalité du déterminisme en matière de développement ne fait pas le poids devant l'avancée des neurosciences. Il n'est d'ailleurs pas le seul à affirmer cela. Le psychologue et chercheur Schore abonde dans le même sens. L'imagerie cérébrale démontre un constant remaniement du cerveau sous l'effet d'interactions entre le biologique, l'affectif, le social et le culturel tout au long de notre vie, même chez l'âgé. Cyrulnik parle du cerveau comme d'une pâte à modeler.

Dès le départ de l'aventure humaine, à chaque stade de notre développement, nous devons passer à des transactions avec notre entourage, de moins en moins biologique et de plus en plus affectif et culturel. (Cyrulnik, 2006 : 25).

D'après cet auteur, une kyrielle d'événements contribuent à la connexion de nouveaux circuits neuronaux laissant leur « *empreinte* » sur la « *matière cervicale* ». Ainsi, la mère, qui entre en résonance avec un « *trait morphologique* » ou « *comportemental* » du nourrisson, s'induit une manière particulière d'interagir et de s'attacher à lui, ce qui, par ricochet, remanie le cerveau du petit. Conséquemment, les types d'attachement prennent bien davantage racine dans les « *styles interactifs* » que dans la génétique.

« *L'enveloppement corporel maternel* » composé du tricot affectif, sensitif, social et comportemental de la mère sert de matrice au nourrisson. La manière dont cette dernière entre en résonance avec son petit est unique. Dans la même ligne, Anzieu et al. (1987) a été le premier à introduire le concept d'enveloppe psychique pour « écrire les structures frontalières [...] dont les structures limitantes, enveloppantes et contenantes. » (op.cit : 25).

Du point de vue de la biologie, Cyrulnik met en lien la vulnérabilité et la sécrétion de sérotonine qui est le neurotransmetteur venant réguler l'humeur. Certaines personnes métabolisent génétiquement plus ou moins de sérotonine. Ainsi, les « *gros transporteurs* » de sérotonine ont une humeur plus gaie, tandis que les « *petits transporteurs* » sont plus sensibles aux aléas de la vie. Un taux bas de sérotonine n'est cependant pas nécessairement prédictif de la dépression puisque d'autres facteurs entrent en ligne de compte. Par exemple, les *petits transporteurs*, réalisant tôt dans leur vie le fait de leur vulnérabilité, aménagent leur existence afin que celle-ci soit la plus paisible possible. Quant aux *gros transporteurs*, ils prennent fréquemment des risques coûteux à divers niveaux afin de se sentir vivants et rompent les liens sans en être plus ou moins affectés. Leur lien d'attachement étant friable, ils risquent davantage que les *petits transporteurs* de sérotonine d'être isolés et peut-être dépressifs à l'avenir malgré leur plein de sérotonine.

La notion de vulnérabilité pour désigner le *petit transporteur* de sérotonine est reliée à celle de sensibilité. Les enfants dits vulnérables sont davantage alertés lors de stress que ne le sont les *gros transporteurs* de sérotonine. Néanmoins, ils arrivent à se pacifier et à se rassurer en adoptant des comportements d'autorégulation, et ce, tout en regagnant leur base de sécurité affective. Subséquemment, leur sensibilité devient comme un moteur à l'attachement. L'attachement prend des *formes développementales* d'après *l'enveloppe sensorielle* dans laquelle le petit a baigné et est la résultante d'un amalgame de « *déterminants génétiques* ».

Cyrulnik poursuit en mentionnant que tout comme le corps et l'âme, le malheur et le bonheur ne s'opposent qu'en apparence. Dans cette perspective, l'angoisse devant l'idée de perdre un être cher est fonction de l'attachement qu'on lui porte. Les expériences construites d'émotions paradoxales ont donc une fonction de survie. Physiologiquement, les neurones du bonheur frôlent celles du malheur. Du fait que ces régions neuronales se côtoient de si près, un revirement de situation peut avoir lieu à tout moment. Ainsi, une parole, une bonne ou mauvaise nouvelle, une rencontre significative ou même

apparemment anodine, un geste « bien placé » peuvent faire basculer la personne dans un tout autre état d'esprit.

Michel Hanus (2002) présente le travail de Cyrulnik pour qui résilience, survivance et résistance sont liées dans un même processus, celui de rebondir suite à une épreuve. Le malheur peut donc, paradoxalement, être une opportunité d'épanouissement. Selon Hanus, Cyrulnik est d'avis que la résilience ne peut être évaluée qu'à long terme, c'est-à-dire une fois que la personne s'est sortie de l'épreuve. Hanus souligne toutefois qu'il est primordial d'aborder la question de la résilience en s'intéressant de près aux histoires de vie individuelles.

Serge Tisseron (2008), psychiatre et psychanalyste mentionne, tout comme Cyrulnik, l'importance de la qualité de l'attachement. Toutefois, il spécifie que, tout en ne niant pas la qualité de l'attachement si chère à Bowlby, Peter Fonagy met davantage l'accent sur la sensibilité ainsi que sur la capacité à mentaliser<sup>15</sup> et à trouver du sens à l'événement tout en allant chercher le soutien extérieur.

Il a en effet été prouvé que la qualité des expériences d'attachement n'améliore pas seulement la régulation physiologique et le développement des structures neurologiques, mais qu'elle augmente aussi la capacité de pouvoir interpréter correctement ses émotions et celles des autres. Il en résulte une capacité plus grande à faire face aux traumatismes, tant physiques que psychologiques. En outre, ce processus est en remaniement permanent sous l'effet des expériences d'attachement et/ou de mentalisation réussie. (N.Guedeney, S. Guedeney, 2000 : 22)

Tout comme Cyrulnik, Hanus, et Tisseron, Schore s'intéresse à la neurobiologie de l'attachement dans une perspective globale du développement. Schore souligne qu'enfin la psychanalyse et les neurosciences se sont ralliées en un tout cohérent. Selon lui, la résilience est sans équivoque la preuve que la personne a une aptitude à l'attachement.

---

<sup>15</sup> Définition mentalisation: « La mentalisation est la capacité de mettre en mots les images et affects pour les rendre communicables et ainsi compréhensibles pour soi et pour les autres. Ce travail implique une opération de symbolisation pour lier affect et représentation. Lorsque les tensions ne peuvent plus être traitées mentalement parce qu'elles sont trop intenses ou qu'elles assaillent un appareil psychique appauvri, elles génèrent une rupture de résilience qui peut prendre différentes formes : une désorganisation des représentations qui cessent d'être partageables bien que présentes mentalement (exemple : entrée dans le délire), une décharge des excitations par le corps (exemple : atteinte somatique), une décharge des excitations par le comportement (exemple : acting out). » Grosman, C., Un enfant victime d'attentat en Israël : se reconstruire par le récit. (2006). Récupéré le 12 août 2009 de [http://www.jidv.com/njidv/index.php?option=com\\_content&view=article&id=303:un-enfant-victime-dattentat-en-israel-se-reconstruire-par-le-recit-&catid=133:jidv-18&Itemid=637](http://www.jidv.com/njidv/index.php?option=com_content&view=article&id=303:un-enfant-victime-dattentat-en-israel-se-reconstruire-par-le-recit-&catid=133:jidv-18&Itemid=637).

D'emblée, il met de l'avant la notion de « *régulation affective de l'hémisphère droit* » comme étant un processus capital en contexte thérapeutique.

Idéalement, la *régulation affective* se construit dans l'interaction dyadique mère/nourrisson qui donne lieu au lien d'attachement si capital à la croissance du cerveau droit. Tout type de processus émotionnel relève de cet hémisphère dont la gestion du stress et la « *régulation du soi* ». Les premières « *expériences socio affectives* » jouent un rôle considérable sur la maturité du cerveau droit. Cet hémisphère garde en mémoire les procédés de base comme mode de fonctionnement ultérieur.

Conséquemment, le modèle d'attachement se rejoue de manière inconsciente dans les relations subséquentes puisque c'est à partir du lien d'attachement que sont « encodés » les « *modèles de représentations internes* ». Cette mise en forme s'élaborant dans le lien d'attachement, se construit donc au travers des mailles de la « *régulation affective* ». Cette dernière est le fruit d'un ajustement, voire un remaniement affectif chez la mère envers son petit, dans l'optique que celui-ci retrouve son équilibre. Par conséquent, le petit qui a l'expérience d'être régulé dans ses affects apprend « *l'intrasubjectivité* », soit le fait de réguler progressivement ses affects, et « *l'intersubjectivité* » soit le fait d'être en mesure de réguler ses affects face à autrui.

Ce concept de la régulation affective ressemble beaucoup à un concept développé par Daniel Stern (1989), soit le concept d'accordage entre le nourrisson et sa mère ou sinon la personne qui en prend soin de manière significative. Selon cet auteur, l'accordage affectif est « la manière par laquelle les expériences affectives peuvent pénétrer dans le domaine de l'intersubjectivité » (op.cit :180). La connexion intersubjective entre la mère et son nourrisson, le partage de leur affect, s'inscrirait par le biais du non-verbal, une notion qui se rapproche de la régulation affective de Schore.

Notamment, Schore précise que la communication entre les acteurs s'établit de cerveau droit à cerveau droit, un peu comme si les cerveaux se parlaient. Ceci, de manière tout à fait inconsciente, puisqu'il s'agit là d'une communication non-verbale qui s'établit dans les trente premières secondes d'une interaction.

Par ailleurs, Schore démontre tout comme Cyrulnik que les expériences traumatiques vécues précocement compromettent l'attachement et l'organisation du cerveau droit. La fonction de cet hémisphère de « *faire sens* » est mise à l'épreuve là où le

contexte traumatique s'éternise. La « *dysrégulation* » affective de manière prolongée limite le développement de l'hémisphère droit. Ces *dysrégulations* répétées entachent significativement le lien d'attachement si essentiel à la bonne poursuite du développement tout au long de la vie.

Or, si la mère n'arrive pas à réguler les affects de son petit de manière à ce que celui-ci retrouve son équilibre, les « *réponses psychobiologiques* » de ce dernier peuvent aller de « *l'hyperactivation* » à la « *dissociation* ». Ainsi, le petit, en recherche du lien à sa mère, s'active en pleurant puis en hurlant jusqu'à son retour. La mère, qui au bout d'un certain temps et de manière répétitive, ne répond pas à l'appel de détresse du petit, place ce dernier dans une position intenable. Ne pouvant plus tenir dans un tel contexte, il fuit dans un état de dissociation et de détachement de sa mère et en quelque sorte de lui-même. Cet état de détachement est le corollaire d'un attachement de type « *désorganisé* » tel que démontré par Bowlby et rapporté par Schore.

Enfin, selon la fréquence et la durée de ce type d'état, la maturité du cerveau droit est plus ou moins compromise. Dès lors, il s'ensuit une série de symptômes tels une difficulté à faire face au stress, une inconstance au plan émotif, une difficulté à mémoriser, des troubles dissociatifs et d'attachement. De plus, le processus empathique ainsi que la modulation des affects sont entravés.

Toutefois, puisqu'il y a reproduction en contexte thérapeutique du patron d'attachement dans la relation transférentielle, Schore y voit une possibilité de reprise du développement et de réparation du lien d'attachement, et ce, par le biais de l'apprentissage de la régulation chez le client. Pour ce, l'établissement d'une alliance thérapeutique solide et l'empathie du thérapeute sont vitaux. Selon Schore, l'empathie est la dimension la plus vitale dans un processus de changement. La réponse affective du thérapeute module la « *réponse psychobiologique* » du client. Ainsi :

La relation transféro-contre-transférentielle est maintenant comprise comme un processus partagé, fait de transactions visuelles rapides et synchronisées sur le plan affectif dans les hémisphères droits. (Bouchard, 2009; 16-18).

La communication affective entre le thérapeute et son client est un élément clé dans la régulation des affects. L'apprentissage de la régulation permet l'intégration émotionnelle de son histoire et ouvre la voie à la capacité réflexive. Ainsi, désamorcer la *dysrégulation*

devient la cible thérapeutique. La régulation des affects émousse les effets du trauma. Schore parle de communication intersubjective entre cerveaux droits. Il s'agit donc d'un type de communication ancré dans un mode sensitif et corporel plutôt que strictement réflexif.

La psychothérapie agit sur les fondements neurodynamiques de la relation d'attachement, ceux qui régulent la neurophysiologie et sont à même de modifier les éléments à la base des structures neuronales (Mercier, 2009; 22).

### 3.3.2 Rencontre et processus empathique

La rencontre devient ainsi un aspect primordial à la construction de la résilience. Il s'agit ici d'une rencontre significative qui fait du sens pour l'une et/ou l'autre personne. La rencontre est l'établissement d'une relation (re-lie), d'un lien. Voici très succinctement comment Stern (1989) semble comprendre la notion de relation qu'il transpose toutefois dans son ouvrage, à la notion de lien:

Il est devenu évident que ce caractère du lien interpersonnel – c'est-à-dire l'attachement – allait bien au-delà du lien initial mère/nourrisson et se développait tout au long de l'enfance, s'appliquant aussi bien aux pairs qu'à la mère. En fait, cela dure toute la vie. (Stern, 1989; 239).

Pour Stern, la relation est un « lien interpersonnel » dont l'édification est l'attachement. Puisque la relation est intimement liée à la notion d'empathie, il importe de définir cette dernière notion. Les éléments participants à la construction d'un processus d'empathie et ceux qui interfèrent ou empêchent l'établissement d'une telle dimension, seront abordés. La notion d'attachement prend de nouveau le devant de la scène dans la compréhension, voire la construction d'un lien tissé d'empathie.

Michel Lemay (2006), pédopsychiatre, a observé dans sa pratique que le terme rencontre revient fréquemment chez les sujets résilients. Cet auteur corrobore les observations d'autres chercheurs mentionnés dans ma recherche. Toutefois, Lemay ajoute une dimension dont je n'ai pu avoir écho chez les autres auteurs, soit la toute-puissance d'une rencontre, même brève, pourvu qu'elle ait été significative. Une telle rencontre peut induire assez d'espoir et de sécurité pour que la personne soit à l'affût de ressources dans son environnement lui permettant de se construire. Dans mon récit, cet aspect est très important. Enfin, tout comme d'autres auteurs, il ajoute que les prémisses

de l'attachement sont certes importantes, mais qu'il y a quand même possibilité d'attachement à tout âge.

Voici un exemple rapporté par Hanus dont l'aspect relationnel a changé le cours de la vie d'Anna. Cette dernière aurait pu avoir un destin terrible si elle n'avait pas eu une grande force d'opposition au destin. Étant régulièrement dévalorisée dans son milieu familial, elle aurait tenu en mémoire depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte les mots de son institutrice qui lui aurait signifié toute sa confiance en son potentiel et sa capacité de réussite. Plus tard, elle se serait effectivement donné les conditions favorables à sa réussite. Ainsi, Hanus rapporte : « Cette force d'opposition, qui a souvent grand poids, se retrouve chez la plupart des personnes qui ont eu des parents déficients et/ou qui ont voulu les inscrire dans un destin étriqué. » (Hanus, 2002 : 185).

Enfin, s'il avait fallu qu'Anna faillisse à la tâche, les aspects dévalorisants auraient été validés et elle aurait pu se sentir effectivement nulle. Toutefois, elle ne se serait pas soumise à l'injure de ses parents. Hanus rapporte qu'Anna aurait toujours été consciente de sa haine envers les membres de sa famille. Les mots de son institutrice auraient eu une grande puissance et ce, d'autant plus qu'il s'agit d'une personne de savoir. L'auteur mentionne que ces mots ont été tel un premier prix pour Anna. Se sentant encouragée et soutenue, elle aurait ainsi développé sa confiance en elle-même et en la vie.

Par ailleurs, Cyrulnik aborde la question de la rencontre par le biais de la dyade mère/nourrisson. Tout comme dans les sections précédentes de ce mémoire, il se réfère de manière constante à la neurobiologie de l'attachement puisqu'il s'agit là de l'aspect central de son ouvrage. Cependant, dans cette section-ci, il y lieu d'ajouter que l'emphase est aussi mise sur les éléments participant soit à la construction de la relation ou l'entravant. Dans son ouvrage, Hanus signale que pour Bowlby, la mère joue un rôle plus important que celui de l'enfant dans la formation du lien. Une autre étude, soit celle de Mary Main et son équipe en 1985, évoquée dans l'ouvrage de Hanus, a démontré que la relation mère/nourrisson prend forme bien avant la naissance du petit. La représentation que se fait la mère de son nourrisson lors de la gestation a une influence positive ou négative quant au devenir de l'attachement. Également, le vécu émotionnel de la mère au sujet de sa propre naissance ainsi que son lien à sa propre mère, constituent des facteurs capitaux dans sa capacité à s'attacher à son nourrisson. Ainsworth M. D. (1969), cité par Hanus, examine quelques éléments favorisant un attachement sécurisant : « le contact soutenu et fréquent entre la mère et l'enfant, surtout au cours des six premiers mois [...]»

la sensibilité de la mère à l'égard des signaux de son enfant et sa capacité à intervenir [...]; un environnement régulé. » (Hanus, 2002; 119).

Hanus mentionne dans son ouvrage qu'au-delà de l'attachement, certains chercheurs dont Bowlby et Robertson (1971) ont scruté la portée de l'intimité reliée aux interactions mère-enfant. Bowlby a fait ressortir tout l'héritage reçu de la mère transmis à son enfant. Le nourrisson aurait dès sa naissance une histoire transgénérationnelle imprégnée au-dedans de lui. De façon plus importante encore que le développement biologique en tant que tel, la qualité de la vie intra-utérine est sans aucun doute le fruit tricoté tôt dans la dyade mère/foetus. Par conséquent, le fait d'avoir été désiré par les parents dès sa conception ou du moins très tôt dans sa vie est un élément favorisant un attachement sécurisant.

Par ailleurs, d'un point de vue biologique, Cyrulnik souligne que le passage du bonheur au malheur ne tient qu'à un fil. Nous sous-estimons à quel point notre biologie inonde notre monde émotionnel et vice-versa. Ainsi, le seul fait d'entrer en relation avec une personne aimante peut mettre un frein à la souffrance et par ricochet augmenter la production d'endorphine. D'ailleurs, Cyrulnik mentionne qu'une rencontre signifiante peut effectivement faire basculer la personne dans un tout autre état d'esprit et faire une différence dans sa vie. Le soutien et l'affection que peut apporter un individu sont sans contredit inestimables dans la construction de la résilience.

Pour qu'un enfant ressente du bonheur à retrouver son parent, il lui est nécessaire que ce dernier lui ait manqué. Dans un certain sens, le manque invite à l'attachement. Un lien d'attachement sécurisant empêchera que la biologie de l'enfant soit entachée lors des inévitables séparations. Par contre, selon Cyrulnik, des séparations fréquentes de plus de trois heures plongent l'organisme du petit en état d'alerte biologique et affectif qui se manifesterà à la moindre séparation subséquente. Nul doute que la relation est alors entachée.

D'après Cyrulnik, les effets de la séparation sont exacerbés s'il y a eu stress prénatal chez la mère et que celle-ci se portait mal. L'enfant devient hypersensible aux stimulations, et ce, davantage chez les filles qui sécrètent plus de cortisol (l'hormone du stress) que chez les garçons. Dès lors, l'organisme des filles accuse un niveau de toxicité plus élevé que chez ces derniers qui sont mieux protégés, car ils métabolisent plus de vasopressine que les filles. Les hormones du stress épuisent l'organisme dont les cellules

de l'hippocampe qui ont la fonction de soutien à la mémoire. Cette défaillance des cellules de l'hippocampe amoindrit les capacités d'apprentissages chez la petite. Il en découle une mémoire altérée. Un excès de stress crée des altérations cérébrales, comportementales et morphologiques. Ainsi, on peut constater jusqu'à quel point il peut être dévastateur de vivre une relation pauvre au plan affectif. Cela a des effets sur l'ensemble de la vie de la personne.

En outre, l'hémisphère droit qui est très sensible aux émotions d'autrui est en alerte chez un nourrisson dont le parent est maltraitant. À la vue de ce dernier, des manifestations de retrait prennent place. La maltraitance répétée dans les premiers mois de sa vie risque de développer chez le nourrisson un style d'attachement teinté d'insécurité et la possibilité de dépression ultérieure. Dans ce cas-ci, ce n'est pas une lésion du cerveau qui provoque son déraillement, mais bien l'histoire parentale participant à la relation au nourrisson.

Bien sûr, l'adulte qui a été écorché par la vie durant l'enfance risque de ressasser son histoire et d'ainsi voir son humeur altérée par la négative, car c'est ce que lui aurait appris sa mémoire affective. Toutefois, s'il est invité dans la relation à se décentrer de lui-même, le processus de résilience verbale peut être entamé et sa mémoire identitaire en être modifiée. « Le remaniement de la mémoire autobiographique a des effets d'entraînement cérébral. » (Cyrulnik, 2006; 66)

La reconstruction narrative en présence d'une personne avec qui la relation est signifiante, stimule l'amygdale rhinencéphalique. Nous aurions nécessairement besoin des autres pour que notre cerveau se développe. La reconstruction du récit fait en sorte que les représentations de l'histoire trouvent sens et se modulent. Nos représentations forgées de mots et d'images ont certes des effets sur notre cerveau. C'est pourquoi, dit l'auteur, la relation, entre autres, inscrite dans un processus de psychothérapie, a un impact durable sur le cerveau. D'ailleurs, Allan Schore démontre aussi ce phénomène. Cyrulnik ajoute que nos représentations sont la « ficelle qui unit l'âme au cerveau ».

Néanmoins, le déficit culturel limitant les représentations et l'isolement affectif par manque de stimulations aboutissent aux mêmes résultats biologiques, soit une atrophie fronto-limbique. La détresse liée aux pertes affectives réelles ou à ses représentations fait en sorte que les endeuillés sécrètent moins d'hormones sexuelles, d'hormones de croissance, d'ocytocine et de prolactine. Il peut aussi y avoir une diminution des

lymphocytes et des anticorps, ce qui peut occasionner entre autres des allergies ou des maladies. Un système immunitaire affaibli indique que la personne est sous stress et chagrinée. Toutefois, le plaisir vécu de part et d'autre participe à l'augmentation de l'ocytocine « dont le récepteur le plus sensible se trouve dans l'hippocampe des circuits de la mémoire ». (Cyrulnik : 62). Le désir améliore la mémoire. Attendre l'autre lorsque nous avons en mémoire le souvenir apaisant des retrouvailles rend heureux.

Comme je l'ai déjà mentionné au début de cette section, la relation et l'empathie sont intimement liées. D'ailleurs, le titre même du chapitre 4 de l'ouvrage de Cyrulnik soit, *Le souci de l'autre* est une entrée en matière tout à fait révélatrice de ce qu'est l'empathie. J'ajoute qu'il y a souci de l'autre à partir du moment où une relation est établie entre deux êtres. La compréhension du processus empathique m'apparaît être la pierre angulaire à la construction de la résilience, sinon une contribution importante.

L'empathie qu'est la « *connaissance d'autrui* », selon Th., Lipps cité dans l'ouvrage de Cyrulnik, est primordiale en contexte de résilience. Pour qu'il y ait empathie, il est nécessaire que la mère ou toute autre personne signifiante ayant en charge l'enfant, ait d'abord vécu elle-même le « *Mitsein* », l'« être avec », l'expérience d'empathie. Pour Cyrulnik, l'empathie est la capacité de se laisser toucher par le monde intime de l'autre, de pouvoir se le représenter et, par effet rebond, s'en trouver modifié. Néanmoins, il ne s'agit pas d'une disposition strictement intellectuelle, mais bien d'une connexion intersubjective au plan de l'affect entre deux individus dont l'édification est l'attachement. La connexion intersubjective qui se construit dans les deux premières années de la vie du nourrisson est « tapissée » de « *l'enveloppe sensorielle* » dont fait mention Cyrulnik.

Ce dernier rapporte une expérience réalisée par John Bowlby en 1970 auprès de bébés de douze mois dont la mère portait un « *nounours* » avec elle. Cette dernière devait simuler des pleurs auprès de son enfant. À la vue de leur mère, certains bébés l'ont câlinée, d'autres se sont montrés impassibles et d'autres encore l'ont tapée. D'après l'étude de Bowlby, l'agression est le « *contrepoint* » de l'empathie, soit la manifestation d'une déficience empathique. Bowlby a démontré que les enfants s'étant montrés agressifs proviennent de milieux dont « *l'enveloppe sensorielle* » est déficiente. Cette pauvreté sensorielle du milieu inhibe le processus empathique.

La réciprocité est essentielle dans la mise en place d'un processus empathique. Au-delà du fait de se représenter le monde, le petit est aussi appelé à développer ce que

Cyrułnik nomme « *théorie de l'esprit* », i.e. le fait d'être en mesure de décrypter ce qui se passe dans l'esprit d'autrui. Ce phénomène se manifeste bien avant la naissance selon l'auteur, et se développe sous l'effet de transactions avec l'environnement. Déjà, le fœtus est réceptif aux informations fournies par son milieu. Cette « *prouesse intellectuelle* » comme la nomme l'auteur est possible dans un contexte où le petit baigne dans un milieu riche de transactions. Toutefois, les enfants dont le milieu est appauvri s'isolent jusqu'à parfois figer leur pensée. Il est rare selon l'auteur qu'un trouble psychique soit d'origine génétique.

Toujours selon cet auteur, le point d'appui du processus empathique se trouve dans ce qu'il appelle le « *phénomène des neurones-miroirs* », phénomène d'abord observé chez les singes. Des chercheurs ont constaté que la même région neuronale s'active lorsque deux singes s'observent et s'imitent. La résonance débute dès la première « *interaction biologique* », ce qui permet aux chercheurs de faire l'hypothèse que l'imitation est d'abord neurobiologique avant d'être historique chez l'humain. Chez ce dernier cependant, il s'agit davantage d'un phénomène de résonance par imitation ou de « *récits miroirs* » que de « *neurones miroirs* ». La réponse de la mère vis-à-vis son enfant trouve sa source dans l'histoire de celle-ci avec sa propre mère. Il s'agit donc de transmission intergénérationnelle. Ainsi, tous les aspects du non verbal de la mère face à son enfant réfèrent à deux mondes intimes : le nourrisson non seulement synchronise ses expressions faciales à celle d'une personne *signifiante* autour de lui, mais il est également contaminé par le monde émotionnel ambiant.

Selon Cyrułnik, lorsqu'un petit éprouve de la douleur physique ou psychique, l'aire cingulaire antérieure de son cerveau provoque un certain type de vocalisation exprimant sa souffrance. Cet appel fait en sorte que la personne signifiante se décentre d'elle-même afin d'aller à la rescousse de l'autre pour la soulager. Par contre, la personne interpellée par les vocalisations peut tout aussi bien en être irritée à cause de son histoire et refuser de tenter de soulager la douleur. Mais dans le cas où la personne signifiante arrive vraiment à se décentrer d'elle-même dans un élan d'empathie, l'attachement s'en trouvera solidifié bien au-delà du strict soulagement de la douleur. Notre naissance qui est sans contredit notre premier contact avec la douleur est l'occasion d'entrer en relation avec « *l'enveloppe sensorielle* » qu'est notre mère. L'apaisement incessant de la douleur du petit par sa mère suscite l'espoir chez ce dernier et sa capacité à se sécuriser.

L'attente même de l'apaisement par la représentation de la mère est un moteur de l'attachement. Le petit qui ne trouve pas de port d'attache ne peut se représenter un autre apaisant, ni se décentrer de lui-même. Conséquemment, l'établissement de son propre processus d'empathie est chaotique. La représentation d'autrui est impossible et la fusion va se poursuivre, selon Cyrulnik. La représentation étant impossible, l'enfant peut y substituer d'autres représentations par mécanisme de projection.

L'utilisation de la projection rend difficile le décodage des mimiques faciales chez autrui, ce qui donnera lieu à de nombreuses interprétations souvent erronées qui entraveront le processus empathique. L'empathie cesse évidemment à partir de l'instant où l'autre est perçu comme terrifiant. Sans empathie, le souci de l'autre est inexistant et ceci résultera en une affectivité soit distante ou à une « *hémorragie narcissique* », une « *prise d'otage* » sur le petit. Cette déviation affective altère la socialisation et la sécurité affective du petit. Une fois devenu adulte et parent, il risque de répéter ce scénario avec son petit. C'est la transmission du trouble non-héréditaire, mais hérité entre les générations.

On peut observer la formation de l'empathie chez le bébé dès l'âge de deux mois lorsqu'il commence à imiter l'adulte. Les « *neurones-miroirs* » du petit situés au « *milieu de la frontale ascendante* » s'animent en réaction à une mimique perçue. Le petit sourit au contact du parent qui lui sourit. Il n'en est pas ainsi chez les autistes. Chez eux, le « *Mitsein* » fait défaut et la cause peut être d'ordre neurologique ou le fait de la pauvreté affective du milieu. Par conséquent, le petit ne peut que demeurer centré sur lui-même. Les personnalités de type paranoïaque, narcissique ou psychotique portent aussi en elles cette dysfonction empathique. À la limite de ce dysfonctionnement se trouve la psychopathie.

De plus, selon Cyrulnik, l'imagerie cérébrale a démontré chez des partenaires amoureux que le seul fait d'être témoin de la douleur de l'autre alerte la même région cérébrale, soit « *la partie antérieure de l'aire cingulaire antérieure, l'insula, le thalamus et la partie pariétale sensitive* ». (op.cit : 180). La représentation de la douleur chez l'être aimé ne crée pas le même malaise chez le partenaire, mais son bonheur en est altéré. La seule représentation d'une chirurgie provoque de la douleur tout comme l'idée d'en être soulagé nous apaise. Nos représentations ont un pouvoir inestimable sur notre organisme. D'ailleurs, chaque culture a sa manière de produire des récits qui ont des effets placebos

ou nocebos sur la communauté ce qui, par ricochet, oriente les représentations. Le remaniement des émotions par la parole peut donc s'avérer salvateur ou nocif.

### 3.3.3 Neuropsychologie de la mémoire

Puisque l'on sait dorénavant que la notion d'attachement est une dimension essentielle dans la construction de la résilience, cette section-ci de mon mémoire ajoute des éléments à la compréhension de l'édification de cet attachement. C'est pour cela que j'aborde la question de la neuropsychologie de la mémoire. Cette dernière est le « lieu », si je peux m'exprimer ainsi, où les empreintes affectives sont ancrées dans l'organisme, le « lieu » où s'inscrit biologiquement l'histoire de la personne, son attachement ou non-attachement au monde.

Selon Cyrulnik, la neuropsychologie de la mémoire discerne deux types de mémoires inconscientes, soit « l'inconscient freudien » et « l'inconscient cognitif » qui sont à la fois opposés et indissociables. L'auteur les définit comme suit : « L'inconscient cognitif ne sait pas qu'il sait. L'inconscient freudien s'arrange pour ne pas le savoir ». P.100.

L'inconscient cognitif dont l'assise psychique s'imprime dans le « roc biologique » est préconscient. Il s'agit de *traces mnésiques* provenant de l'extérieur à la personne, gravées dans sa « *mémoire biologique* » donc corporelle. Ainsi, dans l'inconscient cognitif, notre conscience ne sait pas que notre corps sait. L'auteur nous offre un exemple de ce type d'imprégnation en mentionnant l'histoire d'un homme dont le travail pendant un bon nombre d'années aurait été celui de jardinier. Suite à un accident cérébral, celui-ci avait perdu tout souvenir du fait d'avoir été jardinier. Par ailleurs, sa mémoire corporelle se souvenait sans que lui ne se souvienne, comment remonter une machinerie tout à fait complexe. Ainsi, notre conscience ne saurait pas que notre corps sait dans l'inconscient cognitif.

De plus, les « *actes manqués* » et les « *lapsus* », concepts liés à l'inconscient freudien, sont aussi des manifestations inconscientes de notre corps venant exprimer en dehors de notre volonté ce que celui-ci sait sciemment, mais dont nous n'avons pas conscience et ce, dans le but de préserver notre intégrité psychique. Par ailleurs, le non-contact émotionnel conséquent au déni laisse des traces au plan corporel, ce qui fait dire à Michel Hanus que : « C'est justement parce que ces traces mnésiques corporelles

n'arrivent pas à se relier à des souvenirs représentations qu'elles conservent leur force traumatique ». (op.cit : 104).

Quant à l'inconscient freudien, Cyrulnik est d'avis qu'il aurait été trop longtemps considéré comme étant une donnée exclue du biologique, comme si le refoulement était orphelin de corps et qu'il flottait quelque part dans un espace intersidéral. Or, ce type d'inconscient s'enracine dans le biologique tout comme l'inconscient cognitif. Ces deux types d'inconscients étant des constructions de l'esprit, ils se fondent l'un dans l'autre

Faisant pont avec le concept d'attachement, Cyrulnik fait mention des traces mnésiques qui sont le résultat de signaux sensoriels provenant du monde extérieur de la personne. L'auteur entend par signaux sensoriels extérieurs, l'imprégnation par le petit, de la mère ou toute autre personne signifiante, via des sensations telles son odeur, sa voix, son regard, ses touchers, etc. Ces imprégnations sensorielles bienveillantes ou non s'inscrivent dans sa mémoire cognitive et forment en quelque sorte une puissante conjoncture constituant une *base de sécurité* favorisant l'attachement ou sinon, une base d'insécurité altérant l'attachement d'une manière quelconque chez le petit. Des signaux bienveillants vont susciter le rapprochement du petit avec sa mère et l'inviter à explorer le monde à partir d'une *base de sécurité*. Des signaux malveillants vont éveiller des sentiments de crainte.

Cyrulnik ajoute que, de manière subtile, nous percevons des sensations qui orientent notre « *goût du monde* » comme étant soient bienveillants pour nous ou pas du tout. C'est donc à partir de ces sensations que notre monde interne prend racine et se construit dans notre corps. Ainsi, cette voix qui m'interpelle m'invite à une variété d'expériences plus ou moins teintées de bonheur ou de terreur. L'attachement n'est certes pas l'effet d'un simple hasard. Il prend racine dans les divers maillons sensitifs perçus par le petit, son monde sensoriel étant biologiquement imprégné de sa mère. L'*enveloppe sensorielle* permet au petit de développer de la curiosité dans un contexte de sécurité et de stabilité. Par contre, une carence au niveau de l'enveloppe sensorielle va placer le petit en état d'alerte et de crainte et pourra même provoquer un arrêt du développement et son rapport au monde s'en trouvera entravé.

Or, la peur du petit est une dimension *sine qua non* de son attachement à sa mère, car c'est en se tournant vers elle qu'il retrouve sa base de sécurité et qu'il tisse ainsi son attachement. Le nourrisson, qui n'a pas l'expérience d'une *base de sécurité*, ne peut

s'attacher. Le « *canal sensoriel* » ayant « frayé » son chemin au travers les synapses du cerveau, a fonction de repères biologiques plus ou moins déterminants selon le cas au plan de l'attachement, puisque à chaque étape de développement, le cerveau établit de nouvelles transactions avec l'environnement.

Ainsi, le petit qui n'a pas de « *référant préférentiel* » vers qui se tourner pour vivre est isolé. Sa survie étant en jeu, il y a possibilité d'arrêt de son développement. Le développement peut reprendre cependant dans un contexte où des stimulations lui rappellent des « *signifiants biologiques* » semblables à ceux du nourrisson possédant *une base de sécurité*. Cyrulnik donne en exemple la situation de l'enfant qui peut retrouver des empreintes comparables à celles de sa mère décédée. Ainsi, une « *passerelle sensorielle* » signifiante telle un chatouillement comme en faisait sa mère ou la possibilité de sentir un chandail imprégné de son odeur, sont des repères familiers et rassurants. Le nourrisson en arrive à « se nourrir » des odeurs de sa mère et des caresses de celle-ci. L'auteur mentionne : « Qu'une fois façonné par les empreintes de son milieu, le cerveau s'alimente des informations biologiques auxquelles ses rencontres précoces l'ont rendu préférentiellement sensible ». (op.cit : 144)

Les *passerelles sensorielles* ont pour fonction de tisser les liens entre la mère et le petit tout en permettant un retour au calme et ainsi fortifier l'attachement. Or, une personne dont la *mémoire cognitive* est imprégnée d'isolement affectif peut sombrer dans la dépression ou être très effrayée si elle est placée devant une situation lui rappelant son histoire d'abandon. C'est l'absence d'attachement, l'effet d'un environnement carencé au plan affectif, qui va faire baisser le taux de sérotonine, plus encore que l'origine ou le niveau de la difficulté rencontrée. La trame de l'attachement est la matrice reliant l'individu au monde ou l'isolant. Toutefois, la personne qui est en mesure de produire des récits pourra éventuellement se construire une « *identité narrative* » ayant un sens pour elle et donnant sens au monde.

### **3.4 *La résilience: une question d'équilibre entre les facteurs de risque et de protection?***

En plus de prendre appui sur la théorie de l'attachement, la compréhension de la résilience chez certains auteurs passe par le strict biais de la prise en compte d'éléments qui, selon eux, sont favorables ou non à l'instauration d'un tel phénomène. Il reste à

espérer qu'une ouverture sur d'autres dimensions de l'être humain émerge en cours de route. Bien que les notions d'équilibre entre les facteurs de risque et de protection aient été effleurées dans certaines sections de mon mémoire, j'introduis ici ces notions avec un peu plus de consistance afin de prendre connaissance d'autres points de vue.

Bien que ma recherche ne s'inscrive absolument pas dans un type de recherche épidémiologique, je considère, à tout le moins, le modèle des facteurs de risque et de protection comme un outil pouvant nous guider dans l'évaluation d'une personne qui encourt à *priori* ou à *posteriori* un trauma. Sans nier le fait qu'un équilibre entre les différents facteurs est sans doute souhaitable, j'ajoute, tout comme d'autres auteurs l'ont déjà fait, que la résilience est bien davantage qu'une simple question d'équation mathématique. Cela, d'autant plus qu'il m'arrive de faire la rencontre de personnes, dans le cadre de ma pratique, qui ont davantage de facteurs de protection que de risque et qui tout de même, croulent sous le poids d'un trauma. Bien que je n'aie pas recours dans le cadre de ma recherche aux termes de facteurs de risque et de protection, je parle « d'événements » favorables ou défavorables qui se sont produits dans ma vie.

Lighezzolo et De Tychev (2004) rapportent que la recherche longitudinale élaborée par Emmy Werner a littéralement ébranlé les a-priori chez certains chercheurs en tant que déterminisme face à l'avenir. Cette recherche échelonnée sur 30 ans portait sur les enfants dont les perspectives d'avenir auraient pu être désastreuses tant ils cumulaient de facteurs de risque comme « naissance difficile, pauvreté chronique de l'environnement familial, disputes violentes ou éclatement de la cellule familiale, alcoolisme ou maladie mentale de l'un des parents » (op.cit : 47). La recherche de Werner a démontré, disent les auteurs, que le tiers de ces enfants étudiés, à l'âge de dix ans, se sont bien développés et qu'à l'âge adulte ils sont parvenus à vivre des relations affectives stables. Par contre, les autres enfants auraient démontré des troubles graves dont des troubles d'apprentissage. De là, l'idée est venue aux chercheurs de saisir dans leur ensemble les notions de facteurs de risque et de protection. Il s'agit de facteurs de risque et de protection dans l'approche médicale en santé publique.

Voici une « liste » des facteurs de risque provenant de l'extérieur à la personne élaborée à partir d'un consensus chez les auteurs suivants : « Werner (1989), Gottlieb (1991), Rutter (1991), Master & Coatsworth (1998, 2001), Fortin & Bigras (2000), Anaut (2002) » (op.cit :49) :

une pauvreté chronique de l'environnement familial; une absence d'emploi prolongée; un logement surpeuplé; un isolement relationnel; un placement de l'enfant dans une institution spécialisée ou une séparation prolongée durant la première année de la vie; une situation de migrant; une maladie somatique parentale chronique; une maladie mentale ou une psychopathologie parentale prolongée; un membre de la fratrie ayant un handicap, des difficultés d'apprentissage ou des troubles de comportement; la naissance d'un frère ou d'une sœur alors que l'enfant n'a pas encore deux ans; un père absent; la perte d'un membre de la famille; le remariage et l'entrée de beaux-parents dans la maison; la violence ou l'alcoolisme familial; la confrontation directe à une catastrophe naturelle ou à une action terroriste. (Lighezzolo et De Tychey, 2004; 49).

Puis, voici les facteurs de risque en lien direct avec la personne :

Un premier facteur de vulnérabilisation est constitué par les conditions de naissance, lorsque ces dernières sont plus ou moins traumatiques (prématurité, souffrance néonatale, gémellité, pathologie somatique précoce, faible poids de naissance, atteintes cérébrales, handicap); une séparation précoce d'avec la mère; un faible QI; une pauvreté générale ou élective du fonctionnement mental; une faible estime de soi. (op.cit : 50).

Par ailleurs, « Gottlieb (1999), Masten & Coatsworth (1998), Cyrulnik (1999, 2001), Vanistendael & Lecomte (2000), Anaut (2002) » (op.cit : 50) en sont venus à un consensus sur la question des facteurs de protection. Voici dans un premier temps, la liste des facteurs de protection provenant de l'extérieur à la personne :

Posséder une relation sécurisante chaleureuse avec un ou ses deux parents; vivre dans une famille de niveau socio-économique élevé; avoir de bonnes relations parents-enfants; vivre dans une famille en harmonie; avoir un réseau de soutien social à l'extérieur de la famille (notamment une figure d'attachement privilégié). (op.cit :50).

De plus, voici les facteurs de protection propres à la personne :

Être capable de donner un sens à la vie malgré les difficultés rencontrées; avoir un tempérament actif; genre : être une fille avant l'adolescence ou être un garçon durant l'adolescence; avoir une bonne sociabilité (qualité du contact avec les autres); être un enfant attractif (charme, charisme); avoir un QI élevé; avoir un « locus of control » (lieu de contrôle) interne; avoir un sentiment d'auto-efficacité et d'estime de soi; avoir une bonne capacité de compréhension d'autrui et d'empathie (assez proche de l'intelligence sociale); avoir une foi religieuse; être capable de mettre en place des moyens de défense efficaces face aux agressions. (op.cit : 51).

Quant à Rutter (1987) et Cyrulnik (1999), ils ajoutent d'autres facteurs de protection intrinsèques à la personne dont :

Le rôle du clivage qui permet au Moi de se diviser « avec une partie socialement adaptée »; le déni qui permet « de ne pas voir une réalité dangereuse », la rêverie « tellement belle quand le réel est désolé. Elle imagine des refuges merveilleux en sacrifiant les relations trop difficiles »; l'intellectualisation qui permet « d'éviter l'affrontement qui nous impliquerait personnellement »; l'humour qui « métamorphose une situation, transforme une pesante tragédie en légère euphorie », permet « de prendre de la distance, de moins se laisser entamer par l'épreuve; la sublimation quand la force de vivre est orientée vers des activités socialement valorisées, comme les activités artistiques, intellectuelles ou morales »; le contrôle des affects; l'altruisme « qui permet de se faire aimer grâce au bonheur qu'on donne. (op.cit : 51).

Selon ce modèle, une personne qui cumule plus de facteurs de protection que de risque arriverait donc à entrer dans un parcours de résilience. Toutefois, il serait moins probable qu'une personne soit résiliente à partir du moment où celle-ci cumule davantage de facteurs de risque que de protection. D'après Lighezzolo et De Tychey, ce modèle est de type compensatoire et serait, selon les auteurs, réducteur. Par ailleurs, les auteurs questionnent le modèle dont le fait par exemple, de ne tenir compte d'aucune hiérarchie entre les facteurs soit de risque ou de protection; que les aspects dynamiques propres à chaque individu sont en partie occultés; que le modèle ne tient guère compte du fonctionnement psychique, etc.

D'autres points de vue concernant le modèle des facteurs de risque et de protection sont nécessaires pour répondre aux questions comme: Comment par exemple, pour l'un, un facteur de risque devient-il tout à coup un facteur de protection et vice-versa?

Hanus rapporte que pour Cyrulnik, le déni peut être vu comme un facteur de protection si ce mécanisme empêche la personne de « tomber » dans la pathologie. Toutefois, il ajoute que bien que le déni ait une fonction de protection à court terme, ce mécanisme de défense est néanmoins nuisible à long terme, car il « encapsule » les effets du trauma dans l'organisme et ne permet pas l'intégration de ce dernier.

Hanus ajoute que, pour Cyrulnik et Rutter, le regard de l'autre et de la société sur l'appréciation de la personne s'en étant sortie avec succès est essentiel. Ce type de regard ayant fonction de soutien relationnel, est considéré comme étant un facteur de

protection capital dans la construction de la résilience. L'auteur signale que selon Rutter, les Suisses et Cyrulnik, l'enfant module ses réactions d'après les perceptions qu'il a de son entourage, et ce, bien sûr, pour le meilleur et pour le pire. Je précise qu'en cette matière, ce qui s'avère sain pour l'enfant ne peut plus l'être de la même manière pour l'adulte.

Par ailleurs, des facteurs de protection tels l'imaginaire, la rêverie ainsi que la projection dans un monde meilleur sont des facteurs fréquents qui permettent de modifier la réalité pour la rendre plus tolérable. Ainsi, le rêve nierait la réalité et deviendrait par conséquent porteur d'espoir. Ainsi, l'on peut constater à quel point tout est une question de point de vue en matière de facteurs de protection et de risque, puisque chaque situation est unique et contextuelle.

Fait intéressant, Hanus soutient que l'écriture de son récit dans un but de le communiquer est aussi un facteur de protection puisqu'il s'agit là d'une tentative de se faire comprendre. L'humour, comme il a déjà été dit, est aussi un mécanisme de défense dont la fonction est « de mettre les autres à distance » dans un but de préserver certains secteurs de sa vie. Ces mécanismes permettent à la personne résiliente d'être active face au traumatisme.

Puisque l'estime de soi est facteur de protection, j'ai cru bon d'élaborer l'étayage de cette notion. Un « narcissisme sain » serait considéré comme un facteur de protection selon Hanus. Ce dernier affirme que l'expression du narcissisme s'estime par le biais de la confiance en soi, de l'estime de soi et du sentiment d'identité. Le sentiment d'identité se forge à partir de nombreux facteurs. Toutefois, l'on reconnaît un sentiment d'identité solide au fait que la personne se sent à l'aise avec ses limites et n'a pas le sentiment qu'on s'en prend toujours à elle. Quant à la confiance en soi, elle est naturellement transmise à l'enfant dès le début de sa vie par le biais de ses parents. Ceci, à la condition que ces derniers aient cette confiance en eux-mêmes bien implantée. Cette confiance acquise très tôt dans la vie du petit est une gratification narcissique appuyée sur une série de succès. L'estime de soi résulte d'un sentiment d'identité solide et de la confiance en soi. L'investissement des parents envers l'enfant est donc la pierre angulaire des trois éléments mentionnés ci-dessus.

Le milieu familial qui est le lieu des premières gratifications est donc capital dans la construction d'un narcissisme sain. Mais cette construction est parfois entravée par les

limites du milieu familial. Par contre, Rutter, cité par Hanus, rappelle que le narcissisme étant dynamique, l'enfant peut tout aussi bien le développer au travers d'autres liens.

Hanus résume sa pensée en affirmant que l'enfant résilient est celui qui a hérité de qualités narcissiques, d'une confiance de base solide, d'une estime de lui et d'un sentiment d'identité bien établi, et ce, dès sa plus tendre enfance. Ainsi, l'enfant ultérieurement confronté au traumatisme a de puissantes assises affectives lui permettant de construire sa résilience.

### **3.5 Le prix de la résilience**

Hanus insiste sur le fait que nous ne pouvons juger du trauma qu'à travers ses manifestations. Or, celles-ci peuvent être tardives, cachées en périphérie bien loin de l'événement, au profit de l'adaptation. Ce qui fait dire à l'auteur que la résilience a un prix à payer. D'ailleurs, ce prix à la résilience est une hypothèse partagée par la majorité des auteurs, dont M. Manciaux et M. Lemay. Cependant, M. Rutter et B. Cyrulnik en ont peu fait mention. M. Lemay a signalé que les gens résilients démontrent souvent une hyperactivité associée à de l'agitation, une grande sensibilité sensorielle et des problèmes de concentration. D'autres manifestations d'ordre psychosomatique peuvent aussi être présentes chez certaines personnes résilientes et se transformer en maladies « authentiques ». M. Lemay, cité dans Hanus, l'exprime ainsi :

En déchargeant l'état de tension par et dans le corps, l'enfant se libère d'un trop-plein émotionnel qu'il ne peut ni représenter ni contrôler... le malaise somatique, la maladie, la souffrance ressentie ont une valeur évacuatrice tout en conduisant l'environnement à s'occuper davantage de l'enfant. (Hanus, 2002 : 170).

Ainsi, la symptomatologie peut tout aussi bien être vue comme étant embarrassante ou encore, comme étant une solution, un compromis, une expression de la souffrance. Hanus affirme que l'œuvre de résilience est créée par « *les conflits qui l'ont fait naître* » et qu'elle est le fait de « *symptômes positifs* ». (op.cit : 170). La résilience est vue comme un fameux moteur d'énergie, comme le signale S. Tomkiewicz, survivant du ghetto de Varsovie. Par conséquent, la fuite en avant qu'exige la résilience apparaît être une question de survie : l'enfant qui vit une perte ne peut faire autrement que de passer

outre sa détresse dans un effort paradoxal d'y faire face, et ce, avec « *toute l'énergie du désespoir* ». (op.cit : 58).

Malgré le fait que la résilience apparaît comme un phénomène positif, les gens ne sont pas immunisés contre la douleur, ni invulnérables. Pour Hanus, la résilience est à la fois une ressource, un possible mécanisme de défense contre la dépression, un symptôme, et une « *sortie de secours* ». La résilience semble être pour l'auteur, une forme de déni, non pas du traumatisme en-soi, mais de la souffrance y étant liée. Par contre, la personne en rupture avec ses affects devra payer un jour ou l'autre le prix de sa résilience, celui d'entrer dans une phase dépressive ou d'effondrement. La régression étant une manifestation du deuil et permettant à la personne d'effectuer certains réaménagements au plan psychique, le résilient lui fait un « pied de nez ». La résilience donne plutôt à l'observateur l'effet d'un bond en avant.

### 3.5.1 Effondrement psychique et pseudo-résilience

Hanus mentionne qu'à force de surmonter les difficultés, la personne résiliente renforce de manière exponentielle son narcissisme qui a été amoindri par la honte et l'humiliation. La reconnaissance par l'observateur de la réussite de la résilience est en quelque sorte un bénéfique narcissique. Cependant, selon l'auteur, la consécration d'un succès rapide de la résilience relève d'un exhibitionnisme si ce succès n'est pas intégré au Moi.

Stéphane Szerman parle aussi du prix de la résilience en abordant la question des effondrements psychiques tardifs chez certains résilients. Selon cet auteur, il est parfois quasi-impossible pour une personne de parler du détail de ce qu'elle a vécu tant les interlocuteurs préfèrent entendre des histoires de héros. L'impossibilité à communiquer sa douleur retranche la personne dans le refoulement de ses affects, la fragilise et la fragmente. Les effets du trauma non intégrés peuvent ressurgir à tout moment sans qu'aucun lien avec son histoire n'y soit lié. Ainsi, « *Le temps efface le souvenir, mais renforce la mémoire par un procédé de refoulement* ». (op.cit : 153). La mémoire inconsciente laisse ses empreintes telle une blessure non guérie chez la personne traumatisée. Szerman rejoint donc Cyrulnik et Schore en faisant mention de cette mémoire inconsciente qui laisse des traces. Les mécanismes de défense autrefois sollicités, tel le refoulement, ne fonctionnent plus devant un événement qui éveille cette

mémoire. L'empreinte laissée par la mémoire traumatique réactive la souffrance émotionnelle jusque-là « anesthésiée ».

La résilience a ses propres limites. La production d'énergie qu'exige le refoulement ne suffit plus sous le poids de la douleur et c'est l'effondrement qui bien souvent conduit la personne vers des troubles psychiatriques ou physiques. À force de résister, la personne s'est épuisée. L'une des facettes de la résilience est un sentiment de dette lié au fait d'avoir survécu au traumatisme. La dette suppose qu'il y a un prix à payer pour la réparation du traumatisme. Le prix est de s'amputer d'une partie de soi, de se dissocier afin de mettre à distance la douleur par le biais de divers mécanismes de défense tels la relativisation de l'événement, son intellectualisation, etc. La construction identitaire de la personne en souffrance se ferait donc au prix d'une dissociation. La conséquence serait que la personne se trouve privée d'une partie d'elle-même. Cette privation serait le prix à payer pour être résilient.

Serzman parle alors de la construction de ce qu'il appelle un édifice précaire aménagé entre les systèmes de défense intrapsychiques. Un enfant qui a vécu un traumatisme en sortira vulnérable ou, au contraire, capable de s'adapter. La capacité d'adaptation sans débordement vers la pathologie ferait des êtres résilients qui, malgré tout, garderaient les empreintes des blessures.

La question de l'effondrement psychique qui est l'envers de la médaille de la résilience, est de nouveau soulevée en réponse, entre autres, à une incapacité de la personne traumatisée à faire face à son trauma ou encore, en réponse à des standards sociaux esthétisants et soutenus par une volonté de transformer le trauma en quelque chose de magnifique qui fait « grandir ». À en croire que les non traumatisés sont, tout compte fait, bien ordinaires et qu'un « bon traumatisme » manque à leur culture. Tisseron pose un regard critique sur la résilience en écho à une réalité sociale qui honore les vainqueurs comme s'il s'agissait d'une prouesse olympique.

Tisseron se montre curieux au sujet du monde intime des résilients, là où parfois se vivent les effets du traumatisme. Tout comme Hanus et Szerman, il soulève aussi la question des effondrements psychiques ainsi que l'envers de la médaille à la résilience. Il fait mention de la possibilité d'une « *pseudo-résilience* ». Selon lui, bien des résilients présentent une adaptation conforme aux standards sociaux sans toutefois s'être engagés dans les mécanismes psychiques habituels communs à ces derniers. L'équilibre

psychique serait précaire chez les pseudo-résilients et la possibilité d'un effondrement lors d'une suite de traumatismes, probable.

L'expérience démontrerait que certaines personnes ayant été traumatisées s'en sortent apparemment bien, mais qu'elles souffrent toutefois de sensations de vide intérieur et d'angoisse. Ainsi, « ils sont résilients de l'extérieur, mais résistants au transfert ou à la possibilité d'exprimer leurs émotions et fantasmes internes ». (Aïn et al., 2007 : 197). Ces personnes seraient en quelque sorte scindées au plan des affects.

Par ailleurs, Tisseron ajoute que les pseudo-résilients qui s'en sortent avec les « moyens du bord » risquent toutefois d'être dévastés lorsqu'ils seront confrontés à des normes sociales qui ne correspondent pas aux leurs. Une vision binaire de la résilience risque en effet de nous rendre aveugles face aux multiples facettes d'un traumatisme et de ses possibles expressions. Tisseron fait observer qu'une certaine confusion règne parfois chez un même auteur au sujet du concept de la résistance : on parle de « *désidérialisation* » lorsque le concept est confronté à la théorie et d'« *idérialisation* » lorsqu'il est soumis à des métaphores séduisantes.

### **3.6 La résilience: recettes à succès ?**

Dans un tout autre ordre d'idées, Tisseron met en question la notion de résilience dans son ouvrage s'intitulant *La résilience*. Il associe le concept de résilience à des recettes à succès. Il rapporte dans son ouvrage que selon les linguistes Lakoff et Johnson (1980 : 63), le terme est enrobé d'une imago aucunement réaliste. Pour Tisseron, se sortir d'un traumatisme ne fait pas de soi un être extraordinaire, tout comme le fait d'utiliser le mot ne rend pas résilient. Mais c'est pourtant l'illusion qu'induit le terme. Des recherches (R. Debray, 1994, 2000 : 64), effectuées sous le titre de médiologie démontrent que le succès est lié au pouvoir des mots par le biais de la charge émotionnelle y étant liée comme avec l'utilisation des oxymorons et les métaphores.

Selon Tisseron, l'idéalisation et la création de héros sont aussi des recettes porteuses de résilience. Il décrit la métaphore et l'oxymore comme une stratégie d'images puissantes du fait de la connotation si « délicate » que laissent présager les résidus d'images au-dedans de celui qui les entend. L'oxymore rend curieux et attentif. Quant à la métaphore, elle réussit par le pouvoir des mots à transformer un traumatisme en perle

rare. Elle peut cependant coûter cher et se détricoter tout autant, car elle serait un mensonge tout à fait charmant dont l'envie d'y croire est tenace.

D'après Tisseron, les résilients sont vus comme des « modèles à suivre » dans une société en mal de positivisme. Selon lui, la construction d'une théorie à succès passe par une idéalisation « masquée », voire une idéalisation « moralisatrice ». Ceci signifie que les gens qui se sont sortis des effets d'un trauma y sont arrivés en se conformant aux standards sociaux mis en place. L'auteur repousse sans cesse les pourtours de l'idéalisation en décrivant « l'idéalisation esthétisante » de la résilience qui devient une « sorte d'épreuve initiatique ». À la limite, les résilients sont souvent perçus comme des saints. Ainsi :

Là où le christianisme encourageait ses adeptes à voir chez le plus misérable des humains le Christ ressuscité, nous sommes invités aujourd'hui à y reconnaître le héros possible d'une stratégie intime et indicible. Le mythe chrétien de la rédemption n'est pas loin, et l'idée de résilience se glisse bien facilement dans ce moule-là, même si elle n'a pas été pensée à l'origine pour cet usage. (op.cit : 76).

De tout temps, « l'idéalisation savante » est manifeste dans le domaine des sciences humaines. La résilience est perçue comme étant le summum du développement psychique tout comme l'a été, dans les années 1980, l'aboutissement d'une personne au stade de développement perçu comme le plus élevé, soit le stade génital. La personnalité résiliente tout comme la personnalité génitale partage les mêmes caractéristiques. Ceci ferait d'elles des personnes supérieures!

### **3.7 Et en guise de conclusion**

Qu'est-ce que je retiens le plus suite à mes lectures sur la résilience et à quoi est-ce que je tiens le plus? J'en conclus que la dimension relationnelle est le moteur principal dans la construction de la résilience et « curieusement », cet aspect est ce à quoi je tiens le plus au monde et ce, du plus loin que je puisse me rappeler. Ainsi, il semble bien que nous soyons dans le vif du sujet. Pour écrire ma conclusion, je décide à l'instant de me laisser porter par un élan intérieur qui m'habite avec force. Je veux ainsi offrir au lecteur ma manière (une parmi tant d'autres...) d'appréhender le monde dont le point de départ, sans l'ombre d'un doute, prend généralement appui sur ce que je ressens et perçois.

Peut-être, est-ce en partie pour cette raison que je suis résiliente, soit le fait de reconnaître ce que je sens et ainsi, utiliser cette ressource pour m'orienter dans la vie et intégrer mes expériences de manière tout à fait concrète dont dans ce cas-ci, les apports théoriques que je me suis appropriée.

Depuis toujours, je constate que l'intégration de la matière théorique exige, et le terme n'est certes pas trop fort, que je passe généralement par le chemin de l'affect qu'est le cerveau droit, qui lui s'établit dans la relation, dans l'intersubjectivité pour qu'en parallèle, je puisse, entre autre, m'approprier des savoirs. Par conséquent, la démarche autobiographique prend tout son sens car elle considère que la production de connaissances élaborée par le sujet-acteur a de la valeur dans une optique de recherche. Que la connaissance circule à flot!

Ainsi, tous les auteurs sur la théorie de la résilience auxquels je me suis référée font consensus pour dire que la dimension relationnelle est capitale dans la construction de la résilience. J'adhère à cela avec vigueur et je suis tout autant portée à croire que malgré la mise en place d'une panoplie de facteurs dits de protection, s'il n'y a pas dans l'entourage de la personne une relation là où elle peut bénéficier d'un apport empathique tel que décrit par Cyrulnik, il est probable que l'édification d'un processus de résilience, du moins à ce moment-là de sa vie, soit chaotique. Je demeure toutefois prudente avec cette affirmation car je crois qu'il arrive aussi que l'empathie soit présente mais, pour toutes sortes de raisons, la personne n'arrive pas à prendre ou « métaboliser » ce qu'elle pourrait recevoir. La résilience n'est pas simple et ceci, d'autant plus qu'il reste énormément à comprendre, à découvrir en matière de résilience. De plus, parce que l'évolution d'un processus d'attachement se construit tout doucement, par une série de petits gestes dans un apprivoisement mutuel intersubjectif, il est à mon avis d'autant plus long à établir lorsqu'une personne n'a pu élaborer ce type de lien dès la tendre enfance. Ma recherche démontre le fait que nous avons besoin des êtres humains pour nous construire et nous re-construire. Cela, d'autant plus lors d'un trauma. La résilience ne se construit pas seule.

Une image vaut mille mots, dit-on; en voilà une qui me vient au moment où j'écris ces lignes: je m'imagine ces personnes qui n'ont pu co-naître (connaître) la grâce de ce qu'est l'attachement dans leur prime enfance. Je les vois tels des acrobates se promener dans la vie comme sur un fil et sans filet de sécurité (sans base de sécurité solide et sécurisant au plan de l'attachement), sans attache aucune pour les « attraper » au cas où elles tomberaient. Le filet que je mets en parallèle avec la relation d'attachement est dans

un tel cas à « tricoter » avec l'autre, à construire ou re-construire, en revisitant si nécessaire et « finalisant » au mieux les différentes étapes de développement jusque là inachevées. Cela dans une optique que la personne construise suffisamment de sécurité interne pour poursuivre son développement, être résiliente, et faire face à la vie. Et s'il fallait parfois devoir s'effondrer pour reprendre le développement, là où il a été arrêté? Lorsque j'ai aperçu le titre de l'ouvrage d'Hanus, soit *La résilience à quel prix?*, j'ai été attirée car je soupçonnais qu'il allait aborder la question des effondrements psychiques. La remise en question de la résilience lors d'un effondrement psychique tardif m'interpelle particulièrement. Pourquoi remettre en question la résilience à ce moment? Pourquoi penser que la personne qui s'effondre sur le tard vivait une pseudo-résilience, que nécessairement cette dernière ne répondait qu'à des standards sociaux esthétisants comme le dit Tisseron, qu'elle « faisait semblant » d'être bien? Pourtant, bien des gens peuvent s'effondrer psychiquement à un moment ou l'autre de leur vie. À ma connaissance, leur bien-être antérieur n'apparaît pas remis en question. Pourquoi est-ce autrement dans la question de la résilience? Voilà bien des questions auxquelles j'aimerais pouvoir répondre un jour.

Ainsi, Hanus, Szerman et Tisseron ont longuement réfléchi au sujet de la résilience et de la question des effondrements. Tisseron et Hanus surtout, se questionnent en partie sur la validité du phénomène. Le débat en cours au sujet de la résilience se situe bel et bien au sein de cette question. La résilience existe t-elle réellement ou est-ce de la « poudre aux yeux »? Notamment, leurs questionnements semblent provenir du fait que certaines personnes ayant vécu des traumatismes et apparaissant s'en sortir, s'effondrent tardivement. Alors pourquoi? Cette question a été en bonne partie au cœur de ma recherche. D'ailleurs, j'élaborerai davantage au sujet de cette question dans la section analyse de mon récit.

Néanmoins, Schore et Cyrulnik sont les deux auteurs qui m'ont principalement éclairée au sujet de la résilience. Leur réponse est circulaire et fait appel à une série de processus forts complexes prenant ancrage dans la théorie de l'attachement et surtout, le développement de cette notion dans un lien intersubjectif mère-nourrisson. Ces auteurs retracent millimètre par millimètre, le chemin parcouru à partir d'un point de vue tant biologique qu'affectif dans la création d'une relation. Ce lien qui se crée dans l'intersubjectivité et dans un ordre quasi-séquentiel au fil du temps module le cerveau du petit. Selon la qualité du lien, le petit apprendra à se tourner vers le monde avec confiance ou se retirera plus ou moins de ce dernier de différentes manières. Je ne répèterai pas ici

ce en quoi un attachement de type sécurisant ou non peut compromettre le développement de l'affect du cerveau, mais il n'en demeure pas moins que je suis en accord avec les auteurs pour dire que le type de base d'attachement que l'enfant a développé apparaît être en lien direct avec sa réponse lors d'un trauma.

Je me permets d'utiliser une expression typiquement québécoise, soit le fait de ne pas « mettre la charrue devant les bœufs » pour décrire l'idée que l'attachement est en quelque sorte, la prémisse de la relation à soi, à l'autre et au monde. Il me semble que les « défauts d'assemblages » dans l'attachement peuvent plus ou moins créer du vide. D'ailleurs, les personnes ayant un trouble de personnalité limite, qui présentent donc un trouble grave de l'attachement, se plaignent fréquemment de ce vide. Ainsi, la mère ou la personne qui prend soin du nourrisson est idéalement celle qui doit initier le lien. Cela est très important car c'est par le biais de cette initiation que le petit apprend à son tour à s'attacher comme le dit si bien Louise Noël (2003). Or, la notion intergénérationnelle abordée chez la plupart des auteurs prend tout son sens car il s'agit là, en quelque sorte, de « l'apprentissage » de l'attachement.

Dès lors, le désir de la mère puis le désir de la mère de la mère... (et nous pourrions poursuivre ainsi sur les générations antérieures) est porteur ou « lâcheur » d'attachement. D'ailleurs, Cyrulnik aborde cela sous l'aspect des traces mnésiques entre autres, les « lieux » d'enracinement de la mémoire qui nous rappelle sans cesse notre histoire, qui nous ramène à elle et ce, pour le meilleur et pour le pire. Nous voyons bien à quel point l'attachement est une dimension qui prend racine dans les générations antérieures en répétant parfois et malgré elle, des patrons d'attachements porteurs de sens et parfois plus ou moins « toxiques » pour l'enfant. Il me semble que la relation retrouve ses lettres de noblesse. Les jalons de la résilience sont décidément « tricotés » très finement si je peux m'exprimer ainsi. Je dis très finement car il s'agit là d'un processus qui m'apparaît microscopique, difficile à cerner.

Alors, puisque la notion d'attachement est au cœur de la résilience, comment une personne peut-elle espérer s'en sortir lorsqu'elle n'a pas eu cette base de sécurité affective? Schore répond en bonne partie à cette question en faisant appel à la notion de régulation affective. Bien que cette notion fasse beaucoup de sens pour moi, il me semble qu'il reste encore beaucoup à découvrir de cette matière. Enfin, le biais relationnel dans la relation thérapeutique est particulièrement étudié chez l'auteur. La notion d'intersubjectivité entre l'aidé et l'aidant, la communication entre cerveaux droits est une

dimension porteuse d'espoir sans toutefois être magique. Bien sûr, il s'agit là du processus d'empathie. Tout comme l'attachement dont « l'apprentissage » prend sa base dans un lien avec la mère ou toute autre personne significative, il en est de même pour l'empathie. Dans son lien à l'autre, la thérapeute doit nécessairement avoir pu établir ce type de processus pour être en mesure de le communiquer à la cliente.

C'est pourquoi j'affirme qu'il est essentiel lorsque nous pratiquons dans un contexte de relation d'aide et surtout, dans un contexte thérapeutique en santé mentale, d'être en mesure de se développer, se donner les moyens pour y arriver, tant au plan affectif que d'un point de vue théorique. Sans doute, l'aspect du développement affectif est selon moi la pierre angulaire sans quoi nous risquons d'être plus ou moins « mécaniques » dans nos interventions. Il me semble que tant Schore que Cyrulnik affirment cet état de la situation. Par ailleurs, je me permets d'avancer l'hypothèse que le cerveau droit qu'est l'inconscient, dépiste si l'on y prête attention, les « intrus » qui pourraient être tentés de s'introduire dans la relation dans une optique de contrôle. Et j'ajoute, gare aux pervers qui se veulent à tout prix être des « tuteurs de résilience » car la relation en contexte de résilience n'est certes pas banale, selon mon point de vue.

Enfin, comme le dit Cyrulnik, la résilience est effectivement neuronale, mais son assise principale est la capacité d'attachement. Les concepts dont fait mention Cyrulnik rejoignent à tout point de vue, me semble-t-il, ceux de Schore. Ainsi, lorsque que Cyrulnik affirme que la « formule du bonheur » est composée de « dosages neurobiologiques » rythmés entre le manque et la satisfaction, il me semble faire référence à la « régulation affective » dont Schore fait mention. Cyrulnik mentionne explicitement, comme Schore, que la psychothérapie a un impact sur le cerveau.

J'ai annoncé au début dans cette section s'intitulant LA THÉORIE DE LA RÉSILIENCE que les nombreuses théories sur ce sujet suscitent de nouvelles questions. Elles ont également suscité chez moi quelques réflexions que je partage ici. Ainsi, la découverte des fondements neurologiques de la biologie de l'attachement m'interpelle particulièrement. La réparation du lien d'attachement en contexte thérapeutique, surtout lorsqu'il y a eu trauma précocement, m'apparaît tout à fait possible et j'y trouve beaucoup de sens. Il s'agit là bien sûr de la rencontre dans un lien intersubjectif ayant un potentiel réparateur au niveau des dysrégulations des affects. La nature de la rencontre est expliquée, du moins en partie, par le biais de l'empathie dont les empreintes, comme le dit

Cyrułnik, se trouvent inscrites dans la mémoire inconsciente, soit le roc biologique, la mémoire corporelle.

C'est donc à partir de cette mémoire dont l'assise se situe dans l'hémisphère droit que le travail de réparation du lien s'établit. Je ne peux qu'être en accord avec ces données scientifiques. Une autre réflexion concerne la banalisation que l'on fait parfois du concept de la résilience, comme si toute réaction à une épreuve est résilience. Cette banalisation du concept cache l'envers de la médaille de la résilience, soit l'énorme souffrance et énergie déployées seulement à « sortir la tête de l'eau ». De mon point de vue, la résilience prend racine dans le trauma et se sortir du trauma est une question de vie ou de mort : ce n'est pas chose banale, ordinaire!

Et enfin, je continue de me questionner sur la nature de la perversion. Les pervers sont-ils simplement des êtres monstrueux ou s'agirait-il de personnes ayant vécu des traumatismes et n'ayant pas obtenu le soutien de la rencontre et s'en être trouvées modifiées? La perversion pourrait-elle être vue comme un mécanisme de défense ou comme étant une réaction en miroir aux attentes d'une société en mal de positivisme? Il va sans dire que selon mon point de vue, une relation « fonctionnelle » n'est certes pas un élément qui de prime abord, me fait dire qu'une relation véritable est établie entre deux personnes. Pour moi, la relation va bien au-delà de la « fonctionnalité » et là, je rejoins en partie l'idée de Tisseron dans sa critique de la résilience qui par ailleurs, nous dit bien que le pouls de la résilience s'établit d'abord et avant tout dans la sphère du privé.

#### 4. MÉTHODOLOGIE

La section « méthodologie » débute par une brève histoire du développement de l'approche biographique, histoire inscrite dans trois grandes périodes que je décris succinctement. (4.1) J'aborde ensuite un aspect très important pour ce travail de l'approche biographique, soit qu'elle est une méthodologie dialectique et herméneutique de production de sens, une recherche compréhensive dont le sujet-acteur est le protagoniste. (4.2) De là, j'élabore la construction de la réalité du sujet-acteur, c'est-à-dire le fait que dans sa recherche de sens, tout individu se fabrique des représentations de soi qui sont sa « réalité », ce qui le rend à la fois sujet et acteur en perpétuel devenir. (4.3)

Ce projet de recherche s'inscrivant spécifiquement dans un processus de recherche-formation, je présente ensuite les buts d'une démarche autiographique en recherche-formation. Le processus de formation s'enracine dans l'expérience du sujet et sa capacité de réfléchir pour dégager de cette expérience un sens qui prendra une valeur théorique. Je discute du processus thérapeutique qui est le mien, soit celui de l'analyse bioénergétique, processus très important dans ce récit puisqu'il a grandement influencé mon parcours de vie et donc mon écriture. J'établis une comparaison entre psychothérapie et psychanalyse, deux processus bien distincts mais qui pourtant se chevauchent. (4.4)

Dans le point suivant, je discute brièvement de la production du récit autobiographique et du fait qu'il s'agit essentiellement d'un travail de remémoration. Je souligne par contre l'existence d'une perspective plus large que la simple remémoration, soit la mise en forme de soi qui fait de la démarche autobiographique un outil de formation identitaire (4.5). Je présente ensuite les paramètres d'analyse du récit autobiographique. L'analyse d'un récit dégage d'abord les logiques et les thématiques selon la perspective du sujet. Il en émergera un thème principal ainsi que de nouvelles significations qui seront retenues en lien avec l'objet de la recherche. (4.6)

Sans être à proprement parler mon récit de vie, la construction de ma méthodologie s'inscrit, et dans mon expérience de vie, et dans la rédaction de ce travail où je veux approfondir le phénomène de la résilience. La construction même d'une méthodologie comme celle que j'utilise est en évolution. J'ai eu l'occasion de connaître cette approche dans un cours à l'Université du Québec à Montréal et je décris dans cette

section les étapes de la construction méthodologique. J'y mentionne aussi le rôle de mon intuition dans l'élaboration de mon récit ainsi qu'un aperçu de ce que j'ai vécu en l'écrivant. (4.7)

J'intitule le dernier point de la sous-section sur la méthodologie, Processus réflexif, Remémoration, Émergence de sens, un peu pour résumer où j'en suis à ce moment de ma formation et de mes réflexions personnelles et professionnelles et aussi pour introduire le récit qui suivra cette sous-section. C'est le point 4.7.1.

Enfin, l'être humain est un être qui se raconte, et ce, depuis la nuit des temps. Presque toute conversation peut être considérée comme un ensemble de petits récits auxquels on accordera plus ou moins d'importance. « Je suis allée chez le boucher ce matin » est sans doute un récit assez banal que notre mémoire ne retiendra pas longtemps. D'autres récits susciteront une analyse plus approfondie, voire une enquête : « Je suis allée chez le boucher ce matin et j'y ai été témoin d'une fusillade qui a fait trois morts. » Pris collectivement, les récits transmis par les hommes et les femmes témoignent d'une culture, d'une époque ou de l'évolution d'un phénomène et contribuent à une immense richesse de connaissances dans le domaine des sciences humaines et sociales. Les penseurs et chercheurs de plusieurs pays ont eu et ont encore le souci de continuer de développer une méthodologie de recherche rigoureuse et systématique afin de tirer profit le plus efficacement possible de ce bassin de connaissances.

L'ensemble de l'article<sup>16</sup> de Danielle Desmarais, chercheure et auteure du Québec m'a particulièrement aidée à comprendre et à utiliser l'approche autobiographique dans ce travail. Cette méthodologie dialectique de production de sens est celle qui m'a permis de passer de la simple mémorisation de mon histoire passée à une réflexion et à une analyse qui modifient mon histoire actuelle.

#### **4.1 Petite leçon d'histoire du développement de l'approche biographique**

Selon Danielle Desmarais, l'utilisation de récits de vie comme technique de collecte de données remonte à plus de cent ans et ce, tant dans les sciences humaines

---

<sup>16</sup> (2000, *L'approche biographique*, chapitre 14 de *Recherche sociale. De la problématique à la cueillette de données*, Presse de l'Université du Québec),

que les sciences sociales. L'histoire de cette approche est marquée par trois grandes périodes. La première, soit les débuts de la recherche empirique, correspond aux vingt premières années du siècle dernier. La fonction des récits de vie était alors de faire la lumière sur l'ensemble socio-culturel. Le contenu personnel du récit était en quelque sorte évacué en faveur de fins collectives. L'école de Chicago et sa production colossale *The Polish Peasant in Europe and America*, écrite en 1918 par W.I. Thomas et Florian Znaniecki, témoignent tout à fait de l'idée que l'on peut extraire une richesse d'information au sujet d'une culture par le biais d'un corpus de récits de vie.

Puis vint la deuxième période, soit la phase psychoculturelle qui s'étend de 1930 aux années 1940 avec l'école « Culture et personnalité ». Cette période aura été marquante dans le développement de l'approche notamment parce que c'est à ce moment que les anthropologues intègrent les notions de personnalité et d'affect afin de mieux comprendre l'adaptation de l'individu dans un environnement donné. Chez les chercheurs se pointe alors le souci d'une construction méthodologique rigoureuse des contenus subjectifs.

À l'exception de l'œuvre remarquable d'Oscar Lewis publiée en 1961, *The children of Sanchez*, le développement de l'approche a été quelque peu stagnant entre 1950 et 1970, soit durant la période de sociologie néopositiviste. Par contre, la flambée des controverses face à l'ordre établi vécues entre autres en France en mai 1968 et d'autres soulèvements contestataires du même acabit semble avoir stimulé l'intérêt pour les méthodes qualitatives. C'est ainsi qu'a débuté la troisième période, période dans laquelle nous nous trouvons actuellement. Les praticiens s'inscrivent alors dans un mouvement où l'herméneutique et la phénoménologie prennent le devant de scène. Il s'ensuit un foisonnement de questions au sujet de l'épistémologie et de la méthodologie. Un groupe de sociologues de l'Université Laval dont le coordonnateur est Fernand Dumont, approfondit l'approche dès les années 1970. Henri Desroche, chercheur français et consultant à l'Université du Québec à Rimouski, emboîte le pas en entreprenant une « démarche autobiographique dans une perspective de recherche-action-formation » (Desmarais : 365-366). Par la suite, des chercheurs de Montréal ouvrent la voie à la démarche autobiographique dans une perspective d'autoformation, et contribuent aux recherches sociales des années 1990 visant à utiliser l'approche biographique pour la recherche, la formation et l'intervention. Ces initiatives ont donné lieu en 1994 à la création du « Réseau québécois pour la pratique des histoires de vie » instauré par un groupe d'universitaires et de formateurs de l'approche biographique.

#### **4.2 L'approche biographique; une méthodologie dialectique et herméneutique de production de sens**

L'approche biographique est une méthodologie dialectique de production de sens. Desmarais, notamment, propose d'étudier un phénomène à partir du point de vue du sujet-acteur, à partir d'une fraction de son histoire ou de sa totalité. Il s'agit d'une recherche compréhensive dont le sujet-acteur est le protagoniste. Ce sujet-acteur devient le principal producteur de connaissances par le fait de narrer sa vie et de décrire son expérience, dans une perspective essentielle à la recherche, soit la temporalité. Et la recherche de sens en interaction dialogique avec tout autre acteur participant à la démarche ajoute à la richesse de la démarche. Ce type de démarche peut, bien sûr, être orchestré soit individuellement ou collectivement.

L'approche biographique amène en effet chaque protagoniste à s'inscrire dans un mouvement de va-et-vient entre l'individualisation et la collectivisation, la singularité et l'universalité, la subjectivité et l'objectivité, l'implication et la distanciation, l'aliénation et l'émancipation, à chaque étape de la démarche. (op.cit : 368).

L'approche biographique, selon les termes de Desmarais (2009), est aussi soutenue par l'herméneutique. Dilthey (...) définit les trois étapes du plan méthodologique. La première phase du processus herméneutique est *l'expérience* du sujet dans sa globalité. L'expérience réfère à la réflexivité du sujet sur sa vie, d'une manière singulière qui par contre tire une part de l'universel. La parole du sujet a de la valeur en tant que productrice de sens et de connaissances, la subjectivité dans l'expérience étant partie intégrante de sa réalité.

Vient ensuite le temps de la mise en mots de l'expérience. Pour pouvoir réaliser cela, l'objectivation de l'expérience est essentielle. Il s'agit là de la deuxième phase du processus, soit *l'expression*. Circonscrire l'événement dans le plus particulier possible est d'une importance cruciale, car *l'expression* ne relève pas du hasard. En effet, il s'opère une dialectique entre l'expérience et *l'expression* qui tient compte de l'amalgame affectif, culturel et cognitif propre à l'expérience. Tout cela conduit finalement à l'interprétation subjective de l'expérience. La troisième et dernière étape du processus est la *compréhension*. Dilthey distingue la *compréhension* de *l'explication*. À la différence de cette dernière qui selon l'auteur est mécanique, la *compréhension* réfère à « l'existence

d'un sens » (Desmarais : 371). Pour Dithley, la *compréhension* de l'expérience est en constant remaniement puisque le temps transforme l'expérience.

L'intersubjectivité entre l'accompagnateur et le sujet-acteur et/ou entre les apprenants dans le cas d'une démarche de petit groupe, est un espace dialogique où la dialectique propre à chacun est essentielle à la production de connaissances et de sens. Cette mise en forme du singulier rencontre nécessairement l'universalité. Ainsi, l'Autre occupe une place importante au plan de la reconnaissance, voire de la validation des connaissances en émergence. L'intersubjectivité se nourrit du processus de réflexion des acteurs dans le développement de la thématique de recherche.

### **4.3 Construction de la réalité du sujet-acteur**

Les notions de « sujet-acteur, de pratique sociale et de représentation sociale, de parcours de vie, d'événement » ont été mises à profit afin d'appréhender la réalité sociale d'une manière plus effective (Desmarais 2009 : 373). La production de connaissances doit nécessairement passer par le biais de divers regards multidisciplinaires avant de s'ancrer de manière viscérale dans la réalité sociale. Les dimensions politiques, économiques et idéologiques sont inhérentes à la construction d'une réalité sociale en mouvance.

Ainsi, l'acteur social est la porte d'entrée à la compréhension de la réalité sociale. Son action « est interaction, langage et connaissance » (op.cit : 374). Ses pratiques sociales sont en quelque sorte les manifestations concrètes de son quotidien dans un univers multidimensionnel. Il naîtra de ces pratiques des représentations sociales diverses, ces dernières étant forgées par le sujet qui dans sa subjectivité tente de se définir en tant qu'entité singulière incorporée dans la culture. Le sujet-acteur se construit donc à partir de dimensions « biophysique, affective, cognitive et socio relationnelle, notamment en développant la capacité d'apprendre, la capacité de produire du sens et en développant la langue parlée et, concurremment, en construisant des représentations de soi » (op.cit : 374).

Selon Desmarais, l'individu est à la fois sujet et acteur en perpétuel devenir. L'individu est inscrit dans une logique de recherche de sens au sujet des différents aspects de sa vie. La vie est marquée par une série d'événements divisés en deux catégories. La première catégorie s'inscrit dans une perspective objectiviste. Il s'agit

d'événements provenant du monde extérieur à soi. À ce sujet, Desmarais cite les propos de Pineau. « Il s'agit de l'action exercée par l'environnement sur l'être et de nature plus ou moins prévisible ». (op.cit : 375). Même s'ils se situent « à l'extérieur » de la personne, ces événements sont signifiants puisqu'ils structurent son parcours et le signent.

Viennent ensuite les événements faisant partie de la deuxième catégorie, soit ceux que l'on construit à partir de soi. Desmarais fait mention des concepts de « quasi-événement » et de « non-événement » présentés entre autres par Ricoeur comme étant des « événements psychologiques. » (op.cit : 376), soit des types d'événements chargés affectivement par le sujet-acteur. Sans la charge émotive, ces événements feraient partie de la vie courante et des faits divers. Ainsi, comme le mentionne Desmarais, les « quasi-événements et non-événements » prennent une signification particulière pour l'individu, car ils colorent la réalité du sujet et constituent également le support sur lequel repose la construction de sa vie psychoaffective et relationnelle. Or, puisqu'il n'y a pas de frontière absolue entre l'événement et l'événementiel, le récit se construit et déconstruit tout au long du parcours d'écriture. L'auteure rapporte les propos de Legrand à l'effet qu'il est intéressant de voir à travers la démarche autobiographique comment le sujet-acteur transforme sa réalité tout au long de sa vie. Indépendamment de la subjectivité de l'événement, certaines dimensions du parcours de vie vont moduler ce même parcours à partir « [...] de la qualité et de la spécificité de l'intensité des événements, de la répétition de ces événements et du moment particulier de ces événements dans l'histoire du sujet-acteur » (op.cit : 376). Les événements sont des parties intégrantes du parcours et signent ce dernier d'un avant et d'un après. Bailleux (2007) pose clairement la question de l'événement :

[...] qu'est-ce qui fait un événement? En cherchant à savoir si l'histoire d'une vie est faite d'événements, Legrand (2000) veut se dégager du sens commun de l'événement en cherchant à en restreindre la portée : si l'événement est « ce qui arrive », il faut que ce soit quelque chose « qui tranche, qui marque une discontinuité et qui reste mémorable. (Bailleux; 2007; 404)

#### **4.4 Les buts d'une démarche autobiographique en recherche-formation**

L'intérêt pour le récit de vie provient d'une personne qui se prête en tant qu'objet de recherche ou il est amené par un chercheur ou un intervenant. L'approche va

permettre d'atteindre la « production de connaissance (recherche), la mise en forme de soi (formation) ou, encore, la transformation du réel (l'intervention) » (Desmarais : 377).

La production de connaissances en *recherche-action* agit sur le réel dans une optique de transformer ce réel. La *recherche-action-formation* ajoute la dimension formative dans la finalité de la *recherche-action*. Puis arrive la *recherche-formation* qui vise « *la production de connaissance et de formation* ». (op.cit : 378).

Mon projet de recherche s'inscrit spécifiquement dans un processus de recherche-formation tel que décrit par Desmarais et Simon (...) puisqu'il s'agit « *d'autoformation* » et « *de mise en forme de soi* » dans une perspective globale d'intégration des différentes sphères de ma vie à travers le temps. [...] « Cette exploration de l'autoformation, envisagée comme un processus vital et permanent de mise en forme et de mise en forme de soi par soi qui caractérise ce que l'on nomme l'approche existentielle de la formation. » (op.cit : 352).

Cauvier (2008) rapporte que l'union de la recherche et de la formation est selon Dominicé un type de méthodologie spécifique à la pratique des histoires de vie. Cette pratique dynamise bien davantage la production de connaissances que celle de savoirs. L'auteure cite les propos de Legroux :

Le savoir est constitué d'informations mises en relation, organisées par l'activité intellectuelle du sujet » alors que « la connaissance est un savoir vécu et intégré par la totalité du sujet. Elle est un savoir intégré parce que vécu dans la globalité d'un contexte. (op.cit : 122).

Desmarais et Simon rapportent également les propos de Dominicé soit que :

La perspective adoptée ici attribue une valeur théorique à la notion d'expérience chez les adultes « qui prennent forme dans la singularité de leur parcours de vie ». (op.cit : 352). Balleux, (...) 2007 ajoute : « La place de l'élément biographique dans la construction de soi n'est plus à démontrer (Josso, 2000; Delory-Momberger, 2003), parce que l'expérience est creuset de tout projet de vie et qu'au cœur de tout projet de formation, elle est intimement intégrée au processus d'apprentissage de l'adulte (Knowels, 1990 : 402).

Desmarais et Simon mentionnent que pour Dominicé le processus de formation prend d'abord racine dans l'expérience du sujet et sa réflexivité pour se transformer en connaissances et ainsi s'intégrer. Le sens accordé à l'expérience dans l'apprentissage est

vu comme ayant une valeur théorique. Le développement des connaissances s'opère en interrelation au sein du collectif. Les auteures rapportent aussi les propos de Christine Josso à l'effet que « le point de vue qui est adopté ici, ce n'est pas seulement celui de la singularité au sein du collectif, c'est celui du sujet qui connaît, qui se forme, qui apprend, qui se transforme en tant que sujet » (op.cit : 352). Le processus de recherche-formation transforme le sujet, notamment par le biais de sa conscience et sa réflexivité ce qui, par ricochet, produit de nouveaux savoirs. La mise en forme de soi fait nécessairement émerger de nouvelles découvertes et retombées. La démarche autobiographique reconnaît non seulement la valeur de l'expérience du sujet, mais elle porte un intérêt manifeste à la manière dont se construit le savoir.

D'autre part, puisque mon processus thérapeutique en analyse bioénergétique s'est bien évidemment immiscé dans mon parcours de vie et a donc influencé mon parcours et mon processus d'écriture, je considère essentiel de faire part au lecteur du point de vue de Guy de Villers (Souci et soin de soi, 2002), qui délimite les liens et les frontières entre le récit de vie, la psychanalyse et la psychothérapie. De Villers analyse la fonction narrative dans le récit, avec en toile de fond le sens dans l'expérience temporelle du sujet parlant.

Selon de Villers, en fonction du point de vue que l'on adopte, la psychanalyse peut être perçue de diverses manières, soit comme étant incluse dans le champ de la psychothérapie ou comme étant complètement distincte de cette dernière, ou encore comme l'englobant. Ces rapports d'inclusion ou d'exclusion ne réussissent toutefois pas à expliquer la psychanalyse et la psychothérapie dans ses liens avec le récit de vie. En fait, il existe plutôt des éléments communs à ces deux champs de pratique.

En général, la psychothérapie fait référence à un traitement de nature psychique appliqué à un problème de même nature. Toutefois, il existe une grande diversité de pratiques. Le dénominateur commun à toutes les psychothérapies est cependant l'assujettissement à l'Autre, le fait que le patient associe le psychothérapeute à un modèle qui représente la maîtrise qu'il veut reconquérir.

L'intervention psychanalytique, quant à elle, va en sens contraire du traitement psychothérapeutique. Selon Freud, bien que la psychanalyse comporte un volet thérapeutique, elle procède davantage par décomposition du moi pour le délivrer de la motion pulsionnelle, que par la psychosynthèse, l'unification du moi autour d'une synthèse

totalisante. Les analystes utilisent toutefois le transfert pour permettre au patient de se libérer de ses identifications, et plusieurs psychanalystes post-freudiens ont exprimé l'importance de l'identification du patient à l'analyste. Il existe donc un point de rencontre entre la psychothérapie et la psychanalyse. La psychanalyse peut être pure ou appliquée à la psychothérapie, mais elle demeure distincte de cette dernière.

Toujours selon de Villers, le récit biographique en psychanalyse joue le rôle d'une introduction, d'un outil servant à faire apparaître des éléments refoulés qui feront l'objet de l'analyse. Le récit biographique, le fil logique de la narration, n'a pas d'importance en lui-même et peut être interrompu à tout moment par le psychanalyste. Freud lui-même fait parfois référence à sa propre histoire, mais c'est pour la traiter comme matériau clinique, pour mettre en relief ses observations, et non pour se raconter. C'est le cas dans son ouvrage *Résultats, idées, problèmes* (Volume I, PUF), où il narre les circonstances de son oubli du nom du peintre Signorelli. Freud occulte volontairement certains éléments du récit (le suicide de l'une des personnes dont il parle) pour se concentrer uniquement sur les éléments qui servent à expliquer son analyse. En psychanalyse, le récit autobiographique reste donc totalement subordonné à l'analyse.

La démarche autobiographique partage une zone avec la psychanalyse et la psychothérapie, mais elle en est cependant bien distincte. La dimension temporelle est au cœur du récit de vie puisqu'il se constitue d'une succession d'instant. Selon Aristote, l'instant est un point pivot entre l'avant et l'après, un « pur écart ». Pour comprendre l'instant, il faut à la fois pouvoir le différencier de l'avant et de l'après pour en saisir l'identité. Si l'on conçoit le temps comme une succession d'instant séparés, on crée en quelque sorte une discordance dans l'expérience de la temporalité qui est de nature continue. La fonction du récit est d'intégrer ces discordances pour en faire une suite logique, donc pour réparer la discordance.

Le récit produit donc une fiction à partir d'une expérience du temps morcelée, ce qui peut induire le sujet en erreur ou générer chez lui le sentiment d'une perte d'identité. Le psychothérapeute réagit en donnant du sens, en jouant un rôle actif dans la reconstruction identitaire du sujet. Selon Lacan, le psychanalyste, au contraire, doit demeurer « hors-sens » et miser sur le réel, afin d'éviter que le sujet ne se défende de la réalité en l'interprétant. L'enjeu de la psychanalyse est de perturber le système de défense du sujet, en touchant au réel par le biais de ses liens avec le symbolique et l'imaginaire (nœud borroméen). Cela induit un effet thérapeutique.

Toujours selon de Villers, le récit de vie, de son côté, a une valeur émancipatrice pour le sujet, car il est le seul à en déterminer un sens qui pourra par la suite être interprété de différentes manières par ceux qui le reçoivent. Le récit n'est donc pas plus figé, mais ouvert à une évolution. Cela pourrait amener soit à une nouvelle construction identitaire, soit à faire céder l'affirmation du moi en faisant place à la reconnaissance de l'Autre.

L'auteur conclut que la psychothérapie, la psychanalyse (Lacanian) et le récit de vie se distinguent sur le plan du sens. En psychothérapie, le sens est défini par le thérapeute; en psychanalyse, le hors-sens permet au sujet de se détacher de ses aliénations et avec le récit de vie, le narrateur peut s'émanciper par l'ouverture du sens à diverses interprétations. L'analyse de son récit en tant que finalité permet au sujet de mettre en lumière ses enjeux d'existence en lien avec la collectivité. Les effets d'une démarche autobiographique sont d'ordre épistémologique, formatif et thérapeutique malgré le fait que sa visée est tout autre.

#### **4.5 La production du récit autobiographique. Un travail de remémoration**

Selon Desmarais, la production écrite du récit autobiographique inclut « *l'énoncé* » que sont « *les expériences racontées* » et « *l'énonciation* » qui renvoie à la façon dont le récit est construit. Notamment, deux formes de matériaux participent à la construction du récit. D'abord, il y a : les « *matériaux descriptifs des faits vécus* », c'est-à-dire des données objectives, des « *actions* », des « *sentiments* », des « *affects et productions mentales* » liés aux faits. Ensuite, il y a les matériaux concernant les « *éléments réflexifs* » liés aux expériences vécues, c'est-à-dire selon Geertz, « *des états de conscience* » dont la temporalité vient moduler la production du récit. (op.cit : 379).

Pour Desmarais, le travail de remémoration est une dimension *sine qua non* dans la production du récit. Le sujet est amené à « passer au peigne fin » les étapes de son existence afin d'y dépeindre ses expériences, bien circonscrites, en relation avec le thème de la recherche. Ce travail est soutenu par différentes stratégies visant à éveiller sa mémoire. La charge émotionnelle liée à l'expérience peut être telle que l'objectivité disparaît dans l'émergence de la subjectivité. Le travail d'écriture à proprement parler doit mettre en relief les conditions générales de la situation actuelle du sujet.

Desmarais affirme que le travail biographique comporte une perspective plus large que la remémoration, soit la mise en forme de soi. La mémoire, une des composantes des ressources cognitives mises à contribution dans la démarche formative, constitue un apport créatif en diapason avec l'ensemble des ressources personnelles et en interaction avec celles des autres participants lorsqu'il s'agit bien sûr, d'un travail en petit groupe.

L'auteure estime que le sujet-acteur se trouve doté d'identités plurielles et ce, dans une société en état de profonde transmutation. De toute part, le contrat social actuel devra être revu. Un nouveau « *vivre ensemble* » implique un nouveau « *vivre soi-même* ». D'une certaine manière, il s'agit de faire du « *neuf* » avec de « *l'ancien* ».

Desmarais, traitant de l'autobiographie, engage le sujet-acteur dans une connaissance de soi, laquelle développe son autonomie ainsi que la cohérence de son action. Cette « *intervention de soi* » est un cheminement non linéaire, un véritable travail avec ses difficultés propres. La mémoire y joue un rôle incessant et variable. Cela dit, la démarche autobiographique est en soi un outil de formation identitaire. Desmarais mentionne qu'une telle démarche permet de regrouper des parcelles de vie éclatées en un tout que se « *tient ensemble* », une « *sorte de grand récit des récits ordinaires* ».

Enfin, d'après Enriquez (1987...), le travail de remémoration est l'apanage de toutes cultures. Dans son ouvrage, il cite Mircea Eliade (1963) :

Pour se guérir de l'œuvre du temps, il faut revenir en arrière et rejoindre le commencement du monde », autrement dit [...] Enriquez (1987) ajoute : « récupérer le passé afin de le connaître, lui donner sens et l'empêcher ainsi d'intervenir dans le présent, si ce n'est pour signifier que certains événements ont, non seulement eu lieu, mais ont été constitutifs de votre identité et de votre être au monde ». (Enriquez, 1987). Bertaux (2005) ajoute : « Observer le travail de remémoration d'un sujet s'efforçant de reconstituer le fil de son parcours biographique renseigne sur ce qui fait sens pour lui. (Bertaux, 2005 : 76).

#### **4.6 Paramètres d'analyse du récit autobiographique**

Deux éléments forts et toujours d'actualité dans ma vie influencent mon angle d'analyse, soit mon processus thérapeutique en analyse bioénergétique ainsi que ma formation dans le cadre de cette approche. Nul doute que ces apports à ma vie teintent

mon travail de recherche sur la résilience et y interagissent au plan perceptuel. Selon Desmarais et Simon (2007), l'analyse du récit demande de dégager dans la globalité temporelle de ce dernier, les logiques et les thématiques. Dans une première étape de l'analyse, c'est le point de vue du sujet qui prime. De là émerge un thème principal dont le sujet est plus ou moins conscient et qui parfois n'a pas de lien avec l'objet. La dialectique en écho entre l'interlocuteur et le sujet est essentielle dans l'approfondissement de la réflexion et donc de l'objet en tant que tel. La recherche de sens du sujet dans l'autobiographie est « un besoin d'affirmer que notre vie a un sens, et que ce sens recèle une vérité valable pour tous les humains ». (op.cit : 356). Nécessairement, de nouvelles significations émergent en cours d'analyse. Les prises de conscience du sujet redynamisent et transforment l'objet et lui permettent de se théoriser.

Bien sûr, rappelle Daniel Bertaux (2005, *Le récit de vie. L'enquête et ses méthodes*. Éditions Armand Colin), il ne s'agit pas de tirer toutes les significations du récit, mais d'en extraire ce qui est pertinent en lien avec l'objet de recherche. Ces significations prennent alors le statut d'indices. Dans le processus d'analyse des données, il s'agit pour Bertaux de « retrouver la structure diachronique de l'histoire reconstituée » (op.cit : 71), et chercher le sens à travers cette structure. Quels sont les principaux événements qui ont structuré le parcours de vie, leur ordre temporel? Quels sont les liens à établir entre l'avant et l'après de l'événement? D'ailleurs, l'intérêt de « la ligne de vie » telle qu'ainsi nommée par Desmarais et que l'on retrouve un peu plus loin dans la section analyse du récit, démontre non seulement la séquence des événements malheureux dont les traumatismes et les événements heureux, mais elle dévoile avec justesse les effets rebonds de tels événements sur mon parcours de vie. Enfin, que dévoile le raisonnement de la structure diachronique? Contrairement au récit de vie recueilli par un chercheur, la production d'une autobiographie est linéaire, travaillée et retravaillée par le sujet. Il peut apparaître quelques « défauts d'assemblage » dus à certains égarements au plan de la mémoire ou à de la confusion par exemple.

Toujours selon Bertaux, tous les matériaux apportés au récit peuvent être valides. La subjectivité va colorer l'expérience à des degrés divers. Entre autres, le récit se fonde sur la remémoration d'enchaînements d'événements bien précis sur lesquels le sujet veut jeter un éclairage. La « mise à plat » des événements à travers le temps aide au repérage de possibles incohérences qui toutefois pourront révéler, si l'on y regarde de près, des thématiques en émergence intéressantes à approfondir. Cauvier (2008) ajoute que la récurrence d'éléments suscite la découverte de sens dans le projet en voie de se

construire. De plus, souligne Bertaux (2005), la reconstitution diachronique et chronologique des événements sociaux apporte une compréhension des interrelations entre les changements sociaux et les parcours biographiques.

Bertaux distingue trois niveaux de réalité somme toute inter-reliées dont la « *réalité historico-empirique* » qui sont d'abord l'histoire vécue dans les faits et la manière dont elle a été vécue, ensuite « la réalité psychique discursive et sémantique » du sujet, soit les expressions subjectives liées à son histoire et en constante évolution, et enfin, « la réalité discursive » du récit construite par l'entremise au travers du discours entre le sujet et l'interlocuteur. (op.cit : 71). De plus, souligne Bertaux (2005), la reconstitution diachronique et chronologique des événements sociaux apporte une compréhension des interrelations entre les changements sociaux et les parcours biographiques.

#### **4.7 La construction de ma méthodologie**

À priori, mon choix d'être inscrite dans une démarche autobiographique à la fois comme sujet et acteur s'inscrit dans un parcours personnel où je cherche, à partir de mon expérience, à approfondir le phénomène de la résilience et à transposer mes connaissances dans le cadre de mon travail en santé mentale. L'approche qualitative comme méthode de recherche m'a donc semblé la plus appropriée dans l'atteinte de mes objectifs de formation. La construction de sens nécessairement interprétative, qui est une partie essentielle de cette méthode, permet mieux que tout autre type de méthode d'extraire la richesse du phénomène étudié à cause de sa dimension longitudinale. Cauvier cite Josso (1991; 107) dans sa thèse : « Expliciter, c'est déployer le potentiel de sens d'une expérience ». (op.cit : 121).

À mes yeux, la démarche autobiographique est manifestement féconde, car elle reconnaît toute la richesse que peut apporter l'individu dans le vaste monde de la recherche. La boucle rétroactive du passage de la subjectivité vers l'intersubjectivité puis l'objectivité, est un mouvement de va-et-vient continu tout au long du processus de recherche, générateur de sens, de connaissances intégratives et de savoirs théoriques. Bien sûr, cette transmutation doit être vue dans une perspective de compréhension du monde et plus particulièrement en ce qui nous concerne, du phénomène qu'est la résilience. Le passage de la subjectivité quasi microscopique de mon expérience vers l'objectivation, rendue possible grâce à la dialectique dans la communication établie entre

moi et mon interlocuteur, soulève des repères qui au fur et à mesure du processus construisent la théorie. Ainsi, la dialectique entre la dimension empirique et théorique produit la connaissance.

D'autre part, dans le cadre d'un cours s'intitulant *Parcours biographique, travail social et identité professionnelle*, suivi avec Mme Danielle Desmarais à l'Université du Québec à Montréal il y a un peu plus de deux ans, j'ai été « initiée » à la construction de la méthodologie d'une démarche autobiographique dans un groupe-classe. Bien que la construction de ma méthodologie prenne en partie appui sur ce que j'ai appris dans le cadre du cours avec Mme Desmarais, il n'en demeure pas moins que la construction de ma méthodologie dans le contexte actuel, est une matière en évolution, car très peu d'étudiants, en contexte de mémoire, ont fait ce type de démarche par le passé.

Les étapes de la construction méthodologique que j'ai vécues dans le cadre de mon cours avec Mme Desmarais sont les suivantes. Dans une première étape de recherche, les étudiants en dyade discutent oralement de leur parcours en lien avec l'objet de recherche. Ce premier jet entre interlocuteurs génère des réflexions, pose de nouvelles questions qui incessamment alimentent en boucle rétroactive le processus de recherche. Dans un deuxième temps, l'étudiant présente oralement devant le groupe l'amorce de son travail de recherche et ses nouvelles découvertes. Tout comme dans la dyade, les étudiants interlocuteurs émettent des commentaires, font part de leurs réflexions, intuitions etc. Ce processus fait nécessairement émerger du sens, se produire de nouvelles connaissances et surgir de nouvelles hypothèses au sujet de l'objet de recherche. Troisièmement, l'étudiant ayant bénéficié par l'entremise des interlocuteurs, d'enrichissement à différents niveaux de sa recherche, produit son récit écrit. Quatrièmement, les étudiants ayant été en dyade dans le début du processus de recherche, échangent mutuellement leur récit afin que l'un analyse celui de l'autre. En dernier lieu, l'étudiant présente oralement au groupe son analyse du récit de l'autre et cet autre bien sûr, en fait tout autant. Dans ce même temps et à tour de rôle, les autres étudiants-interlocuteurs dégagent d'autres pistes réflexives et hypothèses qui alimentent à nouveau le processus de recherche. La construction de l'objet de recherche s'enrichit toujours plus et ce, jusqu'à saturation.

Ainsi, qu'il s'agisse d'une démarche autobiographique en groupe ou d'une démarche autobiographique en contexte de mémoire, la dialectique entre interlocuteurs

est capitale dans le processus de recherche car il s'agit là, d'un « moteur » de recherche dynamisant dans la production de connaissances et l'émergence de nouvelles théories.

La production de mon récit s'inscrit dans un processus multidimensionnel et longitudinal. De manière progressive et en boucle rétroactive, une dialectique a cours à partir de mes lectures sur la théorie de la résilience, de mon processus thérapeutique, de ma formation en analyse bioénergétique et de mon expérience de travailleuse sociale. Bien sûr, s'ajoute à cette « liste » quelques interlocuteurs dont les commentaires et réflexions alimentent ma recherche.

Je me suis intéressée à la théorie de la résilience dès le début de ma scolarité à la maîtrise. Mes lectures sur ce sujet ont fait émerger bon nombre de questions et de réflexions. J'ai pris la décision d'effectuer ma recherche sur ce phénomène afin d'en comprendre tous les rouages. Ainsi, les quelques balises théoriques mises en place au début de ma scolarité à la maîtrise, m'ont servi de premier guide.

Enfin, sans en être tout à fait consciente à l'époque, la construction de ma méthodologie a débuté dès ma première année de scolarité à la maîtrise et a suscité bon nombre de réflexions. Depuis, ma recherche est en constante évolution tellement la recherche sur la théorie de la résilience est en pleine effervescence. De plus, sachant que la dimension relationnelle est considérable dans la construction de la résilience, je me suis questionnée sur la nature de mes propres rencontres depuis le début de ma vie. Aussi, étant déjà inscrite dans un processus thérapeutique au début de ma formation à la maîtrise, mes lectures sur la résilience ont fait émerger chez moi l'idée que j'avais possiblement vécu un trauma dans ma petite enfance. Du moins, la vie me transmettait quelques indices en ce sens. Cependant, comme je l'ai déjà mentionné, ce n'est qu'à la suite du cours que j'ai suivi avec Mme Danielle Desmarais, que j'ai pris la décision de m'inscrire dans une démarche autobiographique. La construction de ma méthodologie est le résultat d'une dialectique entre la théorie et la pratique.

Par ailleurs, l'intuition, cette dimension difficilement objectivable a aussi été un guide dans l'élaboration de mon récit. La production de ce dernier a donné lieu à quelques allers-retours dans le temps. Puisque dans le cadre de ma thérapie, je visitais et re-visitais des passages de mon existence qui ont été déterminants dans mon parcours de vie, mon écriture à certains égards, s'est construite de temps à autres en parallèle avec mon processus thérapeutique.

Je n'ai pas comptabilisé les heures à écrire mon récit. Toutefois, je peux affirmer que ce travail s'est échelonné sur deux ans. Ma thérapeute me disait à un certain moment donné que l'on ne peut forcer un processus tout comme l'on ne peut tirer sur un brin d'herbe pour qu'il pousse. J'ai accueilli cette parole de sage et j'ai fait confiance que ce qui avait à émerger, émergerait. Par conséquent, je ne me suis pas exigé d'écrire mon récit à tous les jours à telle heure. Lorsque les éléments émergeaient souvent sans crier gare, j'écrivais. Conséquemment, j'en profitais pour les élaborer en me remémorant, par exemple, la couleur des volets de la maison de mes voisins ou en refaisant dans mon esprit le chemin de l'aller-retour de mon école primaire.

Parfois, ce travail de mise en perspective s'est écrit suite à une rencontre déterminante ou significative avec ma thérapeute ou tout autre interlocuteur. Tout à coup, je contactais une partie de mon histoire qui avait du sens dans la construction de ma résilience. Je me « mettais » alors dans un contexte où je fermais la porte à l'extérieur et j'entrais dans ma « bulle » afin de refondre les éléments émergents dans la thérapie qui me faisaient dire que là, il y avait matière soit à résilience ou toute autre dimension y faisant appel. À d'autres moments, ce sont mes lectures sur la résilience qui ont suscité des résonances chez moi, des remises en question de tout ordre.

D'ailleurs, au moment où j'écris ces lignes, je revisite de nouveau ces lieux, je les vois dans mon esprit et je me rappelle la boulangerie de mon enfance, le « tourniquet » coloré du barbier du coin ainsi que l'immense maison victorienne de mes petits voisins. D'une certaine manière, il me semble que j'entre quelque peu dans un état de transe hypnotique pour faire cela. Puisque j'ai dû me dissocier pour faire face à mon histoire à une certaine époque de ma vie, il semble que la dissociation en contexte d'hypnose, soit une ressource. Et pourquoi pas?

Puisque ma recherche est axée sur les processus que j'ai mis en place depuis le début de ma vie pour survivre à divers niveaux, mon angle d'analyse se situe autour d'événements et de représentations qui ont suscité un processus de résilience. Mon principal angle d'analyse touche à la théorie de l'attachement, car c'est en partie par ce biais que j'ai pu me reconstruire. Cette hypothèse a du sens pour moi et corrobore aussi avec les récentes recherches dont celle de Schore au sujet de la reconstruction du lien d'attachement. À la lecture de mon récit, je me vois mettre une emphase importante sur les liens que je vis aujourd'hui et sur ceux que j'ai vécus par le passé, comme le dit si bien Bertaux (2005).

Aussi, puisque le processus d'analyse d'une démarche autobiographique se construit partiellement en inter-relation, j'ai demandé à un nombre très restreint de personnes d'effectuer la lecture de mon récit et par la suite de me transmettre leurs points de vue sans tenir compte de mon objet de recherche. J'ai ainsi voulu que cette première démarche se fasse aléatoirement afin de laisser le plus de place possible à l'émergence de tous les possibles, de l'inopportun à l'opportun. Conséquemment, leurs « feedback » m'aide à cogiter davantage et à faire circuler mes réflexions en poussant les frontières de ma conscience afin qu'émergent le sens et bien évidemment, la production de connaissances. Mes repères quant à l'analyse de mon récit me sont précieux. De fait, quels sont-ils? L'indice dont parle Bertaux (2005) m'apparaît être un élément fort appréciable dans le repérage. Je sais pertinemment que je peux me fier à mes intuitions. De plus, lorsque j'effectue mon travail avec une clientèle en santé mentale, je me laisse imprégner par la résonance que je vis avec tel client. Ceci m'aide à saisir de l'intérieur ce que peut vivre la personne devant moi. Or, je me suis dit qu'il en serait peut-être ainsi pour les personnes qui lisent mon récit.

#### 4.7.1 Processus réflexif. Remémoration. Émergence de sens

En plus des lectures entreprises sur le concept de résilience depuis le début de ma scolarité à la maîtrise, qui ont certes suscité maintes réflexions quant à mon parcours, deux autres processus ont contribué à l'émergence de ma mémoire des événements. Il s'agit de mon inscription dans un processus thérapeutique en analyse bioénergétique et de ma formation au sein de cette même approche. La thérapie, espace de travail intense, est un lieu qui ouvre la voie à la dimension réflexive sur la vie et la recherche de sens. Le travail thérapeutique amorcé a fait en sorte que j'ai contacté et contacte encore une pluralité de souvenirs. Mon corps est bel et bien une archive contenant la totalité de mon histoire. Bien des événements ont ainsi pu remonter à la surface et être utilisés dans la production de mon récit.

Ma formation a aussi été un lieu de remémoration, de réflexion et bien sûr d'émergence de sens. Puisqu'une part de la formation est de type expérientiel, j'ai été témoin de l'histoire d'autrui. Être en écho avec l'histoire de l'autre a éveillé chez moi des éléments de mon histoire auparavant cachés. Cela m'a quelquefois ébranlée psychiquement tant la résonance m'interpellait, mais cela m'a aussi aidée à pousser bien davantage ma réflexion à partir de mes propres processus psychiques. De plus, cette formation s'adressant entre autres aux problématiques d'attachement, ce qui est d'ailleurs

mon cas, et aux troubles de santé mentale, ce qui est le cas de ma clientèle, j'ai été à même de découvrir les méandres et soubresauts de l'âme. J'y ai fait des apprentissages quant à moi monumentaux qui continuent de nourrir mes réflexions sur le concept de résilience. Mon processus thérapeutique et la formation ont été deux moteurs importants dans la construction de mon mémoire. Ils ont influencé mes choix de lectures et l'orientation de mon mémoire. En plus, les étudiants et formateurs ont été de précieux interlocuteurs depuis le début de ma formation il y aura bientôt cinq ans, en m'interpellant de différentes manières et en questionnant aussi mon parcours de résilience. Louise, ma thérapeute, a aussi été une interlocutrice de premier plan. Elle a su éveiller ma mémoire cognitive et procédurale afin que j'émerge en tant que sujet. La thérapie a été un lieu de remémoration fait de chair et d'âme.

#### **4.8 En guise de conclusion**

Et pour terminer... Les divers points abordés dans cette sous-section ont présenté brièvement certains aspects de la méthodologie que j'ai choisi d'utiliser, soit celle d'une démarche autobiographique. J'ai donné un aperçu de l'histoire de cette approche, j'ai fait valoir qu'elle est productrice de sens, j'ai discuté de la construction de la réalité par le sujet-acteur. J'ai fait ressortir les buts de cette approche par rapport à la recherche-formation, j'en ai expliqué les paramètres pour finalement décrire comment j'en suis venue à la construction de ma propre méthodologie et l'émergence de sens qui s'en est suivie.

Toute cette sous-section a voulu offrir la possibilité de mieux connaître l'approche biographique, mais elle a sans doute également servi à en démontrer la complexité. En effet, toute approche qui s'éloigne plus ou moins de la recherche quantitative tant prisée par les sciences dites « objectives », toute approche d'inspiration phénoménologique fait face à la complexité de l'être humain même. Comme discuté dans cette sous-section, chaque être humain appréhende la réalité, « sa » réalité, d'un point de vue unique. La démarche autobiographique se donne en quelque sorte le défi de saisir « l'intangible » qu'est le sens que chacun attribue à sa vie. C'est un défi de taille car l'approche peut finir par soulever autant de questions qu'elle trouve de réponses. Mais l'intérêt de toute recherche n'est-il pas précisément de soulever d'autres questions qui incitent à continuer de chercher, quels que soient l'objet et la forme de cette recherche même?

Et voilà... tout me semble en place! Voici donc mon récit.

## 5. RÉCIT

### 5.1 *Donner corps à mon monde*

1           Durant les trois dernières semaines précédant ma naissance, ma mère était  
2 hospitalisée à l'hôpital pour cause de jaunisse. Nous sommes à six jours du printemps de  
3 1962. Les fins d'hiver sont souvent traîtres. La femme qui partageait la même chambre  
4 d'hôpital que ma mère est décédée ainsi que le nourrisson qu'elle portait la veille de ma  
5 naissance. Ma mère m'a raconté que sa voisine était décédée des suites d'une jaunisse et  
6 qu'elle a eu peur que nous mourions toutes les deux étant donné qu'elle était précisément  
7 hospitalisée pour cette même raison.

8           Dû à ce trouble, elle ne pouvait recevoir, lors de notre accouchement, le fameux  
9 « épidural » tant indispensable pour les femmes de l'époque. Cela aurait mis une fois de  
10 plus notre vie en danger, une fois de trop. Toutes deux, nous aurions donc accouché de la  
11 vie en toute lucidité, sans anesthésie aucune. À quand remonte donc cette nécessaire  
12 anesthésie de mes sens? Ma mère m'a rapporté à maintes occasions qu'elle m'avait « *vue*  
13 *venir au monde* » et que j'étais la seule parmi ses quatre enfants à être née ainsi. À  
14 chaque fois, elle insistait pour me déclarer que « *j'avais été son plus bel accouchement* ». *L'écho*  
15 *de son récit résonnait en moi sous forme de confusion juxtaposée à une étrange*  
16 *sensation que quelque chose d'important m'échappait. Ma naissance m'a toujours*  
17 *intriguée. Je ne suis jamais parvenue à me sentir satisfaite des réponses que ma mère*  
18 *concédaient à m'offrir, toujours les mêmes.*

19           Enfin, elle m'aurait donc vue naître! À quel moment m'a-t-elle perdue de vue et  
20 pourquoi? Spontanément, je constate que je caresse ma bouche tout en relisant ces  
21 dernières lignes comme s'il s'agissait d'y décrypter un signe que ma mémoire se hasarde  
22 à livrer. Un réflexe de succion qui monte tel le nourrisson que j'ai été, puis rien. Maman,  
23 ma-man divisée et échappée, je ne sais où. Où es-tu? Il m'est difficile de prononcer ce  
24 vocable pourtant si viscéral, et ce, même au-dedans de moi.

25           Toute petite, il m'arrivait de l'implorer afin qu'elle me raconte à nouveau ma  
26 naissance comme si le fait de réentendre mon histoire allait enfin me mettre au monde ou  
27 encore, que l'imbroglia dans lequel je me trouvais allait fondre comme neige au soleil.  
28 Physiologiquement, je suis née le 16 mars 1962 à 22 h 45 de parents béliers et ce, après  
29 trente-six semaines d'incubation dans le lieu du crime, viscéral ventre de ma mère. Mon

30 dossier de naissance indique que je pesais cinq livres et dix onces, que je mesurais  
 31 quatorze pouces, que la circonférence de ma tête était de douze pouces trois quarts et  
 32 mon thorax de onze pouces trois quarts. On m'a bien mesurée, j'étais donc là. Je crois  
 33 bien que j'ai été pressée de sortir de ce capharnaüm qu'a été l'utérus dans lequel j'ai été  
 34 infectée! Aujourd'hui, je tente parfois et modestement de m'imprégner de ce dedans avec  
 35 l'espoir d'en sortir indemne, mais en vain.

36           Psychologiquement, j'ai mis des années à me mettre au monde tant mon existence  
 37 a été vacillante. Encore aujourd'hui, il m'arrive de me demander ce que cela veut  
 38 réellement dire être au monde? Être d'abord! Avoir sa place dans le monde. Au-delà  
 39 d'avoir ma place, je réponds que de me sentir exister m'exhausse davantage. Me sentir  
 40 exister et bien vivante. Sacré job que d'être vivante! Ma naissance a laissé ses empreintes  
 41 sur mon essence. Tantôt, j'ai une douce impression de marcher pieds nus sur un tapis de  
 42 fleurs sauvages dont l'odeur suave me monte au nez. À d'autres occasions, j'ai le  
 43 sentiment de marcher sur de l'asphalte trop chaud pour ce que je peux supporter. Dès  
 44 lors, je tente de m'agripper au ciel afin de ne pas me brûler les pieds. Ma vie est parsemée  
 45 d'extrêmes.

46           Il y a plus d'intimité dans la lenteur  
 47           que dans l'enthousiasme.  
 48           Me déposer pour me sentir exister.  
 49           *Moi.* Janvier 2005.

## 5.2 *L'urgence*

50           Octobre 2003. Je n'en peux plus de me sentir prisonnière de cette agressivité qui  
 51 m'enchaîne de toute part et qui m'empêche de me mouvoir à ma guise, tel un moribond  
 52 qui habite mon intimité et qui s'y incruste. Je l'implore de quitter ma demeure et de cesser  
 53 ses agressions vagabondes. Mon agressivité m'agresse et agresse. Je prie le jour où elle  
 54 transgressera sa loi, passera outre-mer et sans faux passeport. Je souffre du fait que mon  
 55 agressivité se manifeste davantage en présence de Louis, mon conjoint depuis près de  
 56 treize ans et la personne la plus importante à mon cœur. Une répétition stridente de mon  
 57 passé toujours présent, tel un résidu encrassé.

58 Louis que j'aime et qui m'aime tant. Pourquoi me sentir si agressive envers lui au  
59 moindre bruit de sa bouche, somme toute habituel lorsque nous nous nourrissons?  
60 Pourquoi le retour en force de ce symptôme alors qu'il avait pratiquement disparu depuis  
61 le départ de ma famille à l'âge de dix-huit ans? Quelle est donc la fonction de ce maudit  
62 symptôme, de quoi me protège-t-il, si tel était le cas? Ce problème que je porte a bien  
63 évidemment des conséquences sur notre relation. Il m'éloigne parfois de Louis, me met en  
64 colère, m'isole et puis quoi encore? Aussi, ce symptôme me rapproche de moi, de mon  
65 histoire et, par ricochet, de Louis.

66 Il est fréquent que mon agressivité monte au plafond lorsque j'entends saper.  
67 J'arrive toutefois à la contenir, mais au prix d'une demande d'énergie bien trop grande.  
68 L'autre jour, je déjeunais avec un ami dans un petit café du Vieux-Belœil. À l'autre bout du  
69 resto se trouvait un couple; tous les deux sirotaient bruyamment leur café comme s'il  
70 s'agissait du dernier de leur vie. Inévitablement, je dus me retenir pour ne pas les  
71 engueuler et leur faire une démonstration de savoir-vivre. Pour qui je me prends, n'est-ce  
72 pas? Les gens ont bien le droit de manger comme ils veulent. Bien sûr! Et moi, j'ai bien le  
73 droit d'être dérangée par ce qui me dérange! Me permettre d'exister, sans honte, dans des  
74 dimensions dont je juge qu'elles sont plutôt malsaines, n'est pas une mince affaire pour  
75 moi. Cette intolérance aux bruits de bouche est un symptôme qui se fout de ma gueule,  
76 qui émerge à tout vent, eu égard à qui que ce soit.

77 Voilà, il se trouve que c'est par le biais de la manifestation de ce symptôme que j'ai  
78 pris la décision de consulter Louise Fréchette à l'automne 2003, une analyste  
79 bioénergéticienne à Montréal. Je me sentais en urgence de trouver une porte à mon  
80 impasse. Depuis, je suis occupée à ausculter le fond de mon organisme dont le moindre  
81 pouce carré est exploré. L'urgence de découvrir, dans les tréfonds de mon archive  
82 corporelle, l'essentiel de mon existence, ma réelle identité.

83 En outre, dans la vie il n'y a pas de hasard qui se hasarde sans raison. Ma  
84 thérapie avec Louise me permet de farfouiller les tiroirs de mon inconscient, depuis ma  
85 naissance, afin d'y faire émerger les parcelles de vie restées en suspension. S'allie à la  
86 montée de mon émergence, l'écriture de mon récit de vie en contexte de mémoire.  
87 J'honore la chance que j'ai de pouvoir ainsi rendre compte millimètre par millimètre de  
88 mon parcours dans une perspective de recherche. Il me semble que toute ma vie, j'ai  
89 cherché à saisir qui j'étais et comment je pouvais me réparer.

90            Mon récit ne fait pas preuve d'adaptation, mais de rébellion envers qui tente un tant  
 91 soit peu de me définir. L'adaptation n'est pas un chemin à suivre en ce qui me concerne.  
 92 M'adapter serait me soumettre à une société voulant tout réguler par l'adaptation. Je  
 93 régule, tu régules, nous régulons. Je ne reculerai pas. Je régurgiterai ce que vous m'avez  
 94 fait avaler à mon sujet. Réparer mon estime est mon eldorado.

95            Louise m'aide à faire peau neuve depuis maintenant cinq ans. Une fois par  
 96 semaine, je la vois pour qu'elle me voie. La thérapie est un lieu sacré dont je consens à  
 97 livrer l'essentiel du processus dans ce récit. Sortir de mon cocon n'est pourtant pas  
 98 évident puisque je suis plutôt sauvage comme disait ma mère. Une enfant sauvage qui,  
 99 lorsqu'elle sort de sa forêt pour aller dans le monde, doit mobiliser une certaine agressivité  
 100 en cas d'attaque. J'ai beaucoup été agressée depuis ma venue dans ce monde. Pendant  
 101 de nombreuses années, j'ai tenté de mettre au loin les séquelles de ma maltraitance. J'ai  
 102 pourtant toujours su qu'elles étaient là, mais j'ai tenté de les minimiser en m'adaptant à un  
 103 univers que je n'arrivais pas à adopter. Avec le recul, je crois que j'ai eu aussi très peur de  
 104 devenir folle en m'appropriant mon histoire qui demandait d'abord et avant tout à être  
 105 regardée de face et non de biais. Cette identité jadis bafouée par la maltraitance tant  
 106 physique que psychologique vécue dans ma famille, psychologique en ce qui a trait à  
 107 l'école, émerge de toutes parts, parfois en criant de douleur et à d'autres moments, en  
 108 riant, en étant heureuse d'être bien en vie et surtout si vivante. L'analyse bioénergétique  
 109 me permet de passer par mon corps, car ce dernier sait plus que mon intellect qui je suis  
 110 réellement.

### **5.3    *Ma famille, mon déracinement***

111            Ma mère se prénomait Huguette. Elle est décédée le 14 juin 2004 à l'âge de  
 112 soixante-dix ans. En avril de la même année, nous avons célébré chez moi ses soixante-  
 113 dix ans. J'ai encore le cœur vacillant en pensant à elle. Mon père s'appelle Auguste. Il est  
 114 âgé de soixante-treize ans. Mes parents se sont séparé une première fois en 1990. Puis, à  
 115 deux autres reprises par la suite. Ma mère a mis un terme final à leur relation  
 116 en 2002. Depuis le printemps 2004, mon père vit avec une conjointe à la campagne.

117            Ma mère aurait eu, semble-t-il, deux « fausses couches » avant que la vie décide  
 118 de séjourner pour de bon au-dedans d'elle. Le premier enfant s'étant bien agrippé au  
 119 ventre de ma mère est Diane. Elle est aujourd'hui âgée de cinquante ans, mariée et avec

120 le même conjoint depuis l'adolescence. Elle a deux filles dans la vingtaine. Deux ans plus  
 121 tard, mon frère Paul faisait son entrée. Il est l'unique garçon parmi les enfants. Paul a  
 122 quarante-huit ans. Il est marié et avec la même conjointe depuis la fin de son  
 123 adolescence. Il a une fille unique en début de vingtaine. Puis, il y a moi, née deux ans  
 124 après Paul. J'ai quarante-six ans. Je n'ai jamais été mariée et je n'ai pas d'enfant. J'ai eu  
 125 un premier *chum* à quinze ou seize ans, deux autres entre dix-sept et vingt et un ans, un  
 126 conjoint entre l'âge de vingt-quatre et presque trente ans. Depuis treize ans, je suis avec  
 127 Louis, âgé de cinquante-sept ans. De nouveau, ma mère donnait naissance à un autre  
 128 bébé deux ans après moi, en 1964. Claudie faisait son entrée dans la famille. La dernière  
 129 arrivée et la première à partir. Claudie est décédée le 28 janvier 2007. Elle n'était ni  
 130 mariée, ni en couple. Il y a dix ans, elle a donné naissance à un garçon qui, depuis le  
 131 décès de ma sœur, vit avec son père qui a finalement décidé de le reconnaître et d'en  
 132 prendre soin.

#### **5.4 Nourrisson comme nourriture**

133 Ma sortie intra-utérine a donné lieu à d'autres sorties. Ma mère, étant toujours  
 134 hospitalisée suite à ma venue au monde, j'ai été « placée » jusqu'à environ trois mois chez  
 135 Madame Latendresse tout en faisant des allers-retours à ma mère, ma famille puis à  
 136 l'hôpital. À l'âge de deux mois, j'ai été hospitalisée une première fois dans le même hôpital  
 137 que ma mère pendant neuf jours dû à une gastro-entérite, bronchite et anémie. Une  
 138 semaine après mon congé de l'hôpital, j'y revenais pour trois semaines à cause des  
 139 mêmes problèmes de santé.

140 Des allers-retours à la fois étourdissants et engourdisants. Il m'apparaît  
 141 cependant que Madame Latendresse a été, pendant les premiers moments de mon  
 142 existence, possiblement la personne la plus disponible au plan affectif. À quelques  
 143 reprises, ma mère m'a dit que cette nourrice m'a tellement aimée qu'elle souhaitait  
 144 vivement m'adopter. Je l'ai crue et je me souviens de la réjouissance qui m'habitait à l'idée  
 145 d'avoir été tant désirée. Aujourd'hui, ce souvenir qui remonte à la surface continue à me  
 146 nourrir de bonheur tout comme lorsque je marchais sur une des rues de ma municipalité  
 147 avec Madame Latendresse, ma petite main timide dans la sienne, vers l'âge de trois ans.  
 148 Elle aurait continué à venir me voir parfois, après mon retour définitif à ma famille.

149           Il y a quelques mois, j'ai parlé à mon père de cet épisode chez Madame  
150 Latendresse et des hospitalisations. Bof! Il se souvenait plus ou moins de ce placement et  
151 son souvenir quant à mes hospitalisations, encore moins. Selon lui, j'étais un nourrisson  
152 très en santé. Pourtant, mon dossier médical de naissance, dont je dispose depuis peu,  
153 me dit autre chose. Enfin, ma sœur Diane se souvient bien de cette femme comme d'une  
154 personne présente dans notre milieu familial. Ouf! Quelqu'un se souvient. En me  
155 remémorant cette époque de ma vie, je me sens à la fois animée d'une tendresse pour  
156 cette femme et reconnaissante du fait qu'elle a été bienveillante envers moi.

157           Puis, un retour à ma mère vers l'âge de trois mois. Je crois bien que ce retour, du  
158 moins pour moi, fut vécu comme étant forcé. Peut-être l'a-t-il aussi été pour ma mère. Je  
159 sens que mes élans se tournent davantage vers ma nourrice que ma mère. J'ai en  
160 mémoire un souvenir bien incrusté dans mes cellules. Je ne sais comment il est possible  
161 que je me rappelle un tel événement alors que je ne devais avoir que cinq ou six mois  
162 d'existence? Pourtant, à quelques reprises, il m'a été possible de valider auprès de ma  
163 mère certains éléments liés à ce souvenir. Puis, il s'avère que ce dernier est exact. Voilà,  
164 j'étais dans mon lit de nourrisson qui était situé dans l'encadrement de la porte entre la  
165 cuisine et le salon. Je me revois, je sens... me tenant plus ou moins debout, tant bien que  
166 mal avec l'appui des barreaux de mon lit. Ma mère n'est pas très loin, je la sens tel un  
167 animal. Je la vois qui va et vient dans l'appartement. Je pleure avec toute la puissance de  
168 mes poumons. Je lance ma suce par terre pour qu'elle vienne à moi, je l'appelle du haut  
169 de mon berceau. Je veux lui tendre les bras et qu'elle réponde à l'appel de ceux-ci. Elle  
170 arrive enragée, me donne ma suce et s'en va. Je hurle de plus bel et bien plus  
171 puissamment qu'elle. De nouveau, je lance ma suce dans l'univers afin qu'elle m'attrape  
172 au vol avant que je ne m'échappe, que je lui échappe! Elle me redonne ma suce avec une  
173 envie de m'étrangler.

174           Dans la même période, cette expérience se reproduira. Il fait nuit. Je suis couchée  
175 dans mon lit de nourrisson, je pleure et je crie sans cesse. Ma mère arrive furieuse. Elle  
176 me donne ma suce et part. À quelques reprises, le même scénario se répète. Elle fulmine.  
177 Nous fulminons. Je me souviens de la sensation, mais non de son geste. Elle part à la  
178 cuisine chercher les ciseaux. Elle ouvre la lumière de la chambre, me présente les ciseaux  
179 sous les yeux et coupe ma suce. Je n'ai plus jamais demandé ma suce et j'ai cessé de la  
180 déranger la nuit, du moins pendant quelques années. Le sevrage sauvage s'est opéré en  
181 un tour de « passe-passe ». Avec fierté, ma mère m'a raconté à maintes reprises  
182 comment elle est venue à bout de mes crises et de mes incessantes demandes.

183 Elle n'a eu qu'à poser un geste simple aux conséquences toutefois désastreuses.  
 184 Je n'ai plus demandé le réconfort d'une suce ni d'une mère. L'étreinte était impossible.  
 185 Cela a été sa façon, bien à elle, de m'étrangler.

186 Puis, je devais avoir environ trois ans. Je jouais avec ma poupée dans le salon. Ma  
 187 mère était tout près, affairée à plancher sur sa maudite planche à repasser. Je voulais  
 188 qu'elle joue avec moi, je voulais qu'elle soit avec moi. Non, elle avait autre chose de plus  
 189 important à faire que de jouer avec moi. Non, je n'étais pas importante pour elle. Elle n'en  
 190 avait rien à foutre. Je la sentais triste et déprimée. Il me semble que je m'imprégnais du  
 191 pire d'elle-même, que je me fusionnais à elle tellement j'avais besoin de son contact.  
 192 Après le dîner, comme pour bien d'autres enfants, elle me forçait à faire la sieste. Je  
 193 haïssais ces temps de repos imposés. Aujourd'hui, à tort ou à raison, il me semble que la  
 194 sieste était un prétexte pour se débarrasser de moi. Je sollicitais désespérément son  
 195 contact et elle fuyait le mien. En évoquant ce souvenir, il résonne cette incapacité pour elle  
 196 d'être avec moi en termes de présence affective. De nouveau, je m'enfonçais dans des  
 197 expériences de solitude et d'isolement. Ma mère était froide et cela m'a transié. De cette  
 198 période de ma vie, je n'ai aucun souvenir de mon père, ni de mes sœurs et frère comme si  
 199 ma mère et moi étions seules au monde, isolées et esseulées.

### **5.5 *Petit enfant et enfance. Un corps à désertier***

200 Envers et contre tous, je me suis développée tant bien que mal au travers les  
 201 mailles de mon giron familial. Ma famille, ce terreau plutôt pauvre tel un pays sous-  
 202 développé, a fait de moi une enfant mal implantée dans son corps. Mon enfance, une suite  
 203 logique à ma petite enfance. À mon corps défendant, mes « tord-tueuses » racines  
 204 maternelles y sont implantées.

205 Pourtant, d'autres variétés de racines se sont immiscées en coulisse, des racines  
 206 fortes et racées dont j'ai fait la découverte ces dernières années, accompagnée par  
 207 Louise, la thérapeute que je vois. Heureusement, ma grand-maman paternelle, grand-  
 208 maman gâteau était là avec ses cheveux blancs colorés de reflets bleus. Son regard  
 209 plongeant en disait long sur l'amour qu'elle éprouvait à mon égard. Elle me regardait avec  
 210 toute l'affection du monde.

211 Comment peut-on continuer à aimer une grand-maman qui est partie depuis si  
212 longtemps? L'effet de son regard est bien niché dans mon cœur. Grand-maman, que je  
213 visitais fréquemment, niche au-dedans de moi. L'humanité dans son sens le plus riche,  
214 existe puisque grand-maman en était tricotée.

215 Tante Françoise a été ma maîtresse à la maternelle tous les après-midi de la  
216 semaine. Une petite école de deux classes dans un joli rang à la campagne. Maternelle  
217 comme materné, maternité. J'ai littéralement adoré ma maîtresse. Je me souviens bien  
218 d'elle et je la ressens encore dans mon ventre tel un lait au chocolat tout chaud. J'aimais  
219 les activités de bricolage. Je revois le papier cartonné tout blanc que je découpais en  
220 forme plus ou moins carrée. Je confectionnais ainsi mon igloo pour garder bien au chaud  
221 les Eskimos du Nord. Je le trouvais beau mon igloo et tante Françoise aussi. J'emplissais  
222 mes mains de gouache colorée et joyeuse et j'y allais de plus belle. Avec plaisir, j'en  
223 étendais sur ma grande feuille blanche et cirée. J'aimais mes œuvres et tante Françoise  
224 aussi les aimait. Plein de petits enfants assis en indien à écouter les histoires qu'elle nous  
225 lisait, à imaginer les personnages, à les voir bouger. Chanter en chœur et avec cœur :  
226 « *j'ai un petit pouce, aussi un index, le majeur et l'annulaire, un petit auriculaire, en tout j'ai*  
227 *dix doigts* » me procurait un tel bonheur. Tante Françoise était là, elle acceptait de jouer  
228 avec moi. Mon entrée dans le monde social et scolaire débutait. J'aimais l'école!

229 Puis, j'ai fait mon entrée en première année. Mon univers scolaire s'est transformé  
230 en chemin de croix. L'école était un calvaire. J'aimais pourtant m'y rendre. Sur mon  
231 chemin, l'odeur du pain frais du boulanger, les énormes arbres, les maisons, le trottoir sur  
232 lequel je sautillais me mettaient en état de grâce. Et puis, la brigadière était tellement  
233 douce. La destination de ma route était tout autre. Étant en co-fusion et en écho-confusion  
234 avec ma mère, ma qualité de présence à l'enseignement était grandement affectée. Mon  
235 esprit s'égarait dans des couloirs menant à des culs de sac. Assise sur ma chaise, je  
236 cherchais à me cacher en soulevant, plus souvent que nécessaire, le couvercle de mon  
237 pupitre. Je me sentais tendue de toute part et distraite. D'ailleurs, au plan scolaire, j'étais,  
238 selon les dires de ma mère, une copie carbone d'elle lorsqu'elle fréquentait l'école. Déjà,  
239 j'étais dépressive tout comme elle. Je la traînais et calquais mes pas sur les siens. Je me  
240 laissais marcher dessus. Ma mère a fait sa première tentative de suicide quand j'avais  
241 cinq ans. Je n'en ai aucun souvenir conscient, que des sensations de détresse prenant  
242 possession de mon organisme tant j'étais poreuse. Enfant, je n'ai pu extraire le contenant  
243 de l'éponge qui me rongea.

244 Je n'ai pu extirper ma mère pour la mettre au dehors de moi. J'ai pris sa détresse  
 245 et tout ce qui venait avec... Identification projective<sup>17</sup> quand tu nous tiens, tu ne lâches  
 246 pas! À l'école, j'avais la tête en dehors du corps. Sauve qui peut! C'est trop!

247 J'étais atterrée par les troubles d'apprentissages que j'avais. Personne n'a semblé  
 248 se rendre compte à quel point j'étais une enfant troublée par sa famille et tremblante de  
 249 peur. Je ne faisais pas de bruit, je n'étais pas dérangeante, je disparaissais. Une des  
 250 conséquences de mes troubles d'apprentissages a été de devenir tel un stigmaté, la  
 251 « p'tite niaiseuse » de la classe, puis de l'école, puis dans la vie. J'arrivais première là-  
 252 dedans! Dans la classe, nous étions « rangés » selon nos performances scolaires. La  
 253 première rangée de bancs d'écoliers en bordure de la fenêtre *marquait* qu'ils étaient les  
 254 plus intelligents. Puis, par gradation jusqu'à la dernière rangée du fond, l'enfant le moins  
 255 bon y était assis et aussi *marqué*, tel une tare.

256 J'étais quasiment toujours assise dans la dernière rangée et à la dernière place du  
 257 fond. Je me sentais extrêmement mal dans ma peau et humiliée. On me signifiait de  
 258 nouveau que je ne valais rien, que je n'étais pas intelligente. J'étais souvent rejetée par  
 259 les autres enfants et je me retrouvais seule, la tête entre les deux jambes, sans  
 260 perspective d'avenir. Ce jeu de chaises non musicales a eu cours tout au long du primaire.  
 261 D'une année à l'autre, cette place était la mienne, la dernière derrière. D'une année à  
 262 l'autre, j'avais l'horrible sensation que je ne ferais rien de bon dans la vie, que je ne valais  
 263 rien. Dans la cour d'école, je me retrouvais avec mes semblables, des incapables tout  
 264 comme moi. Au jeu, j'avais peur du ballon, j'avais peur des garçons. Il manquait toujours  
 265 de coins dans la cour d'école pour que je puisse m'y enfouir et qu'ainsi, on m'oublie.

266 Lors de la remise des bulletins, j'accompagnais ma mère à l'école. À chaque fois,  
 267 j'entendais l'enseignante discourir défavorablement à mon sujet concernant mes  
 268 performances scolaires et le fait que j'avais constamment la tête ailleurs. Il me semble que  
 269 le regard de l'enseignante posé sur moi était porteur de désespoir. J'étais désespérée et  
 270 figée par la peur. Ma mère sortait de la classe en pleurant. À chaque visite scolaire, elle  
 271 me disait : « qu'est-ce qu'on va faire de toi? », « y rien à faire avec toi? » À chaque fois,

---

<sup>17</sup> Définition identification projective : « Mécanisme consistant en un fantasme dans lequel le sujet imagine s'introduit partiellement ou en totalité à l'intérieur de l'autre, tentant ainsi de se débarrasser de sentiments, de pulsions ressenties comme indésirables, et cherchant de cette façon à nuire, à posséder et à contrôler cette autre personne ». (Ionescu, Serban, Jacquet, Marie-Madeleine et Lhote, Claude, 2004; 199).

272 tout se figeait en moi. Je croulais sous le poids de la honte et de l'humiliation. D'une année  
273 à l'autre, ce poids devenait de plus en plus lourd. J'avais constamment peur de  
274 « doubler » mon année. J'étais tendue comme une corde de violon.

275           En cinquième année, mon enseignante me frappait régulièrement avec une règle  
276 d'un métal quelconque parce que je n'apprenais pas comme elle le souhaitait. J'avais peur  
277 d'elle, j'avais peur qu'elle m'oblige à aller au tableau et qu'ainsi, tous voient une fois de  
278 plus mon incapacité à compter. Je ne comptais pas aux yeux de cette prof. À plus d'une  
279 reprise, elle m'humiliait et utilisait les enfants pour se moquer de moi. Je l'ai haïe. En  
280 sixième année, j'ai écrit, tel que demandé par l'enseignante, un poème en alexandrins.  
281 Elle n'a jamais cru que c'était moi qui avais écrit le poème. Elle m'a rencontrée seule pour  
282 me dire que « j'étais bien chanceuse » qu'elle n'arrive pas à en reconnaître l'auteur. J'ai  
283 eu une note de passage pour un poème que j'avais écrit et dont j'étais fière. Bien sûr, il  
284 était impossible qu'une « p'tite niaiseuse » sache écrire de la poésie! Stigmate quand tu  
285 nous tiens, tu nous détiens.

286           Catherine. J'ai fait sa connaissance en première année. On a beaucoup ri  
287 ensemble et fait bien des coups pendables aussi. Le directeur nous connaissait et sans  
288 mal, nous savions où se trouvait son bureau pour l'avoir visité à quelques reprises. Nous  
289 avons été dans les mêmes classes du primaire à quelques reprises. À l'opposé de moi,  
290 Catherine était toujours assise la première en avant et dans la première rangée de la  
291 classe. À nous deux, nous fermions la boucle des rangées. Catherine la première de  
292 classe et moi, la dernière. Je me sentais très près de mon amie. On se disait tout. Nous  
293 avons grandi ensemble malgré nos énormes différences au plan académique. Catherine  
294 excellait en tout. Pourtant, je la savais souffrante de son père. Adolescentes, on faisait de  
295 la poésie assise au resto chez Noxie Pizza. Catherine était ma sœur d'âme. On a été deux  
296 grandes amies jusqu'au début de l'âge adulte. Catherine est maintenant psychologue et  
297 moi, travailleuse sociale. Toutes deux dans des professions d'aide. Allez donc savoir  
298 pourquoi? Il y avait aussi mon amie Julie, la cousine de Catherine. Madame Côté, la  
299 maman de Julie était la meilleure au monde. En tant que famille d'accueil, elle gardait  
300 Annie qui était aussi mon amie. Madame Côté acceptait avec plaisir que j'entre dans sa  
301 maison. Elle parlait avec nous et acceptait avec bonté que j'aille jouer avec Julie et Annie.

302           Au début du mois de janvier 2007, j'ai contacté mon père afin de connaître le nom  
303 exact de ma nourrice, Madame Latendresse afin d'entrer en contact avec elle. Mon père  
304 se souvenait qu'elle était la sœur de Madame Côté. J'ai donc effectué quelques

305 recherches pour trouver les coordonnées téléphoniques de Madame Côté. Je suis entrée  
306 en contact avec elle. Cette dernière se souvenait très bien de moi, et ce, en détail. Bien  
307 sûr, elle m'a transmis le numéro de téléphone de sa sœur, Madame Latendresse. Aussi,  
308 elle m'a rappelé ce que je lui avais déjà confié en début d'adolescence. Je lui aurais dit  
309 que ma mère ne m'aimait pas et que j'étais alors très triste de cela. Elle me savait  
310 souffrante. Peut-être est-ce pour cette raison que je l'aimais tant. La maman de Julie me  
311 voyait telle que j'étais. Ma mère voulait constamment que je m'éclipse.

312 Et puis, avec beaucoup d'émotions, j'ai parlé à Madame Latendresse qui n'a aucun  
313 souvenir de moi. Bien sûr, comme elle m'a dit, elle s'est occupée de bien des nourrissons  
314 dans sa vie. Cependant, elle a affirmé se souvenir très bien de ma mère et surtout du fait  
315 que cette dernière « repassait » constamment des vêtements. Elle a dit de ma mère  
316 qu'elle était « bizarre ». J'ai été extrêmement attristée que ma nourrice ne se souvienne  
317 pas de moi alors que je l'ai dans la peau. Je veux la garder dans ma peau pour tout l'or du  
318 monde. Malgré sa mémoire peut-être défaillante vis-à-vis moi, je garde la bienveillance de  
319 ma nourrice dans les tréfonds de mon âme. Je sais qu'elle m'a été salvatrice.

320 Coup de masse, à onze ans, on m'annonce que je ne pouvais monter au  
321 secondaire tout de suite. Une conséquence parmi d'autres de mes troubles  
322 d'apprentissage. On m'a placée dans une classe d'appoint à l'école secondaire de ma  
323 municipalité. Sur la porte, un carton collé à la fenêtre pour ne pas qu'on y voie les enfants.  
324 Dessus, il y avait d'inscrit classe d'appoint. Les petites incapables de la vie y étaient  
325 réunies. De nouveau, on venait me confirmer que j'étais bel et bien niaiseuse. En début  
326 d'année scolaire, on m'a dit que je ne finirais jamais mon secondaire tellement j'échouais  
327 dans toutes les matières.

328 Pourtant, mon enseignante Thérèse avait des yeux pour me voir et un cœur pour  
329 me lire. Elle savait que j'étais là, encore vivante! Tout comme tante Françoise à la  
330 maternelle, je sentais viscéralement qu'elle croyait en moi. À la fin de cette année scolaire,  
331 Thérèse m'a dit qu'en début d'année, j'étais l'élève la plus faible du groupe, mais qu'en fin  
332 d'année, j'étais la plus forte. Lors d'un cours, Thérèse nous a demandé ce que  
333 représentait la liberté pour nous. À tour de rôle, nous devons répondre à sa question. J'ai  
334 dit que la liberté signifiait bien se sentir en dedans. J'ai fait rire de moi. Pourtant, Thérèse  
335 a dit que c'était moi parmi le groupe qui avait la bonne réponse. Par la suite, d'autres  
336 bonnes réponses ont émergé. Secrètement, je me questionnais sur la notion  
337 d'intelligence, sur mon intelligence. Comment pouvais-je donner des réponses

338 appropriées alors que je n'arrivais pas à apprendre ce que les autres semblaient  
339 apprendre en général facilement? Je me sentais aimée et soutenue par Thérèse. Il semble  
340 que cela ait été suffisant pour que je poursuive mon développement.

341 Dans ce contexte, je pouvais apprendre. Mon expérience dans cette classe me  
342 faisait dire que tout n'était pas perdu pour moi. Je n'oublierai jamais cette enseignante qui  
343 a eu raison de croire en moi. Son regard bienveillant pour moi a collaboré à mon ouverture  
344 progressive sur le monde.

345 La maison. Elle était pleine de tensions et de coups. Ma mère criait. Aucune  
346 récréation pour les cris. Elle criait beaucoup après moi. Elle ne pouvait pas parler. Alors,  
347 elle hurlait tout le temps. Moi, j'encaissais! Paul, de deux ans mon aîné et moi, étions  
348 souvent en conflit. Il ne voulait pas que je touche à son assiette ou autres éléments se  
349 trouvant sur la table. Il disait que j'avais des microbes. Il essuyait tout ce que je touchais.  
350 Parce qu'on se chicanait beaucoup, ma mère qui était déjà exaspérée d'être là, hurlait  
351 « attend quand ton père va arriver! ». De fait, il arrivait à chaque fois. J'appréhendais les  
352 turbulences de son retour. Son visage devenait écarlate. Il chargeait comme un taureau et  
353 perdait tout contrôle. À toutes les semaines, j'en « mangeais une » et souvent plus. Tout  
354 comme une pendue, il me soulevait de terre par les cheveux et frappait de toutes ses  
355 forces. Jamais ma mère ne l'a arrêté. Il me semble même qu'elle l'encourageait. Je  
356 l'imagine assise dans une estrade à encourager le taureau à m'écorner. Je garderai  
357 toujours en souvenir la fois où mon père a failli m'étrangler. Je revois très clairement la  
358 scène, le regard hagard de mon père posé sur moi. Ma sœur Diane lui criant de s'arrêter  
359 avant que je ne meure. Elle aussi se rappelle bien cette « fameuse » scène où j'ai failli  
360 être tuée. Tentative de meurtre chez mon père et mère meurtrière, mortifère.

361 Ma vie était un cauchemar dont je n'arrivais pas à m'éveiller. Tout comme lorsque  
362 j'étais nourrisson, je me réveillais la nuit en criant l'horreur de mon existence. Les  
363 cauchemars s'emparaient de moi. Ma mère arrivait exaspérée. De nouveau, je la  
364 dérangeais dans son sommeil. De nouveau, elle refusait mon contact. Le jour, je criais  
365 après elle. Je lui disais que je la haïssais, je pleurais à tous les jours. J'étais une enfant en  
366 détresse profonde et isolée. Les trois filles, nous dormions dans la même chambre. À  
367 quelques reprises, lorsque venait le temps d'aller au lit, je voyais la chaise adossée au  
368 mur bouger. Je réveillais Diane pour lui dire de regarder avec moi la chaise bouger. J'étais  
369 terrifiée. À chaque fois, elle me disait que la chaise ne bougeait pas. Pourtant, je n'étais  
370 pas aveugle. J'avais une sensation très bizarre à l'extrémité de mes mains. Je sentais

371 mon corps se dématérialiser. Cette sensation insoutenable m'angoissait à l'extrême. En y  
372 repensant, ça ressemble à de la folie. Je frôlais cette dernière. Elle frayait avec moi. Ma  
373 mère m'a amenée chez le médecin. Il a prescrit des pilules pour dormir. Ça a endormi la  
374 folie momentanément. Ma mère a surtout pu enfin dormir.

375 Les soirs où mon père recevait sa paye, et ce, pendant au moins un été, j'ai  
376 patiemment attendu, assise sur les marches de notre escalier extérieur, l'arrivée de mon  
377 père et le vélo tant promis par ce dernier. J'ai été déçue puis anéantie du fait que la  
378 promesse ne soit pas tenue. J'ai arrêté de le croire. Maudite promesse d'ivrogne! Je me  
379 sentais dévastée et j'ai haï mon père à bien des reprises. Mon frère Paul avait déjà eu  
380 quelques vélos neufs et moi, aucun. Diane en a eu un ainsi que Claudie. Pourquoi tant de  
381 violence à mon égard? Pourtant, je me souviens d'une sorte de danse avec mon père. Il  
382 se levait tôt pour aller travailler à l'usine. Il était ouvrier et plus tard, contremaître. Bien des  
383 matins, on jouait à cache-cache ensemble. Je savais bien qu'il m'avait entrevue à travers  
384 ma cachette, mais tous les deux on jouait le jeu et ça m'emplissait de bonheur. Je jouais à  
385 le surprendre. Je voyais bien qu'il avait du plaisir à jouer avec moi. On s'amusait à se faire  
386 mutuellement des peurs. Puis, il préparait son sempiternel bol de « Spécial K » et  
387 déjeunait. Ceci marquait la fin du jeu. J'étais plus petite. Il est possible que cela se soit  
388 passé avant que je fréquente l'école. Il ne me battait pas à cette époque. Pourquoi m'a-t-il  
389 brisée plus tard?

390 Toute mon enfance, j'ai fait des allers-retours en camping à la plage Hubertleau et  
391 ailleurs au Québec. Pendant l'été, on foutait le camp le vendredi soir pour ne revenir que  
392 le dimanche en soirée puis on partait durant deux semaines dans diverses régions du  
393 Québec lors des vacances de mon père. On levait l'ancre de notre logis pour visiter des  
394 ailleurs que j'aimais. Il s'agissait d'une occasion pour moi de flirter avec les éléments de la  
395 nature, de m'y enfouir. L'odeur de la forêt et ses fougères fougueuses m'enivraient. Ma  
396 mère, toujours excédée, se tapait les préparatifs du voyage. Mon père, sa petite bière à la  
397 main, montait la tente tandis que ma mère fulminait. En camping, mon père buvait comme  
398 souvent d'ailleurs, toujours trop. J'avais peur de lui quand il était saoul. Il me dégoûtait.  
399 Chez nous, je me cachais en dessous du lit. Il me cherchait, j'étais paniquée. Peu importe  
400 le lieu où il se trouvait, sa femme devait le servir. J'avais pitié de ma mère. Je voyais bien  
401 qu'elle en faisait trop et ce, d'autant plus que ses enfants étaient  
402 de trop. Alors, je l'aidais au mieux pour tenter de la soulager, pour que la tension diminue  
403 de toute part. Les filles, on travaillait. Les gars, eux, se payaient du bon temps. J'étais  
404 révoltée.

405           Outre l'épisode de ma naissance, j'étais rarement malade, du moins au sens où on  
 406 l'entendait à l'époque. L'absence de maladie indiquait la santé. J'ai eu les maladies que  
 407 l'on dit d'enfance, mais sans plus. D'ailleurs, selon les dires de ma mère, j'étais combative  
 408 lors de gripes virulentes dans la population. Elles n'arrivaient pas à s'agripper à mes  
 409 parois, j'étais bien trop glissante pour elles. La maladie se logeait davantage dans mon  
 410 cœur affectif pour ultérieurement grimper dans ma tête. J'étais mal dans ma peau et  
 411 couverte d'eczéma. Des plaies qui démangeaient la nuit surtout. Mon système digestif  
 412 était également chaotique. J'étais constipée de manière chronique et fréquemment affligée  
 413 d'intolérables maux de ventre. Je n'arrivais pas à digérer, voire à métaboliser mes  
 414 expériences familiales. Famille toxique, tu m'intoxiques. Lorsque je souffrais, ma mère se  
 415 fâchait. Être malade signifiait l'obligation de devoir s'occuper de sa fille. Ç'en était trop  
 416 pour elle. Elle, dont la mère était décédée lorsqu'elle avait cinq ans. Elle, qui fit sa  
 417 première tentative de suicide alors que j'avais cinq ans, ne pouvait prendre soin de sa fille.  
 418 Tendue, suspendue dans les airs, déjà si petite. Figée par la peur, triste à ne pouvoir  
 419 départager entre ma mère de moi. Triste à en avaler ma détresse. Identification projective  
 420 quand tu nous tiens, tu nous détiens. J'ai déjà peiné ma peine. Ça suffit.

421           Nulle part ça n'allait. Ni dans ma famille, ni à l'école, ni dans mon corps. Mon cœur  
 422 écopait. Heureusement, la nature, toujours salvatrice, ne me trahissait jamais. Je pouvais  
 423 m'y enfouir sans être balancée. L'automne, ma saison préférée. Son odeur, ses couleurs  
 424 m'ont toujours envoûtée. Avec mes petits voisins, on amassait les feuilles. Puis, avec la  
 425 corde de Tarzan que leur père avait solidement installée à un gros arbre, on se lançait  
 426 avec joie dans le tas de feuilles. Avec mes amis-es et en compagnie des éléments de la  
 427 nature, j'arrivais parfois à oublier ma vie et m'amuser.

428           Mes petits voisins, les Vachon, avaient des parents que j'idéalisais. Un été, le papa  
 429 avait rapporté une grosse boîte de camion rouge qu'il avait transformée en piscine pour  
 430 les enfants. Parfois, on se baladait dans sa grosse « *station-wagon* », tous cordés les uns  
 431 entre les autres. Dans leur garage, il y avait une haute balançoire suspendue. Me  
 432 balancer, me bercer. J'occupais fréquemment la balançoire tout en chantant dans ma tête  
 433 la musique du film s'intitulant « Un homme, une femme » de Claude Lelouch,  
 434 « Chabadabada... » Encore aujourd'hui, lorsque j'entends malheureusement trop  
 435 rarement cette mélodie, elle me va droit au cœur et me ramène à mon enfance. De temps  
 436 à autre, ma mère tentait de me prendre sur ses genoux pour me bercer. Je m'y glissais et  
 437 fuyais. Je me souviens que je n'aimais pas qu'elle s'empare de moi. Je me sentais être  
 438 son objet et je ne voulais pas être utilisée. Aujourd'hui, je me dis que j'ai possiblement dû

439 ressentir que son besoin de me prendre avait d'abord pour fonction de se consoler elle-  
440 même plutôt que de prendre soin de moi.

441 Mon instinct a dû me dire de déguerpir de là. Je n'ai pas voulu être utilisée pour la  
442 consoler. Je préférais me lever très tôt et profiter seule du bonheur de bercer ma poupée.  
443 Nathalie, ma tendre poupée Nathalie, avec qui je dormais, à qui je parlais, que j'aimais  
444 tant. Nathalie a été happée par la rage de ma mère. Je n'ai pu la protéger. Tous les  
445 matins, avant de partir pour l'école, je bordais ma protégée dans mon lit, tout juste à côté  
446 de mon oreiller. Comme à toutes les fois, lors de mon retour à l'école, j'allais rejoindre ma  
447 Nathalie mais, un beau jour, HORREUR, elle n'y était plus. Ma mère l'avait balancée aux  
448 déchets le matin même. Ma mère m'a balancée aux déchets. J'ai hurlé à m'en fendre  
449 l'âme toute la haine dont il m'était possible envers ma mère. Elle a dit en criant que j'étais  
450 trop grande pour avoir une poupée. J'étais une enfant qui n'avait pas le droit d'être une  
451 enfant.

452 Grand-maman gâteau. Au primaire, je faisais déjà l'école buissonnière. Comme ça,  
453 sans rien dire à personne, je partais faire autre chose. Ma mère a toujours dit de moi que  
454 j'étais sauvage. Je me souviens que je trottinai dans les rues, une petite patte après  
455 l'autre. J'avais la sensation de monter au ciel tellement je me laissais emporter par mes  
456 jambes. Je croisais des visages adultes à qui je souriais et disais bonjour. Tous, à mon  
457 souvenir, ont répondu à l'appel. Peut-être bien qu'à travers ces fugues, je cherchais le  
458 contact avec urgence? Leur seul regard me procurait du bonheur. J'existais puisqu'on  
459 pouvait m'apercevoir. Après les classes et sans crier gare, je partais rejoindre grand-  
460 maman qui habitait sur la rue Édouard. Elle m'accueillait avec ses jujubes et ses bonbons  
461 bananes. Elle me réchauffait. Parfois, c'est la police qui me ramenait au domicile familial.  
462 Moi, je me rappelle avoir parfois erré dans les rues en pleine noirceur, en plein hiver.  
463 L'histoire de la police, c'est ma mère qui me l'a racontée et mon père me l'a récemment  
464 confirmée.

465 J'étais une enfant bizarre. Lorsque toute la famille de notre propriétaire quittait leur  
466 logis du bas, je soulevais leur fenêtre à guillotine et je me faufilais dans la salle de jeux de  
467 mon amie Guylaine. La famille avait un piano. Je m'y asseyais et pianotais. Je me  
468 souviens du stress ressenti, car je craignais à tout moment leur retour. Mes escapades  
469 étaient brèves. J'aimais le contact doux des notes recouvertes de porcelaine. J'auscultais  
470 les lieux et repartais tel un voleur sans rien emporter. Ma mère détestait les propriétaires  
471 comme elle détestait bien des gens d'ailleurs. Elle jetait, du haut de notre balcon du

472 deuxième étage, ses mégots de cigarettes puis regardait la proprio mettre ses gants et les  
473 amasser un à un.

474 Par ailleurs, j'ai souvenir de belles balades en voiture, les dimanches dans la  
475 magnifique campagne des Cantons de l'Est. À perte de vue, mon regard déboulait sur les  
476 vallons. Nous étions les quatre enfants assis sur la banquette arrière. On chantait, on se  
477 détendait. Durant l'été, après le bain et lorsque nos pyjamas étaient mis, on allait manger  
478 une crème glacée molle à la crèmerie. Du pur bonheur pour moi. Souvent, nous allions  
479 chercher grand-maman qui acceptait toujours de nous accompagner dans cette escapade  
480 gourmande. Encore aujourd'hui, je commande parfois cette crème glacée même si je sais  
481 fort bien que ce n'est plus ma préférée. J'aime réintroduire ce souvenir réconfortant  
482 jusqu'au fond de mes viscères. La crème glacée molle, c'est un peu grand-maman gâteau.

483 Les quatre enfants. Diane et Paul étaient les plus grands. Moi et Claudie, les  
484 bébés comme on disait de nous. Diane réussissait bien à l'école. Elle était admirée. Paul  
485 réussissait plus ou moins. Il était souvent la risée des autres enfants et rejeté d'eux. Il était  
486 très gâté par mon père. Paul et Diane avaient des privilèges que je n'avais pas. Claudie  
487 avait aussi des privilèges parce qu'elle était la benjamine. Je me rendais compte que cette  
488 dernière n'allait pas bien. Toute petite, elle nous égratignait, nous mordait et nous pinçait  
489 sans raison apparente. Mon père et mon frère étaient souvent en train de lui pincer une  
490 fesse, de l'agacer d'une manière ou d'une autre. Vers l'adolescence, je me mettais en  
491 colère et leur signifiais d'arrêter, mais on m'envoyait valser. Et puis, il me semble que  
492 Claudie ait plus ou moins cessé de s'en défendre. Quant à Diane, elle décampait de la  
493 maison. Durant l'enfance, c'est de Claudie dont j'étais la plus proche.

494 Enfant, j'étais très croyante. Aller à l'église était une fête pour moi. J'aimais  
495 tellement le petit Jésus. À chacun de mes anniversaires, je le priais de me rendre  
496 heureuse tellement j'étais malheureuse. J'étais à la recherche de la liberté. À tous les  
497 soirs, je faisais ma prière en lui demandant de ne pas oublier de nourrir tous les enfants  
498 du monde et d'apporter la paix sur cette terre. Enfant, j'intuitionnais le fait que j'allais m'en  
499 sortir un jour, j'étais certaine de cela. J'espérais beaucoup malgré mon désespoir.

## 5.6 *Ado à dos*

500 Mon adolescence a été la suite logique de mon enfance. J'étais vacillante et  
501 dépressive. Ma première année du secondaire a été parfaite. J'étudiais de manière  
502 obsessive et ne faisais à peu près que cela. En secondaire deux, là a commencé ma  
503 déroute. J'étais outrancière avec la directrice de l'école. Elle était religieuse et je la  
504 provoquais en refusant de poser ma main sur sa bible afin de jurer que plus jamais je ne  
505 ferais l'école buissonnière. Effrontément, je l'affrontais en face à face et lui disais que je ne  
506 pouvais jurer, car je savais que j'allais recommencer à m'évader de son cloître. Elle était  
507 ivre de colère et je n'en avais rien à cirer. Pourtant, je ne dérangeais pas le groupe. Je n'y  
508 allais tout simplement pas. Et vlan! Allez tous vous faire voir, bande de connards!  
509 Rébellion d'une adolescente révoltée.

510 J'ai ainsi passé tout mon secondaire, entre y aller et en sortir à ma guise. De toute  
511 façon, il n'y avait rien à faire avec moi alors, aussi bien occuper mon temps à ma manière,  
512 en flânant avec ma gang de « potteux » dans le centre-ville. J'étais la seule à ne pas  
513 consommer de pot, ni de cigarette et très peu d'alcool. Je savais pertinemment que ça  
514 n'améliorerait pas mon sort. Prétentieusement, je considérais qu'il était ridicule de  
515 s'enfoncer davantage avec la drogue. Ma vie était déjà assez creuse. De toute façon,  
516 j'étais naturellement gelée et je pouvais sans difficulté être hilare autant qu'eux.  
517 Secrètement, j'appréhendais aussi la folie si je consommais. J'avais peur des drogues. Je  
518 me sentais déjà au bord du précipice.

519 Vers l'âge de quatorze ans, j'ai cessé de me tenir avec cette « gang ». Éric, qui  
520 était toujours gelé, s'est fait happer par une voiture et est mort sur le coup. Il était  
521 tellement gelé qu'il n'a rien vu. Ce décès a été le coup de grâce pour moi. J'ai mis un  
522 terme à mes envolées avec cette gang. La direction qu'elle prenait me faisait peur. Par  
523 ailleurs, j'occupais mon temps entre garder des enfants et voler des vêtements. J'entrais  
524 effrontément dans les cabines d'essayage avec des sacs vides à la main. Puis, j'en  
525 ressortais avec des sacs bien remplis en saluant cavalièrement les caissières et leur  
526 souhaitant une bien belle journée. Qu'on ne m'ait jamais prise relève du miracle.

527 Malgré ma déroute, je continuais à fréquenter mon amie Catherine pendant les  
528 heures du dîner et les fins de semaine. On s'enfermait parfois dans son sous-sol à écrire  
529 des poèmes et philosopher sur l'existence. Je lui parlais des souffrances de ma famille et  
530 elle me parlait des siennes. On avait aussi beaucoup de plaisir à être ensemble. On était

531 toutes les deux « tellement profondes ». Le monde était tellement creux. Combien de fois  
 532 Catherine m'a-t-elle ramassée à la petite cuillère au retour des sempiternels dîners à la  
 533 maison? J'entrais à l'école en pleurant et en pestant contre ma mère surtout. J'étais  
 534 envahie au plan affectif, infestée et infectée d'une matière familiale toxique de toutes  
 535 parts. Le mot « dévastée » n'est pas trop fort.

536           Toute petite et ce, jusqu'à ce que je quitte le giron familial à l'âge de dix-huit ans, je  
 537 mangeais à côté de mon père à table, ma mère en face de moi. J'étais triangulée. Comme  
 538 dans la majorité des familles, chaque membre avait une place déterminée. Qui dans ma  
 539 famille avait décidé que j'allais m'asseoir près de lui? Et si ça avait été moi? Pourquoi  
 540 n'ais-je jamais pensé à changer de place, à m'éloigner de la bouche de mon père et de  
 541 ses bruits sapeurs qui me ravageaient jusqu'à l'os? Avec ma main gauche, je bouchais  
 542 gauchement mon oreille afin d'éteindre le son qui me sapait toute mon énergie. Le seul fait  
 543 de regarder manger mon père me répugnait et m'enrageait. Cette extrême intolérance  
 544 enragée de ma part a débuté vers l'âge de douze ou treize ans. Je me souviens que ma  
 545 sœur Diane était aussi intransigeante face aux bruits de bouche de mon père. Il nous  
 546 arrivait de nous regarder mutuellement lorsque nous trouvions qu'il dépassait la mesure.  
 547 J'avais peur qu'il voie mon exaspération et qu'il me rabatte une claque derrière la tête.  
 548 Alors, je me taisais. Je me suis *tue*, je me tais, je ne me tairai plus. Me taire, c'est tuer les  
 549 mots que j'aurais à dire. Je ne ravalerais plus.

550           J'avais l'impression que mon père se nourrissait tel un ogre. Tout pour lui, rien  
 551 pour les autres. Les repas étaient devenus pour moi un véritable enfer. J'appréhendais  
 552 intensément ces moments de rencontre en famille, que j'escamotais d'ailleurs la plupart du  
 553 temps, en transportant mon repas dans ma chambre. Je me nourrissais juste assez pour  
 554 survivre et je m'enfonçais dans mon activité favorite, le dessin. Je n'ai jamais osé dire à  
 555 mes parents ce que j'endurais. À vrai dire, il ne m'est jamais venu à l'idée que je pourrais  
 556 leur confier quoi que ce soit de mon monde intime et des difficultés que je vivais.  
 557 J'endurais seule mon calvaire, au milieu de la sécheresse familiale. À mon détriment, j'ai  
 558 subi un entraînement à l'intolérance extrême au risque de ma santé. J'avais l'impression  
 559 que mon père devinait mon intolérance et qu'il faisait exprès pour saper encore plus fort  
 560 ou alors, il se fichait bien de moi. Il m'écoeurait et je le détestais.

561           Il y avait une telle tension chez nous que je désespérais à en mourir. À presque  
 562 tous les repas, mes parents parlaient du manque d'argent, de la peur d'en manquer et de  
 563 ce que pouvait coûter un de leurs quatre enfants. Parfois, ils criaient et les assiettes

564 qu'emplissait ma mère étaient expédiées avec force sur la table. J'ai été cassée dès mon  
 565 jeune âge et j'en suis à recoller les morceaux. J'ai vite senti la rage de ma mère. Parfois,  
 566 je me demande si je ne l'ai pas avalée.

567 Dans mon monde, il y avait aussi mes autres amies, dont Julie, Annie, Mireille, François et  
 568 deux autres gars. C'était mon autre « gang ». On se tenait au dépanneur situé en face du  
 569 parc. J'aimais bien cette gang. Nous, les filles, nous allions danser à la discothèque tous  
 570 les vendredis soirs jusqu'à ce que j'aie environ 15 ans. Au centre, il y avait les danseurs.  
 571 Tout autour, telle une meute de loups, étaient attroupés les gars et les filles qui  
 572 marchaient, qui se reniflaient et qui choisissaient un partenaire pour la danse. C'était un  
 573 grand stress pour moi. J'avais peur de ne pas être choisie. Pourtant, on me choisissait!  
 574 Moi, je ne choisissais jamais. J'avais tout le temps peur d'être pas assez... J'avais été tant  
 575 rejetée à l'école. J'en avais ma claque. Jules, de ma « gang », et ma tendre amie Julie  
 576 sont décédés d'un accident de voiture. Ce soir-là, je n'avais pas le goût d'aller me  
 577 promener en auto avec eux. Je l'ai échappé belle. Julie m'a beaucoup manqué. Pendant  
 578 plusieurs années, j'ai rêvé à Julie.

579 À seize ans, j'ai vécu mon premier amour. Il habitait Lennoxville. Il faisait du pouce  
 580 pour venir me voir. J'ai beaucoup aimé Alain et lui aussi m'a aimée. On a été ensemble  
 581 environ une année. J'ai découvert la sexualité avec lui. Alain était romantique comme  
 582 j'aimais. J'étais tellement fleur bleue, tellement naïve aussi. C'était un gars vraiment gentil  
 583 avec qui j'ai eu du plaisir. Ma mère ne l'aimait pas comme elle n'aimait peut-être  
 584 personne. Elle avait toujours quelque chose de négatif à dire. D'ailleurs, enfant tout autant  
 585 qu'adolescente, elle n'aimait pas mes amis-es. Elle ne voulait pas qu'ils viennent à la  
 586 maison. Lorsqu'ils venaient, elle s'organisait pour qu'ils n'aient plus le goût de revenir.  
 587 Lorsque Alain et moi on s'est quittés, je suis tombée un peu plus en dépression. Seule,  
 588 j'écoutais une musique d'une tristesse à fendre l'âme. Il s'agissait souvent de paroles  
 589 parlant d'abandon, de déchirement. Je me souviens que je me hâtais à changer le poste  
 590 de la radio lorsque des membres de ma famille entraient à la maison. Souvent, ma sœur  
 591 Diane critiquait mes choix ou s'en moquait. Je devais me cacher.

592 Le réconfort, j'allais le puiser à la Terre des cœurs. Un immense parc dans lequel  
 593 je me suis réfugiée très fréquemment. C'était mon pied à terre, c'était ma mère porteuse.  
 594 Je m'adosais au pied d'un érable majestueux dont je puisais tous les sucres à sa source.  
 595 Je pleurais là, j'espérais là aussi. Ma forêt bienveillante m'a toujours bien accompagnée et  
 596 soutenue par ses odeurs, ses sons particuliers, sa force tranquille. Je m'y enfonçais l'hiver

597 avec mes skis de fond, mes raquettes et mes deux pieds que je plantais là, à ras sol avec  
598 détermination. Je sentais qu'un jour j'allais me sortir du borbier dans lequel je me  
599 trouvais.

600 Je priais tous les anges du ciel de venir à mon secours. Pendant une partie de  
601 mon secondaire, je rencontrais régulièrement une travailleuse sociale à l'école qui me  
602 soutenait au mieux.

603 Tout de même, j'ai pu prendre congé de ma famille à quelques reprises pendant  
604 mon enfance et mon adolescence puisque j'ai fait partie du mouvement des scouts et  
605 guides jusqu'à l'âge de seize ans. Aller camper était une fête. Plonger mon cœur en forêt  
606 avait fonction d'accordage pour moi. Tant bien que mal, la forêt était un lieu qui m'aidait à  
607 maintenir un certain équilibre. Puis, je suis passée de campeuse à monitrice de camp  
608 entre l'âge de quinze et dix-huit ans. Les deux premiers étés, j'ai travaillé comme monitrice  
609 dans une colonie de vacances dans la région de Charlevoix auprès d'une clientèle  
610 handicapée physiquement. Le dernier été, je travaillais dans un camp de la région des  
611 Cantons de l'Est. Les campeurs étaient tous handicapés intellectuels. Les handicapés  
612 m'attiraient. Peut-être que je m'identifiais en partie à eux étant donné que je me sentais  
613 handicapée affective. Ces expériences ont été gratifiantes et enrichissantes. Je  
614 réussissais enfin quelque chose. Finalement, il devait bien y avoir un peu d'espoir pour  
615 moi.

616 De plus, d'autres réussites s'étaient pointées dans mon existence. À la moitié du  
617 secondaire, avec quelques amies et grâce à une belle collaboration de la part de la  
618 direction de l'école, nous avons mis sur pied un « café-rencontre ». Cette expérience fut  
619 riche. Notre café était bondé de jeunes. On y organisait des activités récréatives sur les  
620 heures du midi. C'est à cette époque que j'ai découvert d'autres types de musique. Je suis  
621 tombée en amour avec le jazz et la musique brésilienne. J'avais un ami qui est aujourd'hui  
622 un artiste bien connu qui me faisait découvrir cette musique. C'était le *chum* de Catherine.  
623 Les murs de notre café-rencontre résonnaient entre autres de la musique de Pat Metheny,  
624 Chick Corea, Flora Purin, Stéphane Grappelli et bien d'autres. C'était exaltant comme  
625 expérience. Dehors la musique triste de ma mère. Je trouvais la mienne.

626 Cet ami artiste faisait déjà des spectacles professionnels à l'époque. Il avait son  
627 band de musiciens. C'est ainsi que j'ai fait la rencontre de mon deuxième *chum*. Marc était  
628 bassiste. Je devais avoir dix-sept ans. Il était l'un des musiciens d'un groupe Bopp qui se

629 nommait autrement à l'époque. Marc ne m'a jamais attirée. J'étais avec lui parce qu'il  
630 m'avait choisie. J'ai terminé mon secondaire cinq même si on m'avait prédit que je ne le  
631 finirais jamais.

632 Puis, pendant trois mois j'ai travaillé comme assistante dentaire chez un dentiste  
633 que je n'aimais pas. Au grand dam de ma mère, j'ai quitté ma famille à la fin de cet emploi,  
634 soit à dix-huit ans pour partir vivre avec Marc à Montréal. Dans mon esprit, la grande ville  
635 était certes dangereuse, mais bien moins que les sévices physiques et psychologiques  
636 que je vivais dans ma famille. Ma mère, qui n'avait jamais voulu de moi, ne voulait plus  
637 que je parte. Moi, qui depuis l'enfance criais à ma mère que j'allais partir, je partais. Mon  
638 père m'a frappée pour la dernière fois, je venais tout juste d'avoir dix-huit ans. Je lui ai dit  
639 que j'allais mettre la police à ses trousses s'il recommençait. Je suis partie. À Montréal, je  
640 vivais dans la pauvreté. Nous n'avions ni lit, ni poêle, ni frigo et parfois pas de nourriture.  
641 Nous vivions tant bien que mal des revenus du band dans lequel Marc jouait. Les  
642 invitations à jouer dans un grand hôtel de l'Outaouais étaient des occasions de s'empiffrer,  
643 car les repas étaient gratuits pour les musiciens et les accompagnatrices. Je dormais  
644 comme au château dans un vrai lit. C'était la récréation.

645 Pendant cette période, j'ai obtenu un autre emploi comme assistante dentaire au  
646 sud-ouest de Montréal. J'y ai passé neuf mois et je me suis liée d'amitié avec l'autre  
647 assistante, Josée. Cette dernière avait subi des abus sexuels de la part de son père.  
648 Toutes les deux, nous formions la paire. On s'est bien soutenues toutes les deux. Étant  
649 exaspérée d'être la bonne du dentiste en plus d'être payée au salaire minimum, je  
650 cherchais un emploi qui me conviendrait mieux. En juin 1981, j'ai été embauchée comme  
651 préposée aux bénéficiaires dans une institution publique de Montréal. Ce travail a non  
652 seulement été ma planche de salut, mais il m'a ouvert bien d'autres portes. Je vivais  
653 toujours avec Marc qui avait obtenu un contrat à long terme dans une boîte de jazz qui  
654 s'appelait « Be-bop » dans le Vieux Montréal. Le mariage de la chanteuse Karen Young et  
655 du *band* de Marc était un délice à mes oreilles. Le jazz, c'est un fleuve tranquille qui  
656 roucoule toujours dans mes veines.

## 5.7 *Turbulences*

657 Vers l'âge de dix-neuf ans, sans peine, j'ai quitté mon musicien et débuté une  
658 relation extrêmement houleuse avec un gars narcomane dont je sais aujourd'hui qu'il avait

659 un grave problème de santé mentale. J'ai été en relation avec lui pendant environ deux  
660 ans. L'hôpital où il travaillait était le lieu où il volait ses médicaments. Il s'y forgeait aussi  
661 des prescriptions qu'il échangeait par la suite dans plusieurs pharmacies. Il était menteur  
662 et moi, tellement naïve. Il s'est suicidé le 8 octobre 1983, j'avais vingt et un ans. La veille  
663 de son suicide, j'avais abruptement mis un terme à la relation. Je le savais suicidaire  
664 parce qu'il en parlait. J'aurais tout fait pour qu'il ne passe pas à l'acte jusqu'au jour où j'en  
665 ai eu assez. Sans être certaine, je pressentais qu'il pouvait se tuer. Je n'ai rien fait. Et  
666 puis, qu'il aille au diable! S'il veut mourir, c'est son choix, mais il ne m'emportera pas avec  
667 lui. La nuit où il s'est suicidé, j'étais chez un couple d'amis dans les Laurentides. Aux  
668 petites heures du matin, je me suis soudainement éveillée parce que j'étais sur le point de  
669 mourir. Je sentais deux mains m'étrangler alors qu'il n'y avait personne d'autre dans la  
670 pièce. J'ai demandé à Jésus de me libérer de ces mains, ce qu'il a fait instantanément.  
671 Puis, j'ai senti une très forte énergie sortir de la pièce en coup de vent. J'étais horrifiée.  
672 L'heure à laquelle cet événement a eu lieu coïncide avec l'heure à laquelle il s'est suicidé.  
673 Ce gars m'avait fait la vie difficile. Il n'était pas violent physiquement, mais tellement mal  
674 en point psychiquement qu'il en était carrément fou et dangereux.

675           Peu après mon lever chez mes amis, j'ai appris son suicide. Je me suis  
676 littéralement effondrée par terre. Je n'avais plus de jambe pour me soutenir. Cela faisait  
677 environ deux ans que j'avais rompu les liens avec les membres de ma famille tant j'étais  
678 en colère envers eux. Mes parents m'ont tout de même « reprise ». Je suis restée chez  
679 eux pendant deux semaines. Nous avons à peine effleuré les raisons qui m'avaient incitée  
680 à prendre tant de distance et à peine parlé du suicide. Il me semblait que je devais être  
681 plus grande et plus forte qu'eux. Je me faisais un devoir de les soutenir dans le malheur  
682 que je vivais. Quel paradoxe! Je ne me sentais pas responsable du suicide de mon ami,  
683 mais responsable de mes parents. N'ayant pas de nouvelle de moi durant deux ans, ma  
684 mère m'a dit qu'elle croyait que je faisais de la prostitution à Montréal. Bien sûr, en ce qui  
685 a trait à moi, elle avait toujours imaginé le pire. Pourtant, je gagnais très bien ma vie à  
686 travailler en institution. Comment pouvait-elle penser que je me sois prostituée? De  
687 nouveau, je me sentais humiliée par ma mère.

688           Le suicide de ce gars a été un tel choc que ça a bouleversé ma vie entière.  
689 Dorénavant, ma vie serait scindée en deux. Ma vie avant ce suicide et après. J'avais frôlé  
690 la mort en côtoyant ce gars, mais j'y avais survécu. J'étais une rescapée, une réchappée.  
691 Je décidai dès lors que je ne m'échapperais plus de mon existence, que je la prendrais de  
692 plain-pied. Je n'étais déjà plus la même et ce, le temps que la nouvelle du suicide me

693 tombe dessus, telle une masse. Parfois, j'ai l'impression que ce choc a eu le même effet  
694 que les électrochocs que certaines personnes, dites psychiatisées, reçoivent afin de sortir  
695 de leur pathologie.

696 Tout de même, je n'allais pas bien. Seule, je ne pouvais payer ce qu'il fallait pour  
697 mon appartement. J'ai dû le quitter pour aller vivre avec Céline, la voisine. Je ne la  
698 connaissais que très peu. Il est arrivé à quelques reprises que j'entende Céline et son  
699 chum rire ou dire des choses à mon sujet qui me rendait très mal à l'aise d'être là. Encore  
700 aujourd'hui, je ne peux dire si les voix que j'entendais étaient réelles ou dans ma tête. Je  
701 dormais extrêmement mal. Je faisais des cauchemars. Parfois, j'entendais un nourrisson  
702 pleurer et cela me rendait très anxieuse. Était-ce dans ma tête ou non? En juin 1984, j'ai  
703 loué un petit appartement ayant pignon sur la rue de Bullion sur le Plateau Mont-Royal à  
704 Montréal. Mon voisin d'en face était un parc avec des arbres enracinés depuis de longues  
705 années. Je vivais seule et heureuse de cela. J'étais célibataire et je commençais à goûter  
706 à la liberté de « m'élever » seule.

707 Toutefois, l'impact du suicide m'a propulsée bien malgré moi dans un enjeu de vie  
708 ou de mort. Mon identité était mise aux enchères. Tu marches ou tu crèves! Mon  
709 organisme a décidé de m'apprendre à marcher à vingt et un ans. Malgré mon déséquilibre  
710 flagrant, je cherchais l'équilibre. Même si je m'exprimais encore peu, je parlais comme  
711 jamais je ne l'avais fait auparavant. Je sortais avec mes collègues de travail. J'étais  
712 curieuse de la vie. Cette mort m'a paradoxalement mise au monde. Je ne faisais plus que  
713 frayer avec la mort et la folie, je les exorcisais. Dans les mois suivant le suicide, des amis  
714 du Centre où je travaillais me confirmaient que je changeais. De fait, je crois que ce choc  
715 a fracassé la coquille dans laquelle j'étais enfermée. À l'été 2007, j'étais bien installée  
716 dans un fauteuil du petit cinoche de Belle Ile en mer en Bretagne Sud. Le film s'intitulant  
717 « *Le scaphandre et le papillon* » relatant l'histoire de Dominique Bauby m'a beaucoup  
718 interpellée. La scène où l'on voit Bauby isolé dans son scaphandre, n'entendant que  
719 l'écho de sa voix, m'a spontanément plongée dans une abondance de larmes. J'étais  
720 témoin d'une scène qui, manifestement, décrivait l'isolement dans lequel je m'étais  
721 trouvée durant la première partie de ma vie, avant le suicide. Mon isolement était tout à  
722 coup palpable.

723 Cependant, il y avait un bémol à ma résurrection. En sourdine, il résonnait en moi  
724 une musique qui m'habitait depuis l'enfance. Les paroles de cette musique avaient été  
725 composées par ma mère, ma famille, mes professeurs, la société. Je les avais

726 intériorisées comme étant miennes. J'étais constamment au bord de la dépression.  
727 Insidieusement et avec insistance, mon cœur était en écho avec des paroles mortifères  
728 telles :

729 - « *T'es niaiseuse* »,  
730 - « *Y a rien à faire avec toi* »,  
731 - « *Qu'est ce qu'on va faire de toi* ».

732 Comment espérer me développer au plan personnel et plus tard au plan  
733 professionnel alors que cette chanson envahissait toute mon âme?

734 Malgré mes injonctions destructrices, je me transformais progressivement. Je suis  
735 passée de l'état d'être sauvage à celui d'une personne plus sociable. Certains employés  
736 de l'institution m'ont aidée sans le savoir à m'épanouir, ne serait-ce qu'à cause de ce qu'ils  
737 étaient. Ce milieu composé d'artistes, d'intellectuels et de marginaux m'acceptait telle que  
738 j'étais. Je me trouvais dans un milieu non standard et très différent de ceux que j'avais  
739 connus. J'ai eu bien des discussions philosophiques lorsque je travaillais pendant le quart  
740 de nuit. Ça a été un lieu où ma créativité a été expansive. Outre la formation dans laquelle  
741 je suis actuellement en analyse bioénergétique, nulle part, je n'ai pu retrouver cette  
742 synergie qui m'a fait m'ouvrir. D'ailleurs, je garde précieusement de cette période de ma  
743 vie, mon grand ami Sylvain pour toujours. À l'âge de vingt et un ans, je me suis offert ma  
744 première bicyclette. Un superbe Mikado de ville couleur fuchsia que j'ai toujours. J'allais  
745 m'offrir ce qu'on m'avait refusé.

746 Cependant, parce que les mots que l'on m'avait criés à tue-tête, enfant et  
747 adolescente, s'incrustaient en moi et parce que j'avais de la difficulté à surmonter le  
748 suicide de mon *chum*, j'ai commencé à consulter une thérapeute gestaltiste en privé.  
749 Pendant près de trois années, je voyais Marie-Thérèse à toutes les semaines. J'avais  
750 besoin de parler de ce que j'avais vécu avec mon ex qui était décédé. Par contre, mon  
751 espace thérapeutique était rempli par le peu d'espace que ma mère m'avait fait dans sa  
752 vie. J'ai mis trois années à mettre, plus ou moins, ma mère en dehors de moi tellement je  
753 l'avais avalée. Elle est cependant revenue à la charge lors de sa deuxième tentative de  
754 suicide. J'étais en colère noire envers elle. J'aurais voulu la tuer tellement je la détestais  
755 de me faire tant souffrir. Marie-Thérèse m'a soutenue dans la tourmente. Elle m'a aidée à  
756 maintenir le cap malgré les tempêtes. J'aimerai toujours cette femme qui fut si  
757 bienveillante envers moi. Marie-Thérèse fait partie de celles dont la mémoire reste gravée

758 dans mon organisme. Elle a participé à la reconstruction constructive de mon histoire.  
759 Cette thérapie a été ma planche de salut.

760           Après l'abandon d'un cours dans un Cégep de Montréal car je n'y arrivais tout  
761 simplement pas, je m'essayai de nouveau dans un autre Cégep plusieurs mois plus tard.  
762 Je savais pertinemment que l'autonomie passait par l'éducation. J'étais surprise de réussir  
763 mes cours et surtout d'aimer apprendre. J'éprouvais de la fierté à m'accomplir. Je renouais  
764 avec la joie de mes cinq ans, le plaisir d'apprendre à l'école. Je vivais une expérience de  
765 réussite qui, par ricochet, m'enrichissait sur le plan de l'estime de moi. Par ailleurs, entre  
766 1984 et 1990, j'étais embauchée comme téléphoniste sur une liste de rappel dans une  
767 autre institution pour personnes handicapées à Montréal. Entre 1985 et 1990, j'étais aussi  
768 embauchée sur la liste de rappel dans un CLSC de Montréal en tant que préposée à  
769 l'accueil. Ce CLSC était un des tout premiers CLSC au Québec. Quelle belle aventure à  
770 vivre et que d'enthousiasme! J'aurai connu la naissance et le catastrophique décès des  
771 CLSC. Inscrite sur les listes de rappel, je menais de front trois emplois à la fois tout en  
772 poursuivant mes cours au Cégep. J'étais fière de dire que je gagnais seule ma vie, et ce,  
773 malgré mon seul diplôme de secondaire cinq. Je me promenais d'un établissement à  
774 l'autre sur mon vélo. L'hiver, je me lançais avec bonheur sur les pistes de ski de fond du  
775 Mont-Royal et patinais avec mon ami Sylvain au parc Lafontaine. L'été, je campais le plus  
776 souvent possible accompagnée de la superbe nature de Saint-Antoine-Abbé. À Montréal,  
777 je fréquentais le café « *Les Entretiens* » niché sur la rue Laurier. L'espoir avait décidé de  
778 s'imposer à moi. Il m'était permis de rêver d'une vie meilleure. Je prenais contact avec la  
779 culture et les arts. J'avais mes laissez-passer du cinéma Outremont et Ouimetoscope.  
780 J'avais une vie sociale active et menais la vie que je voulais ou presque.

781           Au Cégep, j'étais tombée en amour avec un de mes professeurs bien plus âgé que  
782 moi. Nous avons passé neuf mois ensemble. Notre lien était charnel et passionné. J'ai  
783 éprouvé beaucoup de peine lorsqu'il m'a quittée parce que, a-t-il dit, j'étais trop jeune.  
784 Trop peu de temps après cette rupture, je faisais à vingt-quatre ans la rencontre de Félix  
785 qui travaillait au même endroit que moi. Il avait la garde à plein temps de sa fille Anne  
786 alors âgée de cinq ans. Cet homme était très ambivalent au plan amoureux et fermé sur  
787 lui-même. Pour moi, le couple était très important. Je voulais un enfant. Lui, il remettait  
788 toujours à plus tard cette aventure. J'avais besoin d'un lien solide où l'amour circulait à  
789 flot. Félix ne pouvait répondre à ce besoin.

790 Parallèlement à cette relation, je réfléchissais à mon avenir. Paradoxalement, le  
791 fait que ma famille et la société m'aient convaincue que je ne valais rien, a fait de moi une  
792 personne prête à se battre afin de démontrer au monde que cela était faux. Œuvre de  
793 révolte! Dans les tréfonds de mon organisme, j'étais à la fois révoltée d'avoir été si mal  
794 traitée et incomprise. Je sentais également, de manière préconsciente, que je n'étais pas  
795 réellement celle que l'on croyait que j'étais, soit la « petite niaiseuse ». De fait, comment  
796 une « petite niaiseuse » pouvait-elle bien être la meilleure amie de la « bolée » de l'école  
797 depuis sa première année? Il y avait trop d'indices manifestant mon intelligence pour que  
798 je sois stupide. Je souhaitais démontrer aux autres que j'étais quelqu'un.

799 Enfin, c'est seulement depuis quelques années que je suis maintenant consciente  
800 de ce besoin de démontrer que je suis intelligente. J'ai été tellement blessée  
801 narcissiquement que la récupération de qui je suis réellement est devenue une urgence.  
802 Avec culot, mais aussi avec toute la dignité dont j'étais capable à cette époque, j'ai fait une  
803 demande pour entrer à l'Université. J'espérais étudier en travail social, mais je craignais  
804 que ma demande aboutisse à la poubelle. Comme un vêtement mal ajusté, je continuais  
805 de porter le poids des mots-maux dans les tréfonds de mes entrailles. J'avais beau tenter  
806 de dissimuler la honte d'être moi aux autres, je n'arrivais pas à m'échapper de moi-même.  
807 La honte étant une réponse à des humiliations, à des violences psychologiques répétées  
808 depuis trop longtemps. Un message inscrit dans mes cellules, une mort annoncée en plein  
809 visage soit « *t'es niaiseuse* », « *qu'est-ce qu'on va faire de toi?* », « *Y a rien à faire avec*  
810 *toi* ». FAIRE de toi... Non, il n'y a effectivement rien à faire avec moi car je ne suis pas un  
811 objet que l'on façonne. Je suis un sujet qui s'appartient. Revirement de bord! Prenez tous  
812 le bord à tribord!

813 Puis, je me souviens de la prof qui m'a appelée pour me dire que ma demande  
814 était acceptée à la condition que je réussisse pendant l'été un cours de statistiques au  
815 Cégep. Je me souviendrai toujours du temps qu'il faisait alors à l'extérieur. Le temps était  
816 magnifique. J'ai réussi mon cours pendant l'été et j'ai ainsi pu débiter ma formation au  
817 baccalauréat en Service Social dans une université de Montréal à l'âge de vingt-cinq ans.  
818 Je suis encore émue et touchée par cette si belle annonce. Je garderai toujours en  
819 mémoire le visage de cette prof. Encore une fois, l'histoire se répétait et l'induction à la  
820 réussite s'enracinait toujours un peu plus profondément. Il y avait des gens qui voyaient en  
821 moi plus loin que mes échecs.

822 Il arrive que les gens nous connaissent mieux que nous-mêmes. J'allais à la  
823 rencontre de mes fantômes. J'allais orchestrer mes injonctions intérieures selon mes  
824 propres arrangements. Je modulerais mon scénario autrement qu'on me l'avait appris. Je  
825 montrerais la porte aux imposteurs.

826 Ainsi, pendant trois ans de 1987 à 1990, j'ai étudié à plein temps tout en continuant  
827 de travailler soit à temps partiel ou à plein temps dans mes trois lieux de travail. Dans le  
828 cadre de ma deuxième année d'université, j'ai fait mon stage en service social dans un  
829 CLSC de la Rive-Sud du Saint-Laurent, en milieu scolaire primaire. Mon parcours à l'école  
830 primaire ayant été un tel enfer, j'ai voulu exorciser ces lieux maudits en m'y pointant tout  
831 de go. Je sentais plus ou moins consciemment que j'avais des comptes à régler avec ce  
832 milieu. Lieu où j'ai été « objet » de maltraitance psychologique. Ce stage a permis que  
833 j'entre en contact avec certains aspects de mon enfance et m'a ainsi offert une  
834 perspective autre que celle que j'avais vécue. J'ai finalement très bien réussi mon stage  
835 malgré les difficultés qui ont émergé en cours de route.

836 En outre, ma mère a fait deux tentatives de suicide durant mon stage dont une où  
837 elle a failli y passer. Je ne suis pas allée la voir à l'hôpital tant j'étais furieuse contre elle.  
838 Qu'elle meure une bonne fois pour toutes! Je n'en pouvais plus de la subir, d'endurer ses  
839 humeurs massacrantes. Par la suite, j'avais toujours la crainte qu'elle recommence à  
840 vouloir mourir. Cette peur a traîné en longueur jusqu'à sa mort à l'été 2004. À chaque fois  
841 que le téléphone sonnait à des heures inhabituelles, j'appréhendais le fait qu'elle ait tenté,  
842 de nouveau, de mettre fin à sa vie. Je me sentais très agressive envers elle. Je lui en  
843 voulais à mort de vouloir s'enlever la vie et de me mettre ainsi sous tension. Je n'arrivais  
844 jamais à la mettre totalement en dehors de moi. À chaque fois, elle se pointait avec ses  
845 sempiternelles dépressions, sa maladie bipolaire.

846 L'été précédant mon stage, je suis tombée enceinte. Je me suis fait avorter à sept  
847 semaines. Plus jamais, je ne revivrai une telle expérience. Aujourd'hui, je me dis que j'ai  
848 fait disparaître ce nourrisson tout comme on m'a fait disparaître en tant que nourrisson.  
849 J'ai malheureusement remis en scène mon histoire. Je me disais qu'à sept semaines, ce  
850 fœtus n'était encore qu'un magma de cellules sans âme. Je me mentais en organisant tout  
851 un rationnel autour de cet être vivant. Du même coup, j'ai promis à cet être qu'il pourrait  
852 reprendre ses droits en s'installant en moi lorsque je serais prête à l'accueillir. Félix disait  
853 que nous aurions un jour ou l'autre un enfant.

854           Puis, malgré notre relation boueuse, nous avons quitté le Plateau Mont-Royal pour  
855 acheter en 1990 ma première maison en flanc d'une montagne sur la Rive-Sud du Saint-  
856 Laurent. La montagne s'élevait depuis ma cour arrière. Je renouais avec mes racines, ma  
857 mère porteuse. Lors de mes nombreuses randonnées en forêt, soit à pied, soit sur mes  
858 skis, je me laissais transporter avec bonheur par l'atmosphère riche et enveloppante de la  
859 forêt et de ses lacs. Je roulais en vélo ou je glissais sur mes skis de fond à fond la caisse.  
860 Sans coup férir, la forêt était toujours là pour m'accueillir. Néanmoins, mon couple  
861 continuait à battre de l'aile malgré la thérapie conjugale que nous avons entamée. C'était  
862 un cul de sac. J'étais avec un homme coincé qui ne savait pas ce que cela signifiait que  
863 de se remettre en question. Moi, je ne voulais plus disparaître ni dans cette relation, ni  
864 autrement. En janvier 1993, nous prenions la sage décision de nous séparer. Je perdais  
865 ma maison. Cependant, j'ai surtout éprouvé plus de mal à quitter ma forêt que la relation.

866           J'ai obtenu mon diplôme en travail social en janvier 1991. Suite à l'obtention de  
867 mon diplôme, j'ai rêvé que je volais tel un oiseau avec bonheur dans les couloirs de  
868 l'Université. Enfin, je m'élevais un peu, je pouvais redresser la tête et voir un peu mieux  
869 devant moi. Le défi était relevé. J'étais l'auteure de mon histoire et bien déterminée à en  
870 réécrire le texte. En septembre 1990, j'ai été embauchée dans un CLSC sur la Rive-Sud  
871 du Saint-Laurent, aujourd'hui fusionné avec le Réseau de santé et des services sociaux de  
872 la même région, à raison d'une journée par mois dans une école primaire. En janvier  
873 1991, je faisais mon entrée au Centre Jeunesse de la même région pour un remplacement  
874 d'une durée d'un mois à plein temps. Enfin, à la rentrée scolaire de septembre 1991,  
875 j'obtenais un poste à raison de quatre jours par semaine en milieu scolaire là où j'avais  
876 effectué mon stage. Je retrouvais ainsi mon ancienne « gang » de collègues : mon  
877 superviseur de stage, des amis-es, et surtout beaucoup de joie et de plaisir. J'étais en  
878 pays de connaissance, déjà intégrée au groupe des autres professionnels. J'ai aimé ce  
879 travail et je m'y suis épanouie malgré les difficultés que présentait ce milieu à l'époque. Je  
880 me sentais la bienvenue dans les écoles où je travaillais. Je sentais que non seulement  
881 ma présence était appréciée, mais qu'aussi, il y avait reconnaissance de mes  
882 compétences.

883           En février 1991, le CLSC pour lequel je travaillais déjà m'offrait un poste à raison  
884 de deux jours par semaine pour travailler avec les femmes victimes de violence conjugale.  
885 Je travaillais d'arrache-pied avec elles dans un contexte de relation d'aide et j'animais un  
886 groupe de soutien et d'entraide. La violence viole l'intime au plus profond de soi. Tout mon  
887 corps pulsait la honte d'être moi. Mon histoire, que je tentais avec tant de force de

888 camoufler, cherchait à réémerger. J'apparaîtrai, disait-t-elle, quoi qu'il en coûte! Je me  
889 lierai avec ton essence afin que jaillisse la vie emprisonnée au creux de tes entrailles.  
890 Honteuse que la vie m'ait tant maltraitée, moi qui la chérissais tant. Avec l'énergie du  
891 désespoir, je m'épuisais à me cacher tout comme lorsque j'étais écolière et que ma tête  
892 s'enfouissait derrière le couvercle de mon pupitre. Je connaissais de près cet intrus si  
893 intrusif qu'est la violence, mais je n'étais pas tout à fait consciente de l'ampleur de ses  
894 ravages sur mon identité. Je m'épuisais à vouloir aider ces femmes, moi qui étais tout  
895 autant qu'elles dans les filets de la violence. Mon histoire s'entremêlait à la leur et me  
896 grugeait de l'intérieur.

897 De février 1991 à l'automne 1993, j'ai travaillé près de cinquante heures par  
898 semaine parce que je cumulais des heures de travail à la fois dans les deux CLSC. Je  
899 n'en menais pas large. Mon bateau plein de trous coulait, ma vie amoureuse échouait sur  
900 des récifs abrupts. Puis, à l'automne 1993, j'obtenais un poste de trois jours semaine en  
901 santé mentale dans le cadre d'un nouveau projet communautaire au centre-ville d'une  
902 municipalité de la région. J'ai quitté mon poste au CLSC où j'avais effectué mon stage  
903 puisque mon poste de deux jours avec les femmes vivant de la violence venait se jumeler  
904 à ce nouveau poste de trois jours. Ce nouveau projet a été un cafouillis. Je débutais dans  
905 la profession et la teneur des problématiques auxquelles je faisais face était trop lourde.  
906 De plus, je vivais du harcèlement de la part d'une autre employée de l'équipe. Lorsque le  
907 harcèlement a été mis à jour, cette employée a été congédiée après vingt-cinq ans de  
908 service. Dû à l'épuisement que je vivais alors, j'ai été en arrêt de travail pour une durée de  
909 trois mois.

910 Entre-temps, il devenait de plus en plus impératif que je développe des  
911 compétences dans le cadre de mon travail. J'avais besoin d'une grille de lecture théorique  
912 avec des points de repère pour mieux orienter mes interventions. C'est ainsi que je décidai  
913 de m'inscrire à « La Petite École » de Masson-Anger, située dans l'Outaouais. Il s'agissait  
914 d'une formation en thérapie systémique et stratégique auprès des couples et des familles  
915 offerte sur un peu plus de deux ans. Cette école était dirigée par deux thérapeutes  
916 conjugaux et familiaux chevronnés, aujourd'hui retraités et ayant été professeurs durant  
917 plus de vingt ans à l'Université St-Paul d'Ottawa, soit Geneviève Hone et Julien Mercure.  
918 Cette formation m'a pour ainsi dire, lancée dans la profession tel que je le souhaitais  
919 depuis longtemps. À La Petite École, j'ai beaucoup appris au sujet de la vie. J'y ai fait des  
920 apprentissages significatifs tant au plan personnel que professionnel. Ainsi, j'ai pu mettre  
921 en place bien des morceaux du puzzle humain.

922 J'étais touchée par mes formateurs. Des enseignants à la fois bienveillants et  
923 généreux à transmettre toute la richesse de leur expérience. Je me suis souvent laissée  
924 transporter par la tonalité de la voix de Julien lors de ses enseignements au groupe et ce,  
925 d'autant plus que les thématiques abordées m'étaient chères. Julien parlait de liberté, celle  
926 qui nous permet d'être ce que nous sommes. Ce thème m'interpellait particulièrement  
927 parce que je sentais plus ou moins consciemment ma difficulté en ce sens. Enfin, je garde  
928 en mémoire la définition que j'avais de la liberté à l'époque où j'avais environ douze ans.  
929 Toutefois, je la conçois aujourd'hui comme un mouvement d'expansion plutôt flexible.

930 Lors de tous mes anniversaires lorsque j'étais petite, je demandais très fort à  
931 l'univers de me sentir bien. De fait, je demandais que l'on m'aide à trouver la porte menant  
932 à la liberté. Il y a de ces êtres qui, pour des raisons difficilement explicables, arrivent à me  
933 toucher plus que d'autres. Des personnes, il me semble, capables d'établir de véritables  
934 liens et dont la qualité de présence est bien établie. Julien est un de ceux-là. Julien et  
935 Geneviève ont participé au développement de mon identité personnelle et, par ricochet, de  
936 mon identité professionnelle. Je me sens près d'eux de cœur et d'âme.

937 Suite à ma formation en thérapie conjugale et familiale, j'ai poursuivi mon parcours  
938 professionnel en m'inscrivant à la formation en hypnose « Ericksonienne » à La Petite  
939 École pendant deux autres années. De plus, de temps à autre, je participais à des ateliers  
940 de formation en hypnose avec un collègue de Julien et Geneviève, soit Léo, analyste  
941 bioénergéticien, qui était d'une compétence hors pair. Léo est malheureusement décédé en  
942 2008. Cet être fait aussi partie de ceux et celles qui ont contribué à mon développement  
943 professionnel, ceux dont je consens qu'ils laissent des traces au dedans de moi. De plus,  
944 Léo a d'autant plus d'importance pour moi, car c'est lui qui m'a « amenée » à l'analyse  
945 bioénergétique.

946 En outre, entre 1993 et environ 2002, j'ai participé à des stages de supervision à  
947 divers moments afin de mettre en pratique les apprentissages que je faisais. Ainsi, je  
948 prenais pied dans la profession de plus en plus. Toutefois, je continuais d'éprouver un  
949 malaise lié à une estime de moi-même entachée. Il me semblait que, quoi que je fasse, je  
950 restais aux prises avec des sensations de honte, avec des séquelles de maltraitance qui  
951 continuaient de miner mon assurance. Au travail, je me fatiguais beaucoup parce que je  
952 m'efforçais continuellement de tout comprendre. J'en faisais trop. Je sentais que mon  
953 énergie vitale était affectée d'une manière ou d'une autre. Plus souvent qu'autrement,  
954 j'étais en bataille avec moi, à la fois j'éprouvais la sensation d'être quelqu'un de bien puis,

955 sans crier gare, je basculais dans mon univers de personne stigmatisée de « petite  
956 niaiseuse ». Je n'étais plus capable de porter cette étiquette néfaste. Je me sentais  
957 victime de cette vieille empreinte.

958 Par ailleurs, à l'automne 1997, le service de psychologie pour la clientèle en santé  
959 mentale adulte de l'hôpital régional où je travaillais mettait, en bonne partie, fin à son  
960 service. De manière tout à fait cavalière, l'Hôpital prit la décision de transférer cette  
961 clientèle au CLSC où je travaillais. Or, nous avons dû tant bien que mal relever nos  
962 manches et travailler à bâtir une équipe santé mentale adulte au sein du CLSC. C'est ainsi  
963 que je quittai mon poste de deux jours auprès des femmes violentées et mon poste de  
964 trois jours au Centre-ville. Depuis, j'occupe un poste de cinq jours/semaine à l'équipe  
965 santé mentale adulte.

966 Entre temps, c'est avec un cœur gonflé de plénitude que j'ai fait la rencontre de  
967 Louis, qui est mon compagnon de vie depuis treize ans. Ce fut un grand tournant dans ma  
968 vie, car pour la première fois, je me sens aimée par un homme que j'aime aussi. On est  
969 « tombé » en amour à la fin de ma formation à La Petite École à l'été 1995. Louis étant le  
970 frère cadet de Geneviève, mes anciens formateurs font dorénavant partie de ma famille.  
971 Ne serait-ce que le fait qu'ils aient pensé à me présenter Louis me faisait dire que je  
972 devais bien être une personne de valeur. Mon manque d'estime de moi viscéral continuait  
973 cependant son travail de sape. Mais, tout compte fait, leur intuition était juste, car nous  
974 avons effectivement beaucoup de points en commun. Dès le début, Louis et moi nagions  
975 dans le bonheur. En 1996, nous prenions possession de notre maison à Mont-Saint-  
976 Hilaire, en Montérégie. Région montagneuse et gourmande, je côtoyais la montagne et  
977 ses alentours.

978 Aujourd'hui encore, je foule les sentiers pédestres du Mont-Saint-Hilaire, chaussée  
979 de mes skis de fond ou à pied le plus souvent possible. Les odeurs et les bruits du mont  
980 me remettent en mémoire les randonnées que je faisais avec mon père. Très tôt dans ma  
981 vie, j'ai senti que ce dernier était un amoureux de la nature. Je me sentais son amoureux  
982 lorsque nous foulions ensemble la forêt. Mon père continue à me parler des oiseaux et de  
983 son bois dans la région des Cantons de l'Est, qu'il visite à l'occasion avec son frère, mon  
984 oncle Robin. La nature est une enveloppe bien primitive chez moi et surtout salvatrice.

985 Louis, cet homme plus vieux que moi de onze ans, est un témoin de premier plan  
986 dans mon travail de transmutations. Il m'accompagne tant bien que mal dans les meilleurs

987 comme dans les pires moments de ma vie. Louis m'accepte comme je suis et m'aime pour  
988 vrai malgré nos secousses. Depuis le début de notre relation, nous avons traversé  
989 quelques crises tant au plan individuel que conjugal. Je nous sens profondément attachés  
990 l'un à l'autre. Pourtant, je suis arrivée à la thérapie par le biais d'un symptôme que je vis  
991 particulièrement en présence de Louis, mais qui, dans les faits, est un révélateur des  
992 souffrances liées à ma famille d'origine, une répétition stridente de mon scénario mis en  
993 scène assez tôt dans ma vie. J'ai eu beau quitter ma famille à dix-huit ans, il n'en demeure  
994 pas moins que cette dernière a continué de faire des dégâts dans différentes sphères de  
995 ma vie, dont le couple.

996 Ce dernier étant un lieu de prédilection tout indiqué où se rejoue la dynamique de  
997 nos enjeux, mon lien à Louis ne fait pas exception à la règle. Ensemble et chacun à notre  
998 manière, nous remanions certains morceaux du puzzle de nos histoires qui ne  
999 conviennent plus afin de trouver un dénouement qui nous satisfasse aujourd'hui. Lorsque  
1000 j'ai fait la rencontre de Louis à trente-trois ans, j'avais plus ou moins conscience des  
1001 manques qui me faisaient souffrir et qui, nécessairement, viendraient à transparaître au  
1002 niveau du couple. Mais, l'amour partagé entre nous me donnait des ailes. Notre période de  
1003 lune de miel a duré un peu plus de deux ans et a fait des allers-retours périodiques tout au  
1004 long des années.

1005 Au début de notre relation, je venais de terminer un programme de formation à la  
1006 thérapie conjugale. Je me sentais équipée pour faire face aux aléas de la vie en couple.  
1007 De tout mon cœur, j'espérais enfin mettre de la chair à l'amour. J'ai idéalisé la vie à deux  
1008 tout comme j'ai idéalisé mon conjoint. J'ai parfois été déçue de notre vie et à d'autres  
1009 moments, tellement heureuse d'aimer et d'être aimée. Dans la mesure du possible, je  
1010 m'exerce maintenant à avoir les deux pieds bien sur terre et à assumer ma réalité.

1011 Mon agressivité momentanée envers Louis m'appartient, bien que ses attitudes  
1012 envers moi soient quelquefois à l'origine de cette charge agressive. Cette dernière étant  
1013 par moment décuplée lorsque les attitudes en question font écho à mon histoire familiale.  
1014 J'en suis à désentortiller ce qui m'appartient de ce qui ne m'appartient pas, dans mon lien  
1015 à Louis. Je continue à tenter de décrypter l'origine de mon symptôme. Je veux prendre  
1016 possession de mon histoire afin qu'elle cesse de se répéter tel un perroquet étourdi. Tant  
1017 que j'en serai consciente, je ne prendrai plus ce qui n'est pas à moi. Enfin, Louis porte  
1018 également son histoire qu'il transporte dans notre lien. Malgré le fait que nous sommes  
1019 tissés d'une étoffe fort différente, il n'en demeure pas moins que les maillons de nos

1020 histoires s'entremêlent de temps à autre. De mon côté, je suis occupée à reprendre  
 1021 quelques rangées de mon tricot afin de porter un vêtement ajusté à ma taille. Je ne veux  
 1022 plus être gentille, parfaite, douce, accommodante, et cetera. Je veux être moi. Je ne  
 1023 courberai plus l'échine.

1024 Avec Louis, j'ai voulu un enfant que je n'aurai jamais, à qui pourtant j'avais promis  
 1025 qu'il pourrait, suite à mon avortement, prendre demeure chez moi. J'en ai voulu à Louis de  
 1026 ne pas vouloir partager cette aventure avec moi, d'avoir été si ambivalent. J'ai ravalé mon  
 1027 désir d'enfant, mais non sans conséquence. J'ai été bien dressée à enterrer mes besoins.  
 1028 À ce moment-ci, je crois cependant que je suis relativement en paix avec Louis ainsi  
 1029 qu'avec le fait de ne pas être mère. Il y a aussi des avantages à ne pas être mère. Louis a  
 1030 pu reconnaître ses limites et a cessé de me parler des miennes. Je suis occupée à me  
 1031 reconstruire et nous en sommes à redéfinir les paramètres de notre couple. Je me vis  
 1032 comme une femme en émergence qui tient mordicus à se débarrasser du plomb dans mes  
 1033 ailes.

1034 En 2002, moi et Louis avons vendu notre maison du Mont-Saint-Hilaire pour en  
 1035 acheter une nouvelle dans la belle campagne Montérégienne. À part quelques voisins plus  
 1036 ou moins éloignés, nous sommes entourés par la forêt. Je renoue de nouveau avec mes  
 1037 racines. D'ailleurs, nous avons planté depuis notre arrivée plus de cent arbres. La femme  
 1038 qui plantait des arbres a besoin de peupler son environnement de beauté et d'y faire  
 1039 pousser des essences choyées. Amélanchier; saules pleureurs; épinette acronana; pins;  
 1040 aubépine; catalpa; marronnier; sapins baumiers; faux acacia couleur fuchsia; févier;  
 1041 mélèze; érables giguères; divers types de pometiers décoratifs; plusieurs variétés de  
 1042 lilas; épinettes bleues du Colorado; épinettes de Norvège; quelques pruches; érables à  
 1043 sucre; prunier; thuyas, ainsi que beaucoup d'autres arbustes riches de baies pouvant ainsi  
 1044 nourrir les oiseaux gourmands à différentes périodes de l'année. Puis, tous les autres  
 1045 végétaux fleurissant durant l'été et parfumant mon cœur. La nature me guérit.

1046 « J'entends le bruit du ruisseau de Heywood qui se jette dans l'étang de Fair  
 1047 Haven, son qui apporte à mes sens un réconfort indicible. Il me semble  
 1048 vraiment qu'il coule à travers mes os. Je l'entends avec une soif  
 1049 inextinguible. Il calme en moi une chaleur de sable. Il affecte ma circulation;  
 1050 je crois que lui et mes artères sont en sympathie. Qu'est-ce donc que  
 1051 j'entends, sinon ces pures cascades au-dedans de moi et là où circule mon  
 1052 sang, ces affluents qui se jettent dans mon cœur. » (H.D. Thoreau, Walden.  
 1053 P.113 tiré de La saveur du monde. Une anthropologie des sens. David Le  
 1054 Breton. Édition Métailié. 2006)

1055           Ainsi, telles sont les sensations qui me prennent d'assaut lors de mes promenades  
1056 dans ces lieux vitalisants me servant d'ancrage. Je m'enfonce aussi souvent que possible  
1057 dans ma forêt accompagnée de mon chien Matisse âgé de dix ans. Ce dernier est un  
1058 magnifique golden retriever que nous avons adopté dès sa naissance. À mes côtés, il fait  
1059 la sieste sur son grand lit. Où que j'aille, il veut m'accompagner. Louis et moi sommes très  
1060 attachés à lui. Il est tendre et adore se faire caresser. Je plonge souvent mon regard dans  
1061 ses yeux doux. Et puis, on se câline mutuellement. Sans toutefois remplacer l'enfant que  
1062 je n'ai jamais eu, je suis bien consciente que Matisse vient combler jusqu'à un certain  
1063 point un besoin de maternité chez moi. Puis, la vie a suivi son cours. Au printemps 2001,  
1064 j'ai été en arrêt de travail pour une durée de six mois tant je me sentais exténuée. Un an  
1065 auparavant, mon médecin me dirigeait à l'Hôpital afin que je consulte en hématologie.  
1066 L'hématologue m'a aussitôt fait part du diagnostic, soit une déficience des  
1067 immunoglobulines de type A. Pendant plusieurs mois, j'ai reçu des transfusions de  
1068 globuline afin de renforcer mon système immunitaire. Néanmoins, ce dernier ne bougeait  
1069 pas d'un iota.

1070           J'étais soulagée par ce temps d'arrêt, car je n'étais plus en mesure de tenir le  
1071 coup, mais j'étais à la fois honteuse d'être si fatiguée. Mon médecin commençait à me  
1072 parler de fatigue chronique. Ce diagnostic me faisait craindre le pire. Après six mois  
1073 d'arrêt, j'ai décidé de « reprendre le collier » malgré la persistance de la fatigue. J'avais  
1074 beau consulter en naturopathie et en acuponcture, mon niveau de vitalité demeurait  
1075 inconstant. Certains jours, mon énergie prenait la poudre d'escampette sans que je ne  
1076 sache trop pourquoi. Puis, en sourdine mon histoire de maltraitance, tel un épais brouillard  
1077 m'entourant de ses bras, me tournait tout autour.

1078           De manière plus ou moins consciente, je mettais à contribution tous les organes de  
1079 mon corps en me contractant, dans le but de réprimer en autant que possible les  
1080 conséquences de la maltraitance. Je ne voulais pas que le brouillard se lève parce que je  
1081 ne voulais pas que les gens voient les déchirures de mes entrailles. De toute manière, je  
1082 n'aurais pu faire face à mon histoire sans soutien. Je n'étais pas assez solide. Toutefois, je  
1083 savais bien que malgré mes efforts pour ne pas paraître vulnérable à la mesure exacte de  
1084 la détresse que je ressentais, certaines personnes pouvaient voir à quel point j'avais mal  
1085 alors que d'autres étaient étonnées d'apprendre que j'avais été tellement maltraitée tant je  
1086 n'apparaissais pas blessée.

1087           Pourtant, les empreintes de blessures léguées par ma mère étaient indéniables,  
1088 surtout quand on considère les périodes de l'enfance et de l'adolescence. Mon regard était  
1089 habillé d'un manteau de tristesse. Mes yeux constamment crispés faisaient en sorte que  
1090 j'étais assaillie par de fréquents maux de tête. Et puis, je marchais la tête penchée vers le  
1091 sol, de telle sorte que je perdais ainsi tout contact avec le regard des autres. J'étais bien  
1092 seule sur ma route. Mon équilibre était précaire. Du reste, j'ai dû comprendre en  
1093 vieillissant qu'il ne fallait pas que ma souffrance paraisse. Je l'ai donc emmurée jusqu'à ce  
1094 qu'elle mûrisse suffisamment pour être cueillie le temps venu. Puis, le temps de la récolte  
1095 est venu. Louise, que je consulte depuis l'automne 2003, a su me cueillir et m'accueillir  
1096 dans ce que j'ai de plus fragile et vulnérable sans jamais me casser. Outre le symptôme  
1097 que je vivais en présence de Louis, d'autres signaux alarmants m'ont indiqué le chemin  
1098 pour demander de l'aide. Notamment, on a dû m'enlever un mélanome, pris juste à temps,  
1099 au printemps 2003. De plus, j'accusais toujours une déficience au niveau des  
1100 immunoglobulines de type A.

1101           Aussi, j'avais lu, dans le livre de David Servan-Schreiber s'intitulant *Guérir* et paru  
1102 aux Éditions Robert Laffont en 2003, les résultats d'une recherche mentionnant que le  
1103 niveau des immunoglobulines de type A chutait pour une durée de six heures suite à un  
1104 stress. Ainsi, « *chaque fois que nous avons une altercation désagréable au bureau, ou*  
1105 *avec notre conjoint, ou même dans la rue, notre première ligne de défense contre les*  
1106 *agressions extérieures baisse la garde pendant six heures!* » (p. 76) Voilà, ça en était  
1107 assez pour que je prenne la décision de consulter. Le fait que mon taux d'IGA soit  
1108 chroniquement bas depuis longtemps me faisait me questionner au sujet d'une sensation  
1109 interne qui m'habitait, soit de me sentir plus ou moins continuellement agressée.  
1110 D'ailleurs, l'intolérance aux bruits de bouche, la sensation d'être agressée lorsque  
1111 j'entends cela en est un bel exemple. Pendant toutes les étapes de mon développement,  
1112 j'ai été fortement agressée, et ce, à bien des niveaux. Ainsi, je continuais au plan  
1113 inconscient à maintenir la garde, à être hyper-vigilante en tout temps. Alors, je me  
1114 demandais pourquoi encore aujourd'hui, alors que je n'ai plus de raison de me sentir  
1115 agressée dans ma vie, pourquoi mon organisme n'arrivait pas à baisser la garde, comme  
1116 si je continuais à attendre les coups. Donc, je considérais avoir suffisamment de  
1117 symptômes pour me prendre au sérieux. De plus, je me sentais interpellée par la  
1118 dimension d'agression en lien avec les IGA.

## 5.8 *La débâcle*

1119           La débâcle des écluses a eu lieu à l'été 2004. Trois semaines avant le quatorze  
1120 juin de cette même année, le téléphone a sonné. Pourtant, il sonnait à une heure tout à  
1121 fait habituelle. Ma sœur Diane est au bout du fil. Elle m'annonce que notre mère a encore  
1122 essayé de se tuer. Cette dernière est hospitalisée aux soins intensifs de l'hôpital où je suis  
1123 née. Je les ai bien comptées ses tentatives. Ma mère est morte à huit reprises dans sa  
1124 vie. Cette fois, je me sentais différente des autres fois où elle mourait toujours un peu plus.  
1125 Étonnamment, je ne me sentais pas particulièrement agressive envers elle, mais  
1126 extrêmement triste et touchée de la savoir si souffrante. Avec tout mon cœur et mes  
1127 larmes, je me suis rendue à l'hôpital. Je la revois en écrivant ces mots et j'éprouve de la  
1128 tendresse envers elle. Son organisme était branché à toute une panoplie de fils tenant sa  
1129 vie comme à un fil. Elle dormait au moment où je suis arrivée. Lors de son réveil, je me  
1130 suis approchée près d'elle. Maman ne pouvait parler. Je ressentais un besoin pressant de  
1131 lui dire que j'étais d'accord avec son geste, que je l'aime, que je reconnaissais le fait  
1132 qu'elle en avait assez de vivre cette souffrance. Je pleurais beaucoup en lui disant tout ça.  
1133 J'ai ainsi voulu lui dire que j'étais avec elle et que je souhaitais qu'elle soit avec moi.

1134           C'est dans la mort que j'ai senti ma mère avec moi, et ce, pour la première fois de  
1135 ma vie. J'ai prié pour qu'elle meure rapidement. Je savais que c'était son souhait. Elle a  
1136 mis trois semaines avant de partir, et ce, malgré les pronostics des médecins qui disaient  
1137 qu'elle pourrait vivre encore trois ans. À tort ou à raison, j'ai toujours pensé qu'elle était  
1138 morte plus tôt, en partie parce que je lui ai dit que j'étais en accord avec le fait qu'elle nous  
1139 quitte. Ma mère a posé ce dernier geste suicidaire, car elle avait appris la veille qu'elle  
1140 était possiblement atteinte d'un cancer des os. Pendant son hospitalisation, la médecine a  
1141 diagnostiqué un deuxième cancer, celui-là au cerveau. Et puis, quelques années  
1142 auparavant, elle avait eu un cancer du sein. Elle a eu raison de vouloir mourir, car elle n'en  
1143 pouvait plus de surmonter les cancers qui la rongeaient de toute part.

1144           À l'intérieur des trois semaines avant son décès, je suis allée la voir le plus souvent  
1145 possible à l'hôpital. J'avais toutefois l'impression d'être de trop, que le vivant était de trop  
1146 dans sa vie. Il y avait urgence qu'elle nous quitte et cela n'arrivait pas assez vite. Elle se  
1147 montrait plutôt indifférente vis-à-vis moi. J'avais le sentiment qu'elle contenait au mieux  
1148 son agressivité. J'ai compris qu'elle était déjà partie. Il ne restait que les soubresauts de  
1149 son corps. Elle est décédée en compagnie de ses quatre enfants le 14 juin 2004. Ma  
1150 peine était mêlée de soulagement. Je savais que, plus jamais, je ne recevrais de coups de

1151 fil m'annonçant qu'elle avait attenté à ses jours. Je me sentais en paix avec ma mère.  
1152 Momentanément, nos cœurs s'étaient accordés. Et puis, la lecture du testament s'est  
1153 effectuée en famille, suite aux funérailles. Mes parents étant divorcés, mon père n'y était  
1154 pas. Tout m'a semblé bien se passer malgré quelques tensions relativement bien gérées  
1155 selon ma perception, à l'époque. Pourtant, la grisaille du moment a fait place à la grande  
1156 noirceur chez les quatre enfants. Les absents ont souvent tort et quelques jours plus tard,  
1157 d'un commun accord tacite, semble-t-il, mes sœurs et frère ont fait débouler sur moi une  
1158 série de reproches que je considère totalement injustifiés et scabreux. Petite, j'étais le  
1159 bouc émissaire et le suis encore. Quand ma famille a mal, il semble qu'elle ne puisse faire  
1160 autrement que de déverser sa misère sur autrui, incapable d'un regard interne.

1161 Lorsque ma nièce était au bord de la mort, dû à l'anorexie en 1998, ma sœur m'a  
1162 accusée d'en être responsable parce qu'un beau jour d'été, j'avais dit à ma nièce qu'elle  
1163 avait une poitrine bien développée, comme nous toutes. Sa mère m'a par la suite interdit à  
1164 tout jamais de parler du corps, surtout des questions de poids pouvant s'y rattacher. Le  
1165 poids a une histoire lourde chez nous. On m'a interdit de visiter ma nièce à l'hôpital. En  
1166 présence de ma famille, je pèse le poids de mes mots à la queue leu leu. Je me sens  
1167 marcher sur la pointe des pieds, étrangère telle une immigrée venant de nulle part. Je ne  
1168 me sens pas appartenir à ma famille. Nonobstant, je m'appartiens en entièreté. J'aime  
1169 mon corps, je le trouve beau. J'aime mes courbes sensuelles. J'aime ma bouche, mes  
1170 cheveux naturellement bouclés, ma chair qui aime toucher et être touchée. Je suis une  
1171 femme qui aime être une femme. J'existe et j'exulte! J'ai un corps et j'en suis heureuse.

1172 Je ne suis pas venue au monde pour me sacrifier et je ne me donnerai pas telle  
1173 une chair à canon pour vous secourir. Les malheurs de ma mère et de ma famille, je n'en  
1174 fais pas une affaire personnelle. J'ai suffisamment payé ma dette envers eux. La  
1175 souffrance, j'en ai ma claque. Le compte à rebours est entamé quant au règlement de ma  
1176 dette. Le contrat est en processus d'être résilié. Rupture de stock. La pérennité de la date  
1177 est périmée. Aussi bien être moi puisque de toute façon je ne ferai jamais votre affaire. Je  
1178 ne me laisse plus définir, ni par eux, ni par qui ce soit. Je m'aventure à être moi. Libre, de  
1179 plus en plus, de ma famille et de ses mailles étroites. Je n'ai de compte à rendre à  
1180 personne. Vous m'avez ignorée avec une telle violence lors de l'enterrement de maman  
1181 que j'ai mis sous terre une autre couche de ma lignée. Je suis différente de vous et je tiens  
1182 à le rester. Je vous aime malgré votre violence, mais je ne tiens pas à être trop près de  
1183 vous de peur d'être crucifiée de nouveau.

## 5.9 *Remaniement de mon histoire. Mon enracinement*

1184 Et puis, j'ai débuté ma formation à la maîtrise en septembre 2004. Je me sentais  
 1185 ébranlée au plan émotif, car j'étais encore dans la tourmente de mon été. La mort de ma  
 1186 mère n'a pas été un choc. Cependant, le rejet massif de mes sœurs et frère fut un choc  
 1187 terrible à encaisser. De plus, j'ai dû passer à trois reprises durant ce même automne des  
 1188 mammographies à l'hôpital. À chaque fois, on voulait reprendre l'examen pour voir un peu  
 1189 plus. À chaque fois, mon stress montait au plafond. J'avais peur d'avoir un cancer du sein.  
 1190 Finalement, on ne diagnostique rien de bien grave. Stress, tu m'agresses.

1191 Du mois d'octobre 2004 à l'été 2005, j'ai été très malade. Plusieurs symptômes  
 1192 m'ont assailli dont l'eczéma, d'envahissantes allergies dont je n'arrivais pas à trouver la  
 1193 source, des maux de gorge constants, une grippe qui s'agrippait désespérément à mes  
 1194 entrailles et de l'insomnie. Les murs de mon milieu de travail recelaient de nombreux  
 1195 champignons toxiques dont je n'avais pas connaissance à l'époque. Cet état des lieux n'a  
 1196 certes pas aidé ma cause. J'ai poursuivi toutes mes activités jusqu'au printemps d'arrache-  
 1197 pied. S'il avait fallu dans ma vie que je lâche à chaque épreuve, je n'aurais rien fait. La vie  
 1198 m'a entraînée telle une marathonnienne à foncer droit devant. On m'a tellement dit toute  
 1199 petite que je ne ferais rien dans la vie que j'ai décidé que j'arriverais à me sentir quelqu'un.  
 1200 J'ai toujours senti que j'allais m'en sortir un jour ou l'autre. M'étant tellement fait dire que je  
 1201 ne ferais rien, que je n'étais rien, cela a laissé le champ libre à être ce que je suis.

1202 Je me sens déterminée à casser le déterminant nocif qu'on m'a mis dans le crâne.  
 1203 À la blague, je dis parfois que je suis née sous le signe du poisson et qu'ainsi, je sais  
 1204 nager dans tous types d'eau, qu'elle soit trouble ou turquoise. Aussi, mon signe chinois  
 1205 qu'est le tigre est bien placé pour faire son chemin dans la vie. La vie m'a rendue  
 1206 vulnérable et a exacerbé ma sensibilité de telle sorte que je suis touchée par toutes les  
 1207 formes de vivant, qu'il s'agisse d'êtres humains, d'animaux, de végétaux, et cetera. Je me  
 1208 laisse sentir et toucher. Être connectée à mon corps m'ancre dans la vie, pour le meilleur  
 1209 et pour le pire. Moi, je sens. Je ne suis pas une tête qui vivote, qui part dans tous les sens  
 1210 et qui perd toute notion de l'existence. Mon corps est ma boussole. La souffrance apporte  
 1211 la conscience et cette dernière est la pierre angulaire du changement. Bien accompagnée  
 1212 par Louise, je prends pied dans mon histoire, je la regarde bien en face. Et puis je tente,  
 1213 dans la mesure du possible, d'en changer les aspects qui ne me conviennent plus. Petite,  
 1214 je souhaitais secrètement être libre.

1215 Dans la brousse qu'est la vie, le tigre en moi a su flairer les êtres humains  
 1216 capables de m'accompagner vers le chemin de la liberté. La première fois que j'ai vu  
 1217 Louise, j'ai senti son authenticité et sa grande capacité de présence. J'ai toujours su qu'il y  
 1218 avait des êtres humains bons malgré la violence de certains. Depuis le début de mon  
 1219 processus thérapeutique, Louise est un témoin direct de mes états d'âme. De mes  
 1220 louvoiements en eaux troubles, de mes résistances, de mes inconstances, de mes  
 1221 moments de régression dans des univers plus ou moins lointains de ma conscience, elle  
 1222 ne me lâche pas même si j'ai parfois eu peur qu'elle me laisse tomber. Après tout, c'est  
 1223 bien ce que ma mère m'a fait, me laisser tomber! Transfert transférentiel comme tu me  
 1224 révéles bien mes replis oubliés! En outre, je peux me fier à mon corps qui a appris, avec le  
 1225 soutien de Louise, à naviguer au travers mes strates de développements sans jamais  
 1226 perdre totalement pied et ce, afin de compléter dans la mesure du possible, ce qui a été  
 1227 arrêté dans mon développement. Ainsi, du nourrisson que j'ai été jusqu'à la femme que je  
 1228 suis maintenant, j'ai ouvert les tiroirs de mon archive corporelle.

1229 À l'été 2005, *« j'ai rêvé que je m'observais dans un miroir. Mon visage était*  
 1230 *totalemt couvert d'ecchymoses. Je me sentais défaite. Je constatais alors l'ampleur des*  
 1231 *dégâts fait à mon âme, à mon identité »*. Mes rêves nocturnes ont toujours été révélateurs  
 1232 de mes conflits, mes désirs, ma réalité subjective. Puis, lors d'un stage de formation en  
 1233 analyse bioénergétique, ce même été, *je rêve que j'entre dans une maison où il y a une*  
 1234 *fête familiale. J'entre avec fougue, je casse tout ce qui me tombe sous la main, et ce, avec*  
 1235 *une violence à faire trembler l'univers. Puis, j'aperçois une de mes clientes, accroupie par*  
 1236 *terre, terrorisée. Je la regarde et lui dis: « Dis ce que ta famille t'a fait »*. Je m'appropriais  
 1237 ainsi non seulement ma violence, mais aussi, mon pouvoir d'expression.

1238 Étant du même coup en stage de formation, je profite de cet espace pour  
 1239 communiquer ce rêve au groupe. Denis, analyste bioénergicien et formateur, me dit qu'il  
 1240 voit des crocs lorsque je m'exprime. Je me sens interpellée par cette information. Cet  
 1241 homme est d'une sensibilité telle, que parfois, il me donne l'impression de voir au travers  
 1242 les corps. Quelques jours plus tard, je vois Louise en thérapie et je prends alors toute la  
 1243 mesure de l'intervention de Denis. Je lui parle de mon rêve. Au même moment, je sens  
 1244 littéralement ma bouche prendre de l'expansion, se gonfler de toutes parts comme si je me  
 1245 transformais en loup-garou.

1246            Puis, je sens mes dents allonger pour devenir de réels crocs. J'ai eu très peur,  
 1247 alors, de ces sensations inhabituelles et surtout bizarres. J'ai compris qu'il s'agissait de  
 1248 mon agressivité refoulée qui ne demandait qu'à émerger. Il me semble que mes dents de  
 1249 lait ont fait place à des crocs enragés avant de se transformer en dents « matures ».   
 1250 Soyez sûrs que dorénavant, je vais me défendre si vous m'agressez. J'ai des dents et je  
 1251 sais mordre dans la vie. Je suis heureuse de reconnaître le fait que je puisse maintenant  
 1252 me défendre, que mon agressivité bien canalisée peut être salvatrice. Puis, j'ai plus ou  
 1253 moins sombré dans l'effondrement psychique en janvier 2007, et ce, pendant quelques  
 1254 semaines. Avec beaucoup de souffrance, j'ai revécu mon état de nourrisson agressé dans  
 1255 une grande détresse. Accompagnée par Louise, j'ai récupéré cette petite que j'avais dû  
 1256 abandonner très tôt dans ma vie pour survivre. Tant bien que mal, j'ai surmonté les étapes  
 1257 de la vie en clopinant, avec le résultat qu'il m'a fallu de traîner des parties de mon  
 1258 développement inachevé. La forme de mes pieds en fait d'ailleurs état. Mes pieds sont  
 1259 potelés comme ceux d'un nourrisson. Écho d'un arrêt de développement. L'arche de mes  
 1260 pieds est surélevée tel le dos d'un chat apeuré. Le haut de mon thorax est effondré,  
 1261 rappelle mes effondrements. Mon cou propulsant ma tête en avant, implore la venue de la  
 1262 nourriture affective. Ma reconstruction psychique remodèle ma structure corporelle  
 1263 schizoïde teintée de traits oraux.

1264            Ces dernières années, je me suis beaucoup développée et par le fait même, j'ai  
 1265 changé. J'éprouve du plaisir aujourd'hui à sentir ma colonne vertébrale, à placer ma tête  
 1266 dans une position de fierté, telle que je me sens, à orienter mon bassin dans une posture  
 1267 qui fait que je me sente une femme. La souffrance est nécessaire à la transformation de  
 1268 ma vie, elle en fait partie tout comme le plaisir que j'éprouve de plus en plus à vivre MA  
 1269 vie. La souffrance m'a rendue consciente, car je consens à la regarder bien en face, à en  
 1270 prendre la mesure et agir pour la soulager, pour me soulager. Je ne suis pas seule avec  
 1271 moi. Et puis Louise, que j'aime tant et qui m'aime aussi et pour qui je sais que je suis une  
 1272 personne importante, se montre heureuse de me voir ainsi prendre corps et vie. Je la vois  
 1273 se réjouir de moi, de mes avancées dans mon développement. Et puis, la mort et le vivant  
 1274 sont nez à nez et savent coexister. Au début de l'été 2005, j'ai dû cesser mes activités  
 1275 pendant quelques semaines tant j'étais épuisée. Ne trouvant aucune solution qui aurait  
 1276 permis de me soulager, j'avais peur d'être malade pour le reste de ma vie.

1277            Moi qui avais toujours trouvé des solutions à mes problèmes, cette fois-ci, je n'y  
 1278 arrivais pas. J'avais beau me dire que mes symptômes étaient dus à l'affaiblissement de  
 1279 mon système immunitaire parce que je vivais beaucoup de stress, je n'arrivais pas à

1280 m'apaiser. Par ailleurs, quelques semaines avant le décès de ma mère, soit au printemps  
1281 2004, je m'étais inscrite comme étudiante à la formation en psychothérapie d'analyse  
1282 bioénergétique offerte par la Société Québécoise d'Analyse Bioénergétique, la SOQAB.  
1283 Depuis l'automne 2003, avec Louise, j'expérimentais cette approche à la fois corporelle et  
1284 analytique. Et puis, je constatais à quel point cette approche m'aidait à me sentir entière.  
1285 En tant que travailleuse sociale en santé mentale adulte, je me disais que ce type  
1286 d'approche pourrait certes convenir à cette clientèle. Ainsi, je débutai ma formation à  
1287 l'analyse bioénergétique en janvier 2005, prévue pour une durée de cinq ans. Bien sûr, je  
1288 ne pouvais me douter avant mon inscription à la maîtrise en Service Social à l'Université  
1289 de Montréal, ni lors de mon inscription à la formation à l'analyse bioénergétique, que ma  
1290 vie allait être tant chamboulée.

1291           Comme je l'ai déjà mentionné, bien des événements ont eu cours entre juin et  
1292 décembre 2004 dont le décès de ma mère, la violence de ma famille, le stress lié au début  
1293 de mes études à la maîtrise, la peur d'avoir un cancer du sein, de même que la maladie  
1294 qui m'accablait de toute part. De plus, ce même automne, j'avais appris que ma jeune  
1295 sœur Claudie était atteinte d'un cancer des ganglions de type non hodgkinien dont ses  
1296 chances d'en survivre étaient plutôt minces. Ma famille, qui était déjà en crise, s'enfonçait  
1297 un peu plus. Le fait d'être en froid avec ma famille et surtout avec ma sœur si malade était  
1298 quelque chose de difficile à gérer et surtout digérer. Je ne suis pas invulnérable. C'était un  
1299 événement de plus dans ma vie et je n'en menais déjà pas large. Mon corps et mon cœur  
1300 n'en pouvaient plus d'être pris d'assaut.

1301           D'autre part, depuis aussi longtemps que je puisse me souvenir, je m'empressais  
1302 toujours de dire au médecin lors d'un premier rendez-vous que ma mère avait été affligée  
1303 d'une jaunisse à ma naissance. Toute petite, je questionnais ma mère à ce sujet. Je  
1304 cherchais une réponse à mes préoccupations. Seule mon acuponctrice avait noté cette  
1305 inquiétude au sujet de la jaunisse à mon dossier. J'ai toujours senti que ce supposé détail  
1306 avait son importance. Pourquoi le milieu médical n'a-t-il jamais voulu en tenir compte alors  
1307 que je questionnais sur les conséquences de la jaunisse de ma mère lors de ma  
1308 naissance? Je crois bien que cela est en partie dû au mépris que certains médecins  
1309 éprouvent au sujet de la compétence des patients.

1310           Printemps 2005, Caroline, une collègue de travail, voyant que je n'arrivais pas à  
1311 sortir de la maladie, me suggéra de demander à l'hématologue que je consulte d'effectuer  
1312 des tests en microbiologie. À l'été 2005, la terre a arrêté de tourner. On m'apprenait que

1313 j'étais porteuse d'une hépatite B active dont je sais aujourd'hui qu'elle est chronique. J'ai  
1314 été foudroyée alors par cette annonce. Je ne parlais que de ça. J'étais littéralement  
1315 envahie par cette maladie. J'avais peur de mourir sous peu ou pire encore, d'être malade  
1316 toute ma vie, voire même impotente. Mes projets, ma vie, tout était foutu. Mon niveau de  
1317 stress était à son comble. Trop. À un certain moment, mon conjoint n'en pouvait plus  
1318 d'être témoin de mes effrois. Je n'arrivais pas à exprimer adéquatement la terreur qui  
1319 m'habitait à ce moment. Une hépatite chronique depuis la naissance ne guérit que très  
1320 rarement. Cette grave maladie du foie peut dégénérer en un cancer du foie ou une  
1321 cirrhose du foie sans parler d'autres symptômes tout aussi morbides.

1322 Et puis, je me suis rappelé que ma sœur Claudie était aussi porteuse d'une  
1323 hépatite B chronique. Mon autre sœur et mon frère ont alors passé le test afin de déceler  
1324 la possibilité d'une hépatite B, tous les deux ayant été mis en contact à un moment donné  
1325 ou à un autre de leur vie, avaient le virus. Ma sœur Diane est la seule parmi les quatre  
1326 enfants à avoir développé les anticorps nécessaires à l'éradication du virus. Quant à mon  
1327 frère, il est porteur du virus mais, contrairement à moi, il ne l'a pas développé.

1328 J'ai donc pris la décision de demander une copie de mon dossier médical de  
1329 l'hôpital où j'étais née. Coup de massue! À la lecture de mon dossier et en partie à la  
1330 lecture du dossier de ma mère, j'y apprendis que cette dernière était hospitalisée au  
1331 moment de ma naissance parce qu'elle combattait à ce moment-là une hépatite  
1332 infectieuse dont l'un des symptômes est la jaunisse. Pourquoi ne m'a t'elle jamais parlé  
1333 d'hépatite? Avait-elle oblitéré cette information? L'avait-elle rangée dans un tiroir de son  
1334 inconscient ou bien avait-elle volontairement caché cette maladie dite honteuse? J'ai alors  
1335 vécu une immense colère face à ma mère. Je me suis de nouveau sentie flouée et trahie  
1336 par elle. De nouveau, je l'ai haïe. Pourquoi tant de négligence, tant de violence à mon  
1337 égard?

1338 Pendant plusieurs mois, j'ai cherché à comprendre cet embrouillamini. J'ai  
1339 rencontré François, le plus jeune frère de ma mère. François n'avait jamais entendu parler  
1340 de l'hépatite. Néanmoins, il me confia qu'à partir d'environ seize ans, ma mère « couchait  
1341 avec tout ce qui bouge » et dans les « pires trous de la ville ». De plus, me dit-il, « ta mère  
1342 était régulièrement battue par notre père ». Il ajouta que ma mère ne s'était jamais remise  
1343 du décès de leur mère, lorsqu'elle avait cinq ans. Ma mère s'est donc élevée seule. À  
1344 maintes reprises et ouvertement, elle nous manifestait son dédain envers sa belle-mère, la  
1345 femme que son père avait épousée suite au décès de sa mère. Elle la surnommait « la

1346 grand'jaune » et se montrait très hostile à son égard. Je n'ai jamais compris pourquoi elle  
1347 l'avait nommée ainsi, mais cela m'a fait penser à la jaunisse, puis à l'hépatite. Enfin, je ne  
1348 saurai jamais l'entière vérité à ce sujet. Peut-être, est-ce un hasard que dans les *Belles*  
1349 *Histoires des Pays d'en Haut* de Claude-Henri Grignon, la sœur de Séraphin se  
1350 prénomme Délima mais Séraphin la surnomme toujours La Grand'Jaune?

1351           Selon mon oncle, ma mère aurait été très révoltée lors de son enfance et son  
1352 adolescence. Elle prenait la poudre d'escampette. Son père devait régulièrement aller la  
1353 chercher dans des chambres d'hôtel minables. Environ deux ans avant son décès, ma  
1354 mère m'avait confié, comme aux autres enfants, un viol qu'elle avait subi à l'âge de seize  
1355 ans. Son père aurait été mis au courant des incessantes avances d'un de ses neveux  
1356 adultes auprès de ma mère, sans toutefois la protéger. Ma mère, dans ses moments de  
1357 confiance, aurait aussi mentionné à ma sœur Diane que son père aurait fait parvenir une  
1358 lettre à notre père avant leur mariage. Ceci, afin d'aviser ce dernier du fait que sa future  
1359 épouse était atteinte d'une maladie transmise sexuellement. La vie peut faire bien des  
1360 dégâts. Voilà que ma mère n'était pas bonne à marier. Mon père l'a tout de même mariée,  
1361 mais à quel prix? Ma mère aurait confié à Diane que notre père l'aurait souvent harcelée  
1362 au sujet de cette MTS. De plus, lors d'une conversation téléphonique avec Diane, celle-ci  
1363 m'a confié que notre mère aurait dit à sa sœur Marthe que j'avais quitté le domicile à dix-  
1364 huit ans parce que mon père aurait abusé sexuellement de moi. Je n'ai aucun souvenir  
1365 d'abus sexuel de la part de mon père ni de qui que ce soit d'ailleurs. La question aurait  
1366 également été posée à ma sœur Claudie avant qu'elle ne décède, et il semble que rien de  
1367 la sorte ne se soit produit. Il semble plutôt que ma mère ait projeté sa vie sur la mienne à  
1368 bien des égards. Dans la même veine, elle croyait que je me prostituais lorsque j'ai quitté  
1369 la famille alors que je travaillais tout simplement à gagner ma vie.

1370           Le couple parental duquel je suis née n'a jamais été fonctionnel. Ma mère était  
1371 constamment enragée et hostile envers mon père. Quant à ce dernier, j'ai été à maintes  
1372 reprises témoin du mépris qu'il avait envers ma mère sans compter qu'il la ridiculisait  
1373 fréquemment. Aujourd'hui, cette histoire de lettre mentionnant que ma mère était atteinte  
1374 d'une MTS apparaît bien vague aux yeux de mon père. Il se souvient dit-il, en avoir fait la  
1375 lecture, mais sans plus. Peut-être bien que lui aussi refoule dans ses tripes des parties de  
1376 son histoire dont il ne veut rien savoir et encore moins dévoiler. Il demeure secret quant à  
1377 cette partie de son histoire et certainement résigné à se taire au sujet d'autres dimensions  
1378 de l'histoire familiale qui ne sont pas nobles du tout. Une honte informulée plane au-  
1379 dessus de ma famille.

1380 Je présume que ma mère violée était possiblement en choc post-traumatique pour  
1381 ainsi s'offrir au premier venu, en plus d'être carencée affectivement. Elle m'a transmis une  
1382 MTS. Son histoire s'est inscrite en moi alors que je n'étais même pas née. Lors de ma  
1383 naissance en 1962, le milieu médical ne savait cependant pas que le virus se transmettait  
1384 de la mère au fœtus. Personne n'aurait pu me protéger de l'hépatite à cette époque. Tout  
1385 de même, comment peut-on penser qu'un nourrisson ne soit pas contaminé par sa mère  
1386 alors que cette dernière est traitée pour une hépatite dite infectieuse tandis que moi j'étais  
1387 branchée à elle? Cela demeure un mystère pour moi. Il est vrai que ce n'est qu'en 1967  
1388 que la contagion du virus de la mère au fœtus a été prouvée. Mais d'une manière ou d'une  
1389 autre, ma mère se savait porteuse d'une MTS. Et puis, lorsque ma jeune sœur a appris en  
1390 1998 qu'elle était atteinte du virus, ma mère aurait pu en profiter pour révéler ce qui s'était  
1391 passé. Mais son secret est resté bien scellé. Elle n'a pas pensé qu'en nous parlant de sa  
1392 maladie, elle aurait pu contribuer à nous protéger.

1393 J'avais raison de penser que quelque chose de très important s'était produit lors de  
1394 ma naissance. Je n'étais donc pas folle! Je n'arrive pas non plus à comprendre comment il  
1395 se fait que les médecins qui m'ont opérée à deux reprises en 1970 n'aient pas vu dans  
1396 mon dossier médical que j'étais née d'une mère affligée d'une hépatite. C'était pourtant  
1397 écrit noir sur blanc. Ils connaissaient le phénomène de contagion à ce moment-là. Ils  
1398 auraient pu prendre les choses en main, me protéger et protéger les autres. Enfin,  
1399 comment se fait-il que l'hématologue que je consulte depuis 2000 n'ait jamais pensé à me  
1400 faire passer des tests en microbiologie? De la pure négligence mur à mur. Voilà ma  
1401 réponse.

1402 Suite à l'annonce de l'hépatite donc, j'ai été sous le choc pendant un peu plus  
1403 d'une année. J'ai cependant voulu être active face à la maladie et ne pas me laisser  
1404 abattre par elle. J'ai, par conséquent cherché des solutions pour guérir ou, du moins, pour  
1405 prévenir la progression de la maladie. J'ai dû faire des changements au plan alimentaire  
1406 dont cesser toute consommation d'alcool. Je savais qu'il fallait que je trouve des moyens  
1407 pour que mon foie fonctionne le plus normalement possible. Conséquemment, j'ai  
1408 commencé à consulter Chantal-Anne, une naturopathe dûment accréditée et rigoureuse,  
1409 qui me conseille à divers égards au point de vue santé. La médecine traditionnelle m'ayant  
1410 dit que je ne pouvais rien faire pour contrer l'hépatite, je me suis tournée vers la médecine  
1411 alternative.

1412           Ainsi, je prends quelques suppléments alimentaires, dont le silymarin pour le reste  
1413 de ma vie. Je continue cependant à avoir peur bien qu'à un degré moindre de l'hépatite,  
1414 peur d'en subir les conséquences au-delà de ce que je peux supporter. D'une fois à  
1415 l'autre, aux six mois, j'appréhende l'inconstance des résultats sanguins quant à ma charge  
1416 virale. Je prends soin de moi dans la mesure du possible. Je sais que j'ai un risque sur  
1417 deux de développer un cancer du foie ou une cirrhose parce que j'ai été contaminée dès  
1418 ma naissance. De temps à autre, j'ai légèrement mal au foie, mais je ne peux faire plus  
1419 que ce que je fais présentement.

1420           Cette expérience me ramène à la question de ma mort. Je me suis déjà approchée  
1421 de cette dernière de très près. Toute petite, j'ai frôlé la mort psychique et la voilà qui  
1422 récidive. J'ai, d'une certaine manière, fait l'expérience de la mort. Et puis, ma mère est  
1423 « morte » à huit reprises. Et puis, lorsque j'avais vingt et un ans, un conjoint s'est suicidé.

1424           Mais l'expérience de la mort me rend encore plus vivante et sensible face à la vie.  
1425 La mort ne m'effraie pas. Je la trouve vivante dans la manière qu'elle a de dépouiller les  
1426 corps, juste assez pour faire apparaître l'âme qui y habite. J'ai toutefois peur de la  
1427 maladie, peur d'en souffrir. Cela, je n'en veux pas. Du plus loin que je me souvienne, je  
1428 n'ai cessé de parler à l'univers. Dans cette expérience de la maladie et de la souffrance  
1429 psychique, j'ai demandé la guérison. Pendant une nuit d'automne en 2007, l'univers est  
1430 venu s'immiscer dans mon organisme pendant que je dormais.

1431           J'ai vécu ce rêve comme étant LA réalité. Voici mon rêve. *« Je me retrouve seule  
1432 dans une maison de campagne très belle. Je suis debout devant une grande fenêtre, les  
1433 genoux légèrement fléchis comme lorsque je m'enracine à la façon d'un exercice en  
1434 analyse bioénergétique. Puis, je regarde à l'extérieur. C'est le petit matin et je  
1435 m'émerveille devant la beauté des lieux. Le soleil vient à peine de se lever. Devant moi, un  
1436 magnifique lac entouré d'une forêt montagneuse habillée de conifères et de feuillus divers.  
1437 Une petite brume matinale divague sur le lac. Je regarde le paysage et je demande à  
1438 l'univers de guérir mon âme et mon corps. De manière spontanée, mes bras s'ouvrent en  
1439 croix et je sens une énergie intense entrer au niveau de mon plexus solaire et traverser  
1440 mon corps. Et puis, ce dernier se met à vibrer et les sanglots s'emparent de moi »*. J'ai  
1441 senti que ce rêve faisait partie de mon processus de guérison et je l'ai vécu comme un  
1442 grand bonheur. Cette énergie, qui est entrée en moi, était d'une grande puissance. Il me  
1443 semble que je l'inspirais à pleins poumons. Le lendemain, en thérapie avec Louise, j'ai  
1444 recontacté ce rêve en reprenant la même position corporelle. Je n'oublierai jamais cette

1445 session de travail avec Louise. Je me suis abandonnée à ce qui émergeait. Je crois bien  
 1446 que cette séance a été la première fois où j'ai tant respiré et où mon corps tout entier a  
 1447 vibré. Je me suis sentie entière. Il me semble que je prenais tout l'air de la pièce tant  
 1448 j'avais d'oxygène à récupérer, tant j'ai été étouffée dans ma vie. J'ai fait l'expérience d'être  
 1449 tellement vivante. Depuis, je cherche à respirer à pleins poumons.

1450 Ce rêve de guérison n'a pas été le seul. À l'été 2005, trois autres étudiantes et moi  
 1451 sommes allées rendre visite à Alexander Lowen, le fondateur de l'analyse bioénergétique,  
 1452 malheureusement décédé le 28 octobre 2008. Chez lui, au Connecticut, j'ai fait un travail.  
 1453 Quelques mois plus tard, *je rêvais que j'allais seule chez lui parce que je voulais travailler*  
 1454 *quelque chose au plan thérapeutique. Je me trouvais dans sa maison. Une personne me*  
 1455 *dit que je ne pourrais travailler avec lui, mais que Leslie, sa conjointe qui était elle-même*  
 1456 *décédée depuis de nombreuses années et que je ne connaissais pas, pourrait me*  
 1457 *recevoir. J'accepte. Je me retrouve au sous-sol chez Lowen. Je suis debout et appuyée*  
 1458 *au mur. Leslie est derrière moi et à la fois au-dessus de moi. Elle pose ses mains sur ma*  
 1459 *tête. Puis, je sens un puissant courant énergétique entrer par ma tête et se diffuser dans*  
 1460 *tout mon corps. Je suis envahie par des soubresauts ainsi que par des sanglots.*

1461 Ce type de rêve me fait dire à quel point je ne suis pas seule, à quel point nous ne  
 1462 sommes pas seuls dans cet univers qui nous entoure. La dimension spirituelle est très  
 1463 importante pour moi. Toute petite, j'ai imploré son aide. Depuis déjà un bon moment, je  
 1464 me sens soutenue par des énergies d'une autre dimension dont je sens la présence, sans  
 1465 toutefois pouvoir en expliquer les mécanismes. J'ai l'impression que mes nuits encourent  
 1466 à me réparer profondément, et ce, tant au plan physique qu'affectif.

1467 Mes jours encourent aussi à ma guérison. Été 2005. De nouveau, je suis en stage  
 1468 de formation en analyse bioénergétique avec Denis. Je me propose alors comme  
 1469 « volontaire » pour effectuer un travail « involontaire » avec Denis en lien avec mon rêve  
 1470 chez Lowen. Étendue sur le matelas de travail, de mon corps émergent des bouffées de  
 1471 vagues toutes aussi involontaires les unes que les autres. Je réalise toute l'ampleur de ce  
 1472 travail subtil effectué avec Denis. Un travail de reconnaissance de sa part, du fait que je  
 1473 suis une femme et qu'il est permis que je m'approprie cette identité sans que personne  
 1474 n'en meure. Ainsi, c'est à partir de cette expérience que mon corps s'est transformé pour  
 1475 laisser apparaître qui je suis réellement en tant que femme. C'est dans le regard de cet  
 1476 homme, pour qui j'ai beaucoup d'affection et de reconnaissance, que mon sentiment d'être  
 1477 *quelqu'un* en tant que femme, s'est ancré.

1478 Et puis, j'ai refait l'expérience d'une autre mort, le 28 janvier 2007. Au mois de  
1479 novembre précédent, ma sœur Diane me contactait pour me dire que notre plus jeune  
1480 sœur allait mourir sous peu si elle ne trouvait aucun donneur de moelle osseuse. Étant  
1481 trop affaiblie, elle ne pouvait avoir recours à une banque de donneurs. Il fallait absolument  
1482 que le don provienne de ses sœurs ou son frère. Ainsi, en novembre 2007, un hôpital  
1483 prélevait quelques échantillons de notre sang afin de savoir si l'un d'entre nous était  
1484 compatible avec Claudie. La froideur de nos rapports me donnait froid dans le dos. Je me  
1485 suis tout de même prêtée à l'opération malgré l'hépatite qui coule dans mes veines.  
1486 J'avais déjà signalé ce fait aux responsables du programme des cellules souches de  
1487 l'hôpital. Pour eux, ce n'était pas un problème difficile à contourner.

1488 Coup de massue! J'étais la seule à être compatible avec Claudie. J'en ai encore la  
1489 gorge serrée et les larmes aux yeux quand j'y repense tellement ça fait mal. Ça ne finira  
1490 donc jamais ce harcèlement! Le responsable du département des cellules souches de  
1491 l'hôpital tentait par tous les moyens de me convaincre de faire ce don à ma sœur. De mon  
1492 côté, je faisais des recherches un peu partout afin d'obtenir l'heure juste. J'avais peur que  
1493 cette intervention, qui exige de moi un mois d'hospitalisation, me rende malade. J'étais  
1494 déchirée à l'idée de ne pas faire don à ma sœur qui élevait seule un petit garçon de huit  
1495 ans et dont le père était plutôt absent. Je ne m'étais pas encore tout à fait remise du choc  
1496 de la maladie qu'un autre choc me tombait dessus. Je tentais de récupérer ma vie et  
1497 j'avais peur qu'elle me file entre les doigts. Peur de tomber malade encore plus. Il fallait  
1498 que je trouve une solution à l'horreur. Il fallait que je me réveille de ce cauchemar. On  
1499 m'avait violemment rejetée et là, on voulait de moi à tout prix en tant qu'objet. Pendant ce  
1500 trajet dans l'enfer, mon père a été le seul membre de ma famille à me soutenir un peu au  
1501 sujet de la décision que je devais prendre. J'ai toutefois senti, avec raison, qu'il était  
1502 déchiré entre ses deux filles.

1503 Je devais me presser à prendre une décision. La vie de ma sœur dépendait de moi  
1504 et cela est terrible. Ma sœur, ma famille et le milieu médical attendaient de manière  
1505 urgente une réponse de ma part. Je pensais à ma sœur et au fait que son fils allait devenir  
1506 orphelin si je ne tentais pas de sauver sa mère. Aussi, je songeais à prendre en charge  
1507 mon neveu si ma sœur mourait. Et puis, je pensais à moi, à ma santé précaire, à mon  
1508 conjoint qui endurait tout cela, au fait que j'entamais sous peu une période de six mois de  
1509 congé afin de terminer l'écriture de mon mémoire. Je me disais que mon temps allait être  
1510 grugé à sauver la vie de ma sœur. Je craignais que ma santé chancelante soit davantage  
1511 hypothéquée. De plus, je venais tout juste de débiter une pratique autonome en tant que

1512 psychothérapeute étudiante en analyse bioénergétique. Du même coup, j'entamais un  
1513 processus de supervision une fois aux deux semaines en analyse bioénergétique. Enfin, je  
1514 travaillais à plein temps, j'étais en thérapie, j'étudiais l'analyse bioénergétique, j'étudiais à  
1515 l'université, je m'occupais de la maison, etc. TROP.

1516 Ma mère qui est morte à huit reprises, moi qui avais eu si peur de mourir à cause  
1517 de l'hépatite et là, ma sœur qui se mourait. Pourquoi est-ce que tout cela m'arrive?  
1518 Pourquoi la vie s'acharne-t-elle ainsi sur moi?

1519 Début janvier 2007, je suis allée visiter ma jeune sœur à l'hôpital, la même que  
1520 celle où j'étais née. Je revis encore ces durs moments en écrivant cette partie de mon  
1521 histoire. J'ai la gorge serrée et les yeux dans l'eau. Je nous revois toutes les deux. J'ai dû  
1522 lui dire que je refusais de faire don de ma moelle osseuse et je lui en ai expliqué les  
1523 motifs. J'ai aussi besoin de me justifier auprès des lecteurs. Le responsable du  
1524 département des cellules souche ne m'a pas dit toute la vérité et encore moins aux  
1525 membres de ma famille, de sorte qu'encore une fois, cela laisse place à de nombreuses  
1526 interprétations de leur part à mon sujet. Le responsable du département a omis de me  
1527 donner « l'heure juste » au sujet des risques de ce don de moelle osseuse dans un  
1528 contexte où la donneuse a une hépatite active et chronique. J'ai dû effectuer mes propres  
1529 recherches pour connaître les risques réels d'une telle intervention.

1530 Étant porteuse d'une hépatite active, j'aurais dû ingurgiter une bonne dose d'un  
1531 médicament qui s'appelle lamivudine dans un but de faire descendre ma charge virale au  
1532 plus bas. À ce moment, ils en auraient profité pour soutirer ce dont ils avaient besoin et  
1533 effectuer le transfert de moelle à ma sœur. Cependant, les recherches menées par divers  
1534 spécialistes en la matière avisent les patients qui osent s'aventurer sur cette voie, que la  
1535 prise de lamivudine risque une fois sur deux de faire augmenter de beaucoup la charge  
1536 virale. Dès lors, la prise de ce médicament se fait pour le reste de la vie du patient, et ce,  
1537 bien entendu, avec tous les effets secondaires que cela comporte. Sans compter, bien  
1538 sûr, le risque que mon foie se détériore un peu plus. Et puis, j'ai consulté un hépatologue  
1539 du même hôpital que Claudie qui m'a dit « touche pas à ça ». Il a confirmé les risques que  
1540 j'encourais de voir ma charge virale s'affoler. De plus, il avait accès au dossier médical de  
1541 ma sœur. Il m'a alors dit que ma sœur était bien trop affectée pour recevoir ce don. Il m'a  
1542 suggéré de refuser l'intervention et a ajouté qu'il était de toute façon trop tard pour ma  
1543 sœur. Cet hépatologue a proposé de me suivre si je le souhaitais. Depuis, je le consulte  
1544 une fois aux six mois.

1545 J'ai donc refusé de faire ce don, car je considérais que je cumulais suffisamment  
1546 de facteurs de risque comme cela dans ma vie. J'aurais probablement fait ce don de  
1547 moelle à ma sœur si je n'avais pas été atteinte d'une hépatite. Évidemment, ma décision a  
1548 été reçue telle une douche froide par mes sœurs et par mon frère. Ce refus de ma part a  
1549 été un choix extrêmement difficile à assumer au plan émotionnel. Heureusement, j'ai eu  
1550 des gens proches de moi qui m'ont soutenue dans cette démarche. La présence de mon  
1551 conjoint a été salvatrice. Je le sentais avec moi de tout cœur. Puis Louise, la thérapeute  
1552 que je vois depuis déjà quelques années, m'a beaucoup aidée dans cette épreuve. Avec  
1553 elle, j'ai relevé le défi de m'appartenir comme sujet. Cette expérience m'a révélé à quel  
1554 point j'avais fait du chemin pour arriver là où je suis, c'est-à-dire assez solide pour me  
1555 choisir, pour décider que ma vie a de la valeur.

1556 De plus, les étudiants-es du groupe de formation à l'analyse bioénergétique m'ont  
1557 apporté un soutien indéfectible. Avec eux j'ai pleuré, j'ai crié mon désarroi, j'ai fondu en  
1558 larmes, j'ai eu peur, j'ai espéré, j'ai ri, j'ai été moi. Le groupe de formation auquel  
1559 j'appartiens est un cadeau dans ma vie. Avec les étudiants-es, les formateurs et les  
1560 formatrices, j'apprends les rouages de la psychothérapie d'analyse bioénergétique. Ce  
1561 groupe est sain à plusieurs niveaux. J'apprends à faire confiance et me faire confiance aux  
1562 travers les nombreux apprentissages en cours. De plus, nous nous soutenons  
1563 mutuellement dans nos difficultés. Je me sens près d'eux comme j'aurais aimé me sentir  
1564 proche avec ma famille. Pour la première fois de ma vie, je me sens appartenir à un  
1565 groupe. Également, certains de mes collègues de travail et amis-es ont été présents dans  
1566 ma déroute. Et puis Geneviève, ma belle-sœur préférée, dont la qualité de présence est  
1567 incommensurable, continue de croire en moi. Pareillement, la présence affectueuse de  
1568 mon grand ami Sylvain, présent dans ma vie depuis plus de vingt-cinq ans, est fort  
1569 inestimable. Enfin, il est clair que je ne suis pas seule. Je sens la présence de gens qui  
1570 m'aiment et que j'aime tout autant.

1571 Ma sœur est décédée chez elle en janvier 2007. Durant une bonne partie de ce  
1572 mois de janvier, avant qu'elle ne meure, les trois enfants et mon père, nous nous relayons  
1573 chez elle pour en prendre soin. Cette période a été très difficile à traverser parce que rien  
1574 n'a été nommé au sujet de nos conflits. J'ai vite atterri sur le sol familial parce qu'on avait  
1575 besoin de mes services pour prendre soin de ma sœur mourante et non parce qu'on  
1576 voulait de moi. La tension était palpable. Je sentais l'extrême froideur de nos liens alors  
1577 que ma sœur se mourait. Évidemment, je n'ai reçu aucun soutien de ma famille et je ne  
1578 me sentais pas disposée à leur en offrir non plus. Ma colère envers eux était toujours

1579 présente. Tout comme lorsque j'ai vécu l'expérience d'un possible don de moelle osseuse,  
 1580 je me sentais de nouveau utilisée tel un objet jetable après usage. J'ai accepté de faire  
 1581 don de mes services à défaut de faire don de ma moelle osseuse. Je me sentais plus ou  
 1582 moins en dette envers ma sœur Claudie et j'espérais ainsi en payer une partie. Après tout,  
 1583 aux yeux des membres de ma famille, j'étais plus ou moins responsable de sa mort  
 1584 puisque j'étais la seule à pouvoir la sauver. J'ai tenté de me rapprocher de Claudie, mais  
 1585 j'ai senti qu'il était trop tard. Comme ma mère, elle me semblait être déjà ailleurs, plus  
 1586 tellement parmi nous tous.

1587 Claudie est morte à son domicile au petit matin, et ce, pendant que je somnolais  
 1588 sur le fauteuil du salon. Dans un demi-sommeil, j'ai senti son énergie rôder autour de moi.  
 1589 Je sentais son âme flotter dans l'appartement. À mon réveil, je savais qu'elle était  
 1590 décédée. Je n'entendais plus l'appareil servant à amener l'oxygène à ses poumons. Je  
 1591 suis allée la voir et je n'ai pu que constater l'immobilité de son corps. J'étais seule avec  
 1592 elle lorsqu'elle est morte. Environ six mois après son décès, j'ai rêvé à Claudie. Elle était  
 1593 très souffrante et se trouvait assise dans un fauteuil roulant. Je me suis accroupie près  
 1594 d'elle, je l'ai regardée et je lui ai dit avec un cœur gonflé d'amour que je l'aimais très fort,  
 1595 que j'étais avec elle. Il m'a semblé qu'elle recevait plus ou moins mon affection.  
 1596 Néanmoins, ce rêve m'a fait beaucoup de bien. Enfin, je sentais qu'elle avait compris et  
 1597 accepté mon refus de lui faire don de ma moelle. Je n'ai plus rêvé à elle par la suite.

1598 Comme je l'ai mentionné un peu plus haut dans ce texte, durant ce même mois de  
 1599 janvier 2007, je débutais un congé de six mois afin de terminer l'écriture de mon mémoire  
 1600 de maîtrise. En vain, j'ai fait ce que j'ai pu. Au moment où j'écris ces lignes, nous sommes  
 1601 présentement en novembre 2008 et je n'ai toujours pas terminé. Nous ne savons jamais  
 1602 ce que la vie nous réserve et c'est tant mieux. Une série d'événements corsés qui se sont  
 1603 enchaînés depuis le début de ma formation ont freiné ma course à la complétion de mes  
 1604 études. Les derniers événements en liste sont un cancer chez mon conjoint combiné à  
 1605 une crise conjugale qui se tramait depuis déjà un bon moment. La maladie chez mon  
 1606 conjoint semble constituer une occasion de retrouvailles, avec lui-même et avec moi. Nous  
 1607 sommes profondément attachés l'un à l'autre et avons mutuellement espoir de trouver des  
 1608 solutions à nos conflits.

1609 *« Une vie à l'imparfait. Je croyais qu'en t'aimant je pourrais t'empêcher de*  
 1610 *souffrir, de pleurer, de mourir. Tu croyais qu'en m'aimant, tu pourrais*  
 1611 *m'empêcher de souffrir, de pleurer, de mourir. Je croyais que tu étais*  
 1612 *parfait et que tes perfections combleraient mes imperfections. Tu croyais*

1613 *que j'étais parfaite et que mes perfections combleraient tes imperfections.*  
 1614 *J'ai su que tu n'étais pas parfait. Tu as su que je n'étais pas parfaite. Ce*  
 1615 *que tu nommais mes crises était mes cris de protestation. Ce que je*  
 1616 *nommais tes crises était tes cris de protestation. Nous avons crié, brisé,*  
 1617 *« crisé ». Nous avons souffert et pleuré. Nous avons compris que nous*  
 1618 *allions mourir. D'ici notre mort, m'as-tu dit. Si on travaillait, créait, vivait.*  
 1619 *D'ici notre mort, t'ai-je dit. Si on riait, chantait, dansait. D'ici notre mort,*  
 1620 *si on se trompait et si on recommençait. C'est ce que tu as fait. C'est ce*  
 1621 *que j'ai fait. Notre amour imparfait est demeuré imparfait. Mais enfin,*  
 1622 *notre vrai visage est apparu. Quelle joie de nous voir enfin!»*  
 1623 (Hone-Mercure, 1993; 15)

1624           Enfin, je ne sais pas pourquoi ma vie passe par tant de hauts et de bas. Je suis  
 1625 pourtant certaine d'une chose, c'est que je me porte relativement bien malgré toutes ces  
 1626 crises. Je m'appartiens comme jamais auparavant. Je me sens maîtresse de mon bateau  
 1627 et capable de le mener à bon port. Je suis heureuse d'être vivante. Je me sens naître au  
 1628 monde et heureuse d'en faire partie. Je me sens être enfin quelqu'un. Je n'envie pas les  
 1629 vies sans histoire, j'aimerais seulement que la mienne se calme un peu. Je suis bien  
 1630 consciente que cela peut paraître paradoxal que d'affirmer bien me sentir malgré toutes  
 1631 ces tempêtes, mais enfin il me semble que le fait de connaître l'ombre me fait apprécier la  
 1632 lumière lorsqu'elle se pointe au petit jour. L'horreur et la beauté se mêlent en moi. Je me  
 1633 sens forte et fragile à la fois. Là, tout de suite, vient de surgir par ma fenêtre un rayon de  
 1634 soleil lumineux. Je cesse mon écriture afin d'en tirer le maximum de chaleur. Je suis ainsi  
 1635 faite. Depuis toujours, il me semble, j'ai su m'émerveiller devant la beauté des choses telle  
 1636 une gourmande et savourer ce que l'on me donne. Je suis une femme reconnaissante.

1637           Et puis, lorsque la grisaille me prend, je pense à Belle-Île en mer. Ma belle  
 1638 Bretagne bien campée en France. Lorsque la vie m'est trop difficile ou qu'il m'arrive de  
 1639 perdre espoir, je ferme mes yeux et je revois mes voyages avec Louis, en France. Je  
 1640 m'imprègne de la rue Joseph Le Brix à Belle-Île et des odeurs de la boulangerie tout près.  
 1641 J'entends les rires de nos amies là-bas, Mélodie et Sévérine. Je traîne mes pieds sur la  
 1642 plage de Donnant et je savoure une crêpe à *La crêperie Chez René*. Je nous revois, Louis  
 1643 et moi, marcher dans les sentiers escarpés longeant la côte sauvage de l'île. Je  
 1644 m'imprègne de la nature des lieux. J'écoute ma musique préférée et je laisse dériver mon  
 1645 imagination dans des univers de plaisirs. J'aime l'énergie et la voix rauque de Terez  
 1646 Montcalm, la chaleur de Louis Armstrong. Je rigole à entendre Jamil et ses vulgarités.  
 1647 J'adore Claude Léveillée, Les Beatles, Catherine Major, Keith Jarret, Sidney Bechet, Ella  
 1648 Fitzgerald, Bob Walsh, Susie Arioli, la musique de film, le classique, le blues, le jazz, la  
 1649 musique internationale et j'en passe.

1650 J'aime marcher, voyager, danser, rire, jouer, étudier, planter des arbres, conduire  
1651 ma voiture, imaginer ma vie, la vie. J'aime créer de magnifiques jardins dans ma tête et  
1652 tenter de les rendre réels en les aménageant sur mon terrain à la campagne. J'aime lire,  
1653 faire du vélo, du ski de fond, me perdre seule dans Paris. J'aime de plus en plus ne pas  
1654 savoir. J'aime prendre mon temps. J'aime le film s'intitulant *La Famille* d'Ettore Scola.  
1655 J'aime la nature sous toutes ses formes, l'océan, les araignées, les chiens, les chats, les  
1656 fougères sauvages. J'aime déguster la nourriture, cuisiner, les repas entre amis-es. J'aime  
1657 la vie, j'aime aimer, j'aime être aimée, j'aime être vivante, donner, recevoir, flâner, flirter la  
1658 vie. J'aime le chocolat bien noir, la crème glacée, pas tellement le brocoli. J'aime mon  
1659 travail de psychothérapeute. J'aime avoir dépassé une bonne partie de mes difficultés.  
1660 J'aime mon courage, ma détermination, ma créativité, mon sens de l'humour. J'aime les  
1661 défis. J'aime ce que je deviens. J'ai espoir en l'avenir. J'ai foi en moi et aux autres. J'aime  
1662 un tas de gens qui m'aiment aussi. J'aime ne plus me sentir seule. J'aime sentir que je  
1663 suis quelqu'un.

1664 « *Quand tout est dit, quand on a donné tout ce qu'on pouvait, que reste-t-il*  
1665 *à faire? Se donner... ou continuer de se donner. Se donner veut dire se*  
1666 *faire confiance, penser que ce que l'on est a de la valeur, que c'est le*  
1667 *meilleur que l'on puisse donner. Se donner veut dire faire confiance à*  
1668 *l'autre. Croire qu'il saura bien reconnaître la valeur du don, qu'il sera tenté*  
1669 *lui aussi de se donner. Pour que cela arrive, il faut abandonner toute idée*  
1670 *de contrôle. À ce niveau de don, on se tient seulement par la parole*  
1671 *donnée. C'est alors que l'on connaît la vraie pauvreté du cœur.*  
1672 *Bienheureux ces pauvres-là!* » (Hone-Mercure, 1996; 181).

1673 Et pour finir, j'écris comme je suis!

## 6. ANALYSE DE L'ENSEMBLE DU RÉCIT

### 6.1 *Introduction à la section analyse*

En rédigeant l'histoire de ma vie, j'ai eu l'impression d'ouvrir une boîte qui contenait un million (au moins!) de morceaux de casse-tête, chacun de ces morceaux représentant un moment dans ma vie. Et à mesure que je sortais les morceaux de la boîte pour commencer à les trier et à les regrouper dans un certain ordre pour tenter d'en obtenir une image cohérente, je découvrais que ma boîte était comme une valise à double fond, peut-être à multiples fonds, même. Plus je fouillais, plus il émergeait des événements un peu oubliés peut-être, qui me semblaient avoir de l'intérêt pour ce mémoire. Je me suis assez rapidement rendu compte que je ne pourrais jamais aller tout à fait « au fond des choses » dans mon histoire, et certainement pas dans ce récit. Je me suis alors dit que le processus le plus important, c'est celui d'aller voir et de tenter de comprendre, beaucoup plus que celui de trouver une « vraie » réponse.

L'analyse, soit l'effort de « décomposer » un tout en ses éléments constituants (selon le Petit Robert), est plus qu'un étalement de ces éléments. Les éléments d'une vie sont trop nombreux pour qu'on les voie tout d'un coup. Dans l'approche biographique, il nous faut établir un ordre temporel. Pour cette section, j'ai choisi de suivre l'ordre dans lequel j'ai écrit les étapes de ma vie, i.e. en commençant par ma naissance jusqu'à aujourd'hui ou presque. Le fait de décrire ces étapes, très spontanément d'abord et ensuite avec davantage de recul, a fait émerger toutes sortes de liens. Dans un premier temps, des liens avec les effets rebonds des événements décrits; ensuite, des liens entre les « avant » et les « après » des événements les plus marquants; et finalement, des liens avec les recherches et les écrits des auteurs dont j'ai étudié les œuvres pour ce mémoire. On trouvera donc dans les sous-sections, des références à mon récit (une description des événements et de comment je les ai vécus), des liens avec des thèmes et des termes utilisés par divers chercheurs dans le domaine de la résilience, et bien sûr, mon propre effort de compréhension de mon propre parcours.

J'ai pu observer systématiquement un phénomène que déjà je connaissais intuitivement : dès qu'on se donne la peine de vraiment regarder les morceaux d'un casse-tête (l'analyse), on commence à voir comment ils se placent. Un « tout » commence presque naturellement à émerger, comme une « pré-synthèse ». C'est comme si par moment, analyse et synthèse coïncident. La synthèse en bonne et due forme, je la réserve

pour la prochaine et dernière section, mais déjà les grandes thématiques reliées à la « ligne de vie » émergent dans cette présente sous-section.

## **6.2 Résumé de mon récit**

Mon récit débute par l'histoire de ma naissance. Cela a tout un sens pour moi, car c'est durant les premiers mois de ma vie que se sont produits les premiers traumatismes. D'abord, je suis née dans le secret que portait ma mère. Elle était alors hospitalisée pour une hépatite infectieuse et j'ai été infectée par ce virus. Sa voisine de chambre qui était hospitalisée pour les mêmes raisons, a perdu son bébé la veille de ma naissance et est décédée. À ma sortie de l'hôpital, j'ai tout de suite été « placée » chez Madame Latendresse. Cette nourrice s'est occupée de moi durant les trois premiers mois de ma vie. Toutefois, j'ai dû être hospitalisée à mon tour à au moins trois reprises pendant ces mois à cause de différentes maladies. Peut-être bien que je tentais ainsi de retrouver ma mère alors hospitalisée? Donc, pendant les trois premiers mois de ma vie, j'ai fait des allers-retours de et vers ma mère, ma nourrice et le milieu dit hospitalier. Ma nourrice a continué à venir me visiter suite à mon retour définitif à ma famille. Il semble que je me sois attachée à elle. Ces événements ont certes influencé le cours de ma vie.

Il s'est avéré que ma mère n'a pu prendre soin de moi à notre retour dans le milieu familial. Elle s'est montrée hostile et d'une extrême violence envers moi. Je garde des souvenirs d'elle durant cette période et bien après, comme étant meurtrière à mon égard. Tout au long de mon enfance et de mon adolescence, j'ai vécu des expériences de rejet et d'abandon de sa part. Heureusement, ma grand-mère paternelle a pu être présente et chaleureuse avec moi. Cette relation m'a été salvatrice d'un point vue affectif d'autant plus que je ne sentais que du vide autour de moi étant petite. Cette grand-mère a été un ancrage important à ma vie. Il y a eu aussi mon enseignante à la maternelle, tante Françoise, comme on l'appelait, qui a été présente à moi au plan affectif. À part mon passage à la maternelle, mon parcours scolaire au primaire et au secondaire a été chaotique. J'y ai vécu une forme de violence psychologique et bien des humiliations de la part des enseignantes et des enfants dû aux troubles d'apprentissages que je vivais et à mes différences à bien des niveaux. J'avais constamment peur de « doubler » mon année, ce qui est d'ailleurs arrivé. En 6e année, je suis allée dans une classe d'appoint. J'y ai fait la rencontre d'une enseignante en qui j'avais confiance et qui avait un regard et des attitudes bienveillantes à mon égard. Cela m'a donné de l'espoir pour poursuivre mon

parcours scolaire. Je me sentais aimée de cette enseignante. À la maison, mon père me battait violemment et a failli me tuer à une reprise. Je ne pouvais me fier à lui. D'ailleurs, j'en avais peur et particulièrement, lorsqu'il était saoul.

Pourtant, lorsque j'étais plus petite, possiblement avant que je débute l'école, mon père et moi avions un bon lien. On jouait ensemble et encore aujourd'hui, je me souviens bien de l'ambiance cordiale de nos jeux. Pourquoi m'a-t-il battue et humiliée par la suite? Vers l'âge d'environ sept ou huit ans, j'ai eu des troubles de santé mentale graves dont des états psychotiques. D'ailleurs, dès ma naissance et par la suite, j'étais très mal en point au niveau affectif. De la 1<sup>re</sup> année au début de l'âge adulte, mon amie Catherine a pris beaucoup d'importance pour moi. Toutes les deux, nous nous sommes soutenues et avons eu beaucoup de plaisir malgré nos grandes différences au plan académique. Aussi, mes autres amies, dont Julie, Annie et Josée et ma gang de l'adolescence étaient importantes pour moi.

Mes principaux ancrages étaient la nature, la spiritualité, ma grand-mère et mes amies jusqu'à ce que je parte de ma famille à dix-huit ans. Ce départ a été salvateur malgré le fait que cela a été difficile. Le suicide de mon chum à 21 ans est un événement qui marque ma vie d'un « avant » et d'un « après », car tout a commencé à changer pour moi à ce moment. C'est comme si je me réveillais d'un long cauchemar tant cet événement m'a « dégelée ». Aussi curieux que cela puisse sembler, c'est à partir de cet événement que j'ai commencé à vivre ma vie. La thérapie avec Marie Thérèse m'a aidée à voler de mes propres ailes. Je me suis inscrite au Cégep et je réussissais mes cours, je travaillais dans trois établissements et je gagnais relativement bien ma vie. J'avais une vie sociale active. Je vivais d'espoir. J'ai entrepris mon baccalauréat à l'âge de 25 ans et j'ai bien réussi. Cette réussite et bien d'autres m'encourageaient et me stimulaient. J'ai obtenu des emplois que j'aimais et j'ai réussi à me développer au travers ces emplois malgré quelques embûches. J'ai suivi quelques formations fort intéressantes qui m'ont donné le goût de poursuivre mon développement professionnel.

Deux relations de couple ont été significatives pour moi : celle que j'ai vécue entre 23 et 29 ans et celle que je vis actuellement et qui est d'ailleurs la plus importante et solide. Par ailleurs, ma thérapie avec Louise depuis 2003 constitue un point tournant dans ma vie, une porte d'entrée à ma réelle identité. C'est dans ce processus thérapeutique que j'arrive le mieux à me réparer, à me reconstruire au plan affectif, ce qui se reflète dans ma relation avec Louis. Puis, est venu le décès de ma mère à l'été 2004. Son décès est

important en ce sens que c'est dans l'approche de sa mort que j'ai pu me lier à elle affectivement. Ce fut bref comme lien, mais significatif pour moi. J'ai enfin pu faire la paix avec elle après ses nombreuses tentatives de suicide.

Le fait que ma fratrie m'ait rejetée suite au décès de ma mère a été un choc qui n'est toujours pas « encaissé » à ce jour tant j'ai eu mal de cela. De plus, l'annonce en 2005 que j'étais atteinte de l'hépatite B, a également été un choc que je considère toutefois comme maintenant « encaissé ». Mon refus de faire don de moelle osseuse à ma sœur, ayant choisi de protéger ma santé, est aussi un événement important, car il vient marquer le fait que je ne me considère plus comme un objet, mais comme un sujet à part entière. Je considère aussi mon parcours à la maîtrise et ma formation en analyse bioénergétique comme étant des événements reliés à une réparation, au plan narcissique.

### **6.3 Ligne de vie. Ma lignée non linéaire**

<b><u>Dates/âge</u></b>	<b><u>Événements</u></b>	<b><u>Vécu</u></b>
• 16 mars 1962	• Naissance	• Mauvais début : née dans l'hépatite et le stress de ma mère
• 0 - 3 mois	• 3 hospitalisations	• Attachement précaire avec mère
• 0 - 3 mois	• Placement nourrice	• Attachement précaire avec nourrice
• 0 - 3 mois	• Allers-retours entre mère, nourrice et hôpital	• Instabilité et précarité dans l'attachement • Trauma
• 1962	• Trois expériences d'abandon de la part de ma mère	• Sensation d'une mère meurtrière
• 3 - 12 mois	• Violence et mauvais traitements de sa part	• Je n'étais pas la bienvenue • Isolement affectif
• 1967	• École maternelle	• Traumas. Rejetée. Accueillie • J'aimais l'école
• 5 ans		• Attachement à mon enseignante; accueillie

**Dates/âge**

- 1968 - 74
- 6 - 12 ans
- 1968 - 74
- 6 – 12 ans
- 1973 - 74
- 11 - 12 ans
- 1974
- 12 ans
- 1974 - 75.
- 12 - 13 ans
- 1974 - 75
- 13 - 14 ans
- 1975 - 80
- 14 - 18 ans.

**Événements**

- École primaire
- Violence physique venant de mon père
- Écrire un poème réussi, mais non reconnu
- Annonce que je dois aller dans classe d'appoint et que je ne finirai pas mon secondaire
- Classe d'appoint
- Réussite au plan académique
- Entrée au secondaire
- Bon lien avec l'enseignante
- École buissonnière
- Vol à l'étalage
- Violence de mon

**Vécu**

- Début scolaire très difficile
- Mal adaptée à l'école
- Stress et troubles d'apprentissage
- Humiliation/honte
- Violence du milieu scolaire
- Rejetée
- Humiliation/honte/peur, etc.
- Non-protection de ma mère
- Rejetée
- Stigmate « p'tite niaiseuse » perdue
- Rejetée
- Désespoir/dépression
- Ne pas avoir de valeur
- Rejetée
- Stigmate perdue
- Bon lien avec mon enseignante
- Espoir de m'en sortir
- Rejetée
- Me questionne sur la notion d'intelligence, la mienne
- Travaille très fort pour réussir
- Espoir
- États dépressifs
- Arrogance, révolte
- Rejetée.

<u>Dates/âge</u>	<u>Événements</u>	<u>Vécu</u>
	père/ma mère.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas en famille/ « sapage » de mon père</li> <li>• Fréquentation d'une gang.</li> <li>• Vie marginale Consommation de drogues par des membres, mais pas moi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress, désespoir, isolement.</li> <li>• Décès d'un membre du groupe</li> <li>• J'ai eu peur et j'ai cessé de les fréquenter. Je savais que ce groupe me nuisait</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1980</li> <li>• 18 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplôme d'études de secondaire 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai réussi malgré les prévisions</li> <li>• Le milieu scolaire s'est trompé à mon sujet</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1980</li> <li>• 18 ans.</li> <li>• 1981</li> <li>• 19 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ de ma famille avec musicien</li> <li>• Emploi dans une institution</li> <li>• J'ai quitté mon musicien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Révolte envers eux</li> <li>• Soulagée de partir de là</li> <li>• On veut de moi</li> <li>• Accueillie</li> <li>• Je ne l'aimais pas</li> <li>• Plus ou moins seule à Montréal</li> <li>• Isolement</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1981</li> <li>• 19 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveau chum dépendant de la médication.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relation de dépendance chaotique.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1983</li> <li>• 21 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suicide de ce chum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ça a bouleversé ma vie</li> <li>• J'ai commencé à changer à partir de ce moment</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1983 - 1986</li> <li>• 21 - 24 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1re thérapie avec Marie-Thérèse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfin, j'étais entendue et comprise</li> <li>• Lien d'accordage. Réussi</li> <li>• Accueillie</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tentative de suicide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je l'ai haïe de me faire vivre</li> </ul>

<u>Dates/âge</u>	<u>Événements</u>	<u>Vécu</u>
	de ma mère	cela. Je la rejette à mon tour
	• Obtenu emplois au CLSC à Montréal et dans un institut de réadaptation	• Le fait d'obtenir si facilement des emplois vient combler, en partie, mon manque d'estime
• 1984 - 86.	• Cours au Cégep	• Valorisation et espoir
		• Pas rejetée
• 1987	• Partie vivre avec Félix et sa fille	• Je réussis très bien mes cours.
• 25 ans		• Valorisation, espoir.
• 1987 - 90	• Inscription au Baccalauréat en Service social et obtention du diplôme	• Relation pauvre affectivement.
• 25 - 28 ans.		• Réussite à l'Université
		• Le milieu scolaire s'est trompé à mon sujet étant enfant et ado puisque j'ai réussi
		• Pas rejetée
	• Ma mère a fait une tentative de suicide lors de ma première année et deux autres lors de mes stages	• Beaucoup d'agressivité et de colère envers elle
		• Désespoir
		• Elle ne lâchera donc jamais
		• Je la rejette à mon tour
• 1990	• Achat d'une première maison à Saint-Bruno avec Félix	• Bonheur à vivre cette expérience d'achat
• 28 ans		• Vivre en couple était important pour moi
		• On veut de moi
		• Pas rejetée
	• Trois emplois en travail social	• Encore là, j'ai facilement obtenu des emplois
		• Induction à la réussite.
		• Pas rejetée
		• Reconnue

<b><u>Dates/âge</u></b>	<b><u>Événements</u></b>	<b><u>Vécu</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1992</li> <li>• 29 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rupture avec Félix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentiment de rejet même si je savais que ce lien était pauvre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1993 – 95</li> <li>• 31 - 33 ans</li> <li>• 1992 – 1997</li> <li>• 30 - 35 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation en thérapie conjugale et familiale</li> <li>• Nouveau poste dans même milieu de travail</li> <li>• Travail communautaire exigeant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaisir d'apprendre</li> <li>• Pas rejetée</li> <li>• Difficultés d'intégration dans ce milieu</li> <li>• Harcèlement par une employée</li> <li>• Rejetée par « clique » de cette employée</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1995</li> <li>• 33 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rencontre de Louis, conjoint actuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonheur et reconnaissance</li> <li>• Pour la première fois de ma vie, je me sens aimée d'un homme</li> <li>• Pas rejetée</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1996</li> <li>• 34 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achat d'une maison avec Louis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On veut de moi</li> <li>• Je suis aimée</li> <li>• Relation satisfaisante de manière générale</li> <li>• J'aime aussi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1998 – 2003</li> <li>• 36 - 41 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décision de ne pas avoir d'enfant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regret</li> <li>• Colère envers Louis d'avoir refusé ce projet</li> <li>• Rejet</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1998</li> <li>• 36 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée de mon chien Matisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il « remplace » plus ou moins l'enfant que je n'ai pas eu</li> <li>• Est important</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2001</li> <li>• 39 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt de travail à cause d'une grande fatigue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humiliée ou honteuse d'être fatiguée et prendre temps de repos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2002</li> <li>• 40 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déménagement dans la Montérégie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonheur de me retrouver à la campagne</li> </ul>

<b><u>Dates/âge</u></b>	<b><u>Événements</u></b>	<b><u>Vécu</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2003</li> <li>• 41 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Début de thérapie d'analyse bioénergétique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veux faire face à mes fantômes, changer le cours de mon histoire</li> <li>• Reprise de différentes strates de mon développement</li> <li>• Travail pour réparer mon estime</li> <li>• Accordage avec Louise, ma thérapeute</li> <li>• Poursuite de mon développement personnel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2004</li> <li>• 42 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décès de ma mère par suicide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai pu me sentir en accordage avec elle momentanément.</li> <li>• Sentiment d'avoir pu faire la paix avec elle</li> <li>• Heureuse de cela</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2004</li> <li>• 42 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suite au décès de ma mère, rejet massif de mes sœurs, frère, nièces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un choc épouvantable pour moi</li> <li>• Injustement traitée</li> <li>• Traitée avec violence</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2004</li> <li>• 42 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Début de la maîtrise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonheur à poursuivre mon développement professionnel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2005</li> <li>• 42 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Début de formation en analyse bioénergétique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une approche qui correspond à mes valeurs</li> <li>• Poursuite de mon développement professionnel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2005</li> <li>• 43 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On m'annonce que j'ai l'hépatite B</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choc épouvantable</li> <li>• Sentiment d'injustice</li> <li>• Peurs</li> <li>• Un avant et un après</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2006</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De mon dossier de naissance que j'ai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande colère envers elle et incompréhension</li> </ul>

<u>Dates/âge</u>	<u>Événements</u>	<u>Vécu</u>
• 44 ans	reçu à ce moment, j'apprends que ma mère se savait infectée d'une hépatite lors de ma naissance	
• 2006	• Début de ma pratique professionnelle autonome	• Assez de sécurité interne pour pratiquer de manière autonome
• 44 ans		
• 2007	• Sollicitation du milieu hospitalier pour faire don de moelle osseuse à ma sœur et refus	• Stress intense et détresse de ma part quant à ce don.
• 44 ans		• J'ai été traitée avec violence et là, on a besoin de moi
• 2007	• Décès de ma sœur	• Isolée de ma famille comme toujours: rejetée
• 44 ans		

## **6.4 Analyse de mon récit : renverser la vapeur**

### **6.4.1 Donner corps à mon monde**

Il s'agit de mon arrivée dans ce monde, mais non du point de départ à ma vie. Ceci, puisque dès ma gestation, j'entrais en résonance avec l'histoire de ma mère. De plus, le fait que sa voisine de chambre et son bébé soient décédés la veille de ma naissance a suscité chez ma mère un stress prénatal, car, en partie, elle était hospitalisée pour les mêmes raisons que sa voisine. Étant en symbiose avec ma mère, j'ai dû ressentir son stress et m'en imprégner.

Néanmoins, ma mère me racontait que *j'avais été son plus bel accouchement* (14) car *elle m'avait vue venir au monde* (12-13). Son bonheur à me voir « venir au monde » tient-il au fait qu'elle a craint de me perdre et de se perdre? Toute cette expérience a-t-elle été un moteur pour elle à son attachement à moi comme le dit Cyrulnik? Cette expérience

d'attachement à moi de la part de ma mère, ne serait-elle qu'embryonnaire, semble à ce moment-là avoir été suffisante pour que je cherche à mon tour à m'attacher à elle.

Toutefois, j'ai mentionné ressentir au sujet de ma naissance une [...] *forme de confusion juxtaposée à une étrange sensation que quelque chose m'échappait* (15-16). Ma mère a eu beau me raconter ma naissance à maintes reprises, je sentais de manière préconsciente qu'un lourd secret de famille sommeillait dans mes viscères. Je n'ai pris connaissance du secret de l'hépatite B qu'en 2005. Ainsi, cette sensation que quelque chose m'échappait révélait une vérité. De plus, je mentionne que *toutes deux, nous aurions donc accouché de la vie en toute lucidité, sans anesthésie aucune. À quand remonte donc cette nécessaire anesthésie de mes sens?* (10-12). L'anesthésie de mes sens réfère à la dissociation au plan des affects par mesure de survie. La dissociation étant une réponse au trauma, elle arrive dès le début de mon existence, soit dans un moment charnière du développement de l'attachement.

*À quel moment m'a-t-elle perdue de vue et pourquoi? Spontanément, je constate que je caresse ma bouche tout en relisant ces dernières lignes comme s'il s'agissait d'y décrypter un signe dont ma mémoire se hasarde à livrer. Un réflexe de succion qui monte tel le nourrisson que j'ai été, puis rien. Maman, ma-man divisée et échappée je ne sais où. Où es-tu?* (19-23). La perte de ma mère et l'isolement affectif qui s'en est suivi est palpable. *On m'a bien mesurée, j'étais donc là. (32) Psychologiquement, j'ai mis des années à me mettre au monde [...] (36). Sacré job que d'être vivante! Ma naissance a laissé ses empreintes sur mon essence. (40-41).* J'énonce que, puisque l'on m'a mesurée, j'existe. Je ne suis pas un spectre sans corps. À mon sens, cela signale que j'ai vivement senti la précarité de mon existence. J'ai la sensation que le nourrisson que j'ai été, est passé à un cheveu de la mort psychique, certes une forme de trauma. La principale thématique de cette section de mon récit se situe autour d'enjeux existentiels. Des sous-thématiques viennent s'y greffer dont : la perte de ma mère, le trauma ; la dissociation et un attachement précaire.

#### 6.4.2 L'urgence

La recherche identitaire et la réparation du soi sont des thématiques omniprésentes dans cette section. Ma porte d'entrée en thérapie a été l'agressivité. Ce symptôme m'est certes irritant, mais somme toute il est sans grande importance considérant qu'il est bien davantage la manifestation d'une souffrance longtemps voilée

qui cherche à se dévoiler. *Bien sûr! Et moi, j'ai bien le droit d'être dérangée par ce qui me dérange! Me permettre d'exister sans honte dans des dimensions dont je juge qu'elles sont plutôt malsaines n'est pas une mince affaire pour moi. (72-75). L'urgence de découvrir dans les tréfonds de mon archive corporelle l'essentiel de mon existence, ma réelle identité. (81-82). Il me semble que toute ma vie, j'ai cherché à saisir qui j'étais et comment je pouvais me réparer. Mon récit ne fait pas preuve d'adaptation mais de rébellion envers qui tente un tant soit peu de me définir. Réparer mon estime est mon eldorado. (88-94).*

*Je régurgiterai ce que vous m'avez fait avaler à mon sujet. (93-94).* Afin qu'émerge ma réelle identité, il a fallu que je me rebelle contre les injonctions négatives que l'on m'a fait avaler. La colère comme sous-thématique est bien présente. Elle a été un moteur énergétique à la propulsion de mon être et la répulsion de ce que l'on a voulu me faire avaler à mon sujet. La fonction de la colère semble avoir été un « passeport » à la réparation du soi.

*Pendant de nombreuses années, j'ai tenté de mettre au loin les séquelles de ma maltraitance. J'ai pourtant toujours su qu'elles étaient là, mais j'ai tenté de les minimiser en m'adaptant à un univers que je n'arrivais pas à adopter. (100-103).* Cette section dénonce l'effort que j'ai dû mobiliser pour tenir au loin les séquelles de ma maltraitance afin de m'adapter dans la société. Les tentatives pour m'adapter ont plus ou moins échoué car elles m'ont empêchée d'émerger en tant que sujet. Dans mon cas, l'adaptation n'est pas un élément favorable à la construction de ma résilience. Toutefois, la rébellion soulevée dans le paragraphe ci-haut m'apparaît l'être tout comme la colère d'ailleurs

#### 6.4.3 Ma famille, mon déracinement

Mon sentiment à la relecture de cette section est de ne pas me sentir appartenir à ma famille, d'être en dehors du cercle familial. Le titre en fait d'ailleurs état. Je m'y sens déracinée comme s'il avait fallu, à un certain moment, que je m'en dégage de manière urgente afin de ne pas en mourir. De plus, mon rang dans ma famille m'interpelle. Je suis la troisième et puis après? Je ne suis ni la plus vieille, ni la seule fille, ni la plus jeune. J'ai le privilège de ne pas avoir eu de privilège. Cela a peut-être contribué au fait que je démarque d'eux?

#### 6.4.4 Nourrisson comme nourriture

Ma mère étant toujours hospitalisée suite à ma naissance, j'ai été placée durant trois mois chez Madame Latendresse, puis trimballée en alternance vers ma mère et vers le milieu dit hospitalier à cause de différentes maladies. *Des allers-retours à la fois étourdissants et engourdisants* indiquent que j'ai dû me dissocier, anesthésier en partie mes sens afin de survivre. La thématique de la dissociation et du trauma émerge de nouveau. Ces allers-retours m'ont laissé un goût de précarité affective et d'urgence. Ils sont sans doute liés à ma tendance à m'accrocher vivement au moindre signe d'attachement que l'on pouvait me manifester : une question de survie.

*Il m'apparaît cependant que Madame Latendresse a été, pendant les premiers moments de mon existence, possiblement la personne la plus disponible au plan affectif. À quelques reprises, ma mère m'a dit que cette nourrice m'a tellement aimée qu'elle souhaitait vivement m'adopter. Je l'ai crue et je me souviens de la réjouissance qui m'habitait à l'idée d'avoir été tant désirée. Aujourd'hui, ce souvenir qui remonte à la surface continue à me nourrir de bonheur tout comme lorsque je marchais [...] Elle aurait continué à venir me voir parfois, après mon retour définitif à ma famille. (140-148). En me remémorant cette époque de ma vie, je me sens à la fois animée d'une tendresse pour cette femme et reconnaissante du fait qu'elle a été bienveillante avec moi. (154-156).*

La thématique de l'attachement prend forme. Cet épisode de ma vie indique que je me suis attachée à ma nourrice peut-être bien au-delà de l'affection qu'elle me portait. Je me dis ceci car, lors d'un appel téléphonique que je lui ai fait il y a environ deux ans, elle n'avait aucun souvenir de moi, mais elle se rappelait ma mère avec force détails. La narration de ma mère au sujet de ma nourrice, soit qu'elle m'aimait au point de vouloir m'adopter a peut-être été un mensonge. Ou ma mère aurait peut-être souhaité que ma nourrice m'adopte, et qu'ainsi, je ne fasse plus partie de sa vie. De toute manière, j'ai cru les dires de ma mère au sujet de ma nourrice, soit d'être aimée et désirée. Cela m'a portée au plan affectif. Je ne saurai jamais l'entière vérité au sujet de cette partie de mon histoire. Mais mon lien avec ma nourrice est fort important dans la suite de mon développement car cet attachement a laissé ses empreintes en moi. Je continue à sentir encore aujourd'hui mon attachement à cette femme.

De plus, elle devait bien être aussi attachée à moi puisqu'elle aurait continué à venir me visiter après mon arrivée définitive à ma famille. Ce fait renforce en moi la sensation de son désir que je sois là. Qui sait, son âge avancé et l'altération possible de sa mémoire lui occasionnent peut-être des oublis? Conséquemment, me représenter ma nourrice comme ayant été désirante à mon sujet, a dû induire chez moi l'idée d'un potentiel d'attachement. Cette période pendant laquelle j'ai vécu l'attachement m'apparaît vitale, car c'est là que s'est enraciné en moi l'espoir de renouveler une telle expérience. L'espoir comme thématique est important. Malgré la brièveté temporelle de l'expérience d'attachement que j'ai vécue avec ma nourrice, j'ai précieusement gardé en mémoire cette expérience comme un ancrage à la vie. Il semble que les épreuves d'abandons ultérieurs n'ont pu entacher les viscérales traces d'attachement laissées par ma nourrice.

*Puis, un retour à ma mère vers l'âge de trois mois. Je crois bien que ce retour, du moins pour moi, fut vécu comme étant forcé. Peut-être l'a-t-il aussi été pour ma mère. Je sens que mes élans se tournent davantage vers ma nourrice que ma mère. (157-159).* Le concept d'accordage dont parle Stern a pu être établi avec ma nourrice, mais non avec ma mère. Trois expériences où j'ai cherché le contact de ma mère se sont rapidement transformées en expériences insupportables au plan psychique.

Première expérience. *Voilà, j'étais dans mon lit de nourrisson [...] Je me revois, je sens... [...] Ma mère n'est pas loin, je la sens tel un animal. [...] Je pleure avec toute la puissance de mes poumons. Je lance ma suce par terre pour qu'elle vienne à moi, je l'appelle du haut de mon berceau. Je veux lui tendre les bras et qu'elle réponde à l'appel de ceux-ci. De nouveau, je lance ma suce dans l'univers afin qu'elle m'attrape au vol avant que je ne m'échappe, que je lui échappe! Elle me redonne ma suce avec une envie de m'étrangler. (163-173)*

Deuxième expérience. *Je suis couchée [...] Je pleure et je crie sans cesse. Ma mère arrive furieuse. Elle me donne ma suce et part. À quelques reprises, le même scénario se répète. Elle fulmine. Nous fulminons. Je me souviens de la sensation mais non de son geste. [...] Elle ouvre la lumière de la chambre, me présente les ciseaux sous les yeux et coupe ma suce. Je n'ai plus jamais demandé ma suce et j'ai cessé de la déranger la nuit [...] Je n'ai plus demandé le réconfort d'une suce ni d'une mère. L'étreinte était impossible. Cela a été sa façon, bien à elle, de m'étrangler. (174-185)*

Troisième expérience. *Je voulais qu'elle joue avec moi, je voulais qu'elle soit avec moi. Non, elle avait autre chose de plus important à faire que de jouer avec moi. Non, je n'étais pas importante pour elle. [...] Je la sentais triste et déprimée. Il me semble que je m'imprégnais du pire d'elle-même, que je me fusionnais à elle tellement j'avais besoin de son contact. [...] Je sollicitais désespérément son contact et elle, fuyait le mien. [...] il résonne cette incapacité pour elle d'être avec moi en termes de présence affective. De nouveau, je m'enfonçais dans des expériences de solitude et d'isolement. (187-197).*

Après avoir vécu l'expérience d'attachement avec ma nourrice, il semble que j'ai tenté par tous les moyens de rejoindre le cœur de ma mère. Cela était tout à fait sain de ma part, mais fait en vain, car je n'y suis pas parvenue. Mes tentatives ont échoué sur des récifs abrupts empreints de sa violence. Le contact étant essentiel à ma vie, je me suis fusionnée à elle tant mon besoin était musclé. Son rejet envers moi a été massif. Le non-accordage, la violence, l'isolement, le rejet de ma mère sont pour moi, des thématiques chargées au plan affectif.

Par conséquent, la répétition de telles expériences avec ma mère a soulevé un tel désespoir, que j'ai cessé de la réclamer. Ceci est une autre thématique de ma vie. D'ailleurs, il m'apparaît que la décision bien inconsciente d'abandonner toute idée de demander quelque chose à ma mère m'a jusqu'à un certain point protégée de son rejet. Je fais l'hypothèse que cette décision est venue moduler mon organisme pour lui permettre de rétablir un certain équilibre et ainsi, éviter les coups psychiques dans la mesure du possible. Enfin, me faire la plus petite possible dans le sens de ne pas apparaître, de ravalier mes besoins, a été un mécanisme de survie. En quelque sorte, je me suis dissociée. Le prix à payer d'un tel mécanisme a été coûteux au plan identitaire.

Conséquemment à ces expériences de non-accordage au plan affectif, le précieux « Mitsein » (l'être avec) et l'attachement sécurisant n'ont pu être tissés entre nous deux. Donc l'empathie n'a pu se développer. Précocement, j'ai été placée bien malgré moi dans un enjeu d'existence. Ma liaison avec le monde extérieur ayant été si tôt mise à mal a fragilisé ma psyché dans la suite de mon développement.

#### 6.4.5 Petite enfance et enfance. Un corps à désert

*Mon enfance, une suite logique à ma petite enfance. À mon corps défendant, mes « tord-tueuses » racines maternelles y sont bien implantées. (202-204). D'entrée de jeux,*

les effets d'un non-accordage avec ma mère, de sa violence, celle de mon père et du milieu scolaire se font sentir. En ce qui a trait à mon père, *j'appréhendais les turbulences de son retour. Son visage devenait écarlate. Il chargeait comme un taureau et perdait tout contrôle. Tout comme une pendue, il me soulevait de terre par les cheveux et frappait de toutes ses forces. Jamais ma mère ne l'a arrêté. Il me semble même qu'elle l'encourageait. Je garderai toujours en souvenir la fois où mon père a failli m'étrangler. Tentative de meurtre chez mon père et mère meurtrière, mortifère (351-360). Nulle part ça n'allait. Ni dans ma famille, ni à l'école, ni dans mon corps. (421).*

*J'étais atterrée par les troubles d'apprentissages que j'avais. [...] Une des conséquences de mes troubles d'apprentissages a été de devenir tel un stigmaté, la « p'tite niaiseuse » de la classe, puis de l'école, puis dans la vie. J'arrivais première là-dedans! [...] Puis, par gradation jusqu'à la dernière rangée du fond, l'enfant le moins bon y était assis et aussi marqué tel une tare. J'étais quasiment toujours assise dans la dernière rangée et à la dernière place du fond. (247-257).*

Aujourd'hui, je peux affirmer que les troubles d'apprentissages que j'éprouvais étaient la conséquence directe d'un état traumatique. J'étais littéralement submergée et atterrée par de graves difficultés familiales en plus de subir les violences de mon milieu scolaire. Par conséquent, ma capacité à mentaliser, ce qui par ailleurs, aurait pu me faire « entrer » dans un parcours de résilience, était trop affectée pour que fasse quoi que se soit. Au contraire, j'étais terrorisée et « figée sur place », incapable d'une action pour me sortir de ce borbier. Les premiers traumatismes étant arrivés dès ma naissance et peu de temps après (divers placements et hospitalisations, violence de ma mère), il semble que je n'ai jamais pu en tant que nourrisson, enfant et adolescente, « récupérer » les manques affectifs et la stabilité affective dont j'aurais eu besoin pour m'en sortir lors de ces périodes de ma vie. J'étais trop affectée pour mobiliser mes énergies dans le but de m'en sortir.

D'ailleurs, il semble que ma mère était tout aussi traumatisée que j'ai pu l'être. *Lorsque je souffrais, ma mère se fâchait. Être malade signifiait l'obligation de devoir s'occuper de sa fille. Ç'en était trop pour elle. Elle, dont la mère était décédée lorsqu'elle avait cinq ans. Elle, qui fit sa première tentative de suicide alors que j'avais cinq ans, ne pouvait prendre soin de sa fille. [...] Figée par la peur, triste à ne pouvoir départager entre ma mère et moi. Triste à en avaler ma détresse. Identification projective quand tu nous tiens, tu nous détiens. (414-420). Assez fortement, je fais l'hypothèse que ma mère n'a pu « tricoter » avec sa mère le si précieux lien d'attachement. Elle a perdu sa mère à cinq*

ans; ce n'est peut-être pas coïncidence qu'elle ait fait sa première tentative de suicide lorsque j'avais cinq ans.

Il y a selon moi, des liens à établir au plan intergénérationnel entre ce qu'elle a subi comme enfant et ce qu'elle m'a fait subir. Qu'est-ce qui a bien pu se produire pour que ma mère ne veuille plus de la vie ainsi et ce, au point de vouloir se faire disparaître ? Qu'est-ce qu'elle a pu voir en moi lorsque j'avais cinq ans? Ma mère n'a pas eu de mère et n'a pas appris à être mère. Et moi, qui n'ai pas d'enfant. Pourtant, avec tout le chemin parcouru en termes de développement, je sais aujourd'hui que j'aurais pu être une mère suffisamment « bonne » car je le suis avec l'enfant que j'ai été. Le thème de la mère dans mon récit est crucial, viscéral. Je crois avoir voulu la sauver de sa détresse en me « collant » sur elle, en m'identifiant à elle, en prenant le pire d'elle, en étant dépressive tout comme elle. Cette section de mon récit démontre à quel point le non-accordage a été destructeur et inhibiteur au plan identitaire.

Voilà, tout comme ma mère, il n'en fallait pas plus pour que je plonge dans l'univers des troubles mentaux. *Les trois filles, nous dormions dans la même chambre. À quelques reprises, lorsque venait le temps d'aller au lit, je voyais la chaise adossée au mur bouger. Je réveillais Diane pour lui dire de regarder avec moi la chaise bouger. J'étais terrifiée. À chaque fois, elle me disait que la chaise ne bougeait pas. [...] J'avais une sensation très bizarre à l'extrémité de mes mains. Je sentais mon corps se dématérialiser. Cette sensation insoutenable m'angoissait à l'extrême. En y repensant, ça ressemble à de la folie.* (366-372).

Déjà, toute petite, j'avais des hallucinations visuelles. *Ma mère m'a amenée chez le médecin. Il a prescrit des pilules pour dormir. Ça a endormi la folie momentanément. Ma mère a surtout pu enfin dormir.* (372-374). *Ma vie était un cauchemar dont je n'arrivais pas à m'éveiller. Tout comme lorsque j'étais nourrisson, je me réveillais la nuit en criant l'horreur de mon existence. [...] Ma mère arrivait exaspérée. De nouveau, je la dérangeais dans son sommeil. De nouveau, elle refusait mon contact. Le jour, je criais après elle. Je lui disais que je la haïssais, je pleurais à tous les jours* (361-365).

Sans cesse, je cherchais à disparaître tout comme ma mère tentait de me faire disparaître. De là, découle le sentiment de honte que j'ai « traîné » pendant longtemps : *Assise sur ma chaise, je cherchais à me cacher en soulevant, plus souvent que nécessaire, le couvercle de mon pupitre.* (235-237). *Ma mère sortait de la classe en*

*pleurant. À chaque visite scolaire, elle me disait : qu'est-ce qu'on va faire de toi ? Y a rien à faire avec toi ? À chaque fois, tout se figeait en moi. Je croulais sous le poids de la honte et de l'humiliation. (270-272)*

Par ailleurs, je vivais à travers les événements douloureux, des expériences porteuses d'espoir qui m'ont, semble t-il, suffisamment portée pour que je sois là où je suis actuellement. Bien que le tricot de ma vie ait été davantage fabriqué de fil noir, il y avait tout de même du « blanc » dans mon existence. Il y a eu durant ces années, quelques personnes chères à mon cœur, même si je n'ai côtoyé certaines d'entre elles que peu de temps. Il faut comprendre ici que l'idée des expériences porteuses d'espoir réfère bien sûr à un état de détresse extrême. Sans quoi, pourquoi avoir tant besoin d'espoir?

La douleur liée à mes expériences difficiles me faisait d'autant plus apprécier les moments de bonheur. En ce qui a trait à cela, je suis bien de l'avis de Cyrulnik lorsqu'il souligne le fait que les neurones du bonheur et du malheur se côtoient de très près et que ces émotions opposées construisent l'attachement par le biais du manque. Ainsi, dans mon enfance, telle une affamée affective, je prenais la nourriture là où elle se trouvait et j'arrivais à m'en gaver comme si la portion était tout à fait abondante. Alors que dans les faits, à la relecture de mon récit, je constate à quel point les portions de nourriture étaient sommes toutes assez petites. Voici quelques exemples démontrant ma gourmandise ou comment, tel l'alchimiste, je modifiais un tant soi peu ma réalité afin de me procurer ce dont j'avais besoin.

*[...] grand-maman gâteau était là avec ses cheveux blancs colorés de reflets bleus. Son regard plongeant en disait long sur l'amour qu'elle éprouvait à mon égard. Elle me regardait avec toute l'affection du monde. (207-210). L'effet de son regard est bien niché dans mon cœur. Grand-maman, que je visitais fréquemment, niche au-dedans de moi. L'humanité dans son sens le plus riche, existe puisque grand-maman en était tricotée. (212-214). De plus, en parlant de mon enseignante à la maternelle : Maternelle comme materné, maternité. J'ai littéralement adoré ma maîtresse. Je me souviens bien d'elle et je la ressens encore dans mon ventre tel un lait au chocolat tout chaud. (216-218). J'aimais mes œuvres et tante Françoise aussi le aimait. (223-224). Tante Françoise était là, elle acceptait de jouer avec moi. (227-228).*

La force de mon besoin d'accordage affectif paraît dans cette partie du texte. Je vivais ponctuellement des moments d'accordage avec ma grand-maman ou mon enseignante. Lorsque j'écris un peu plus haut dans ce texte que l'humanité existe car grand-maman en est tricotée, cela a un sens important pour moi car il signifie qu'il y a des personnes « bonnes » sur terre puisque j'expérimentais concrètement cette bonté. Cela induisait le fait d'autres possibilités allant dans ce sens.

De plus, la présence de mon amie Catherine dès la première année d'école est considérable et significative. *À l'opposé de moi, Catherine était toujours assise la première en avant et dans la première rangée de la classe. À nous deux, nous fermions la boucle des rangées. Je me sentais très près de mon amie. On se disait tout. Nous avons grandi ensemble malgré nos énormes différences au plan académique.* (289-293). Jusqu'à un certain point, je vivais une expérience d'accordage avec Catherine. Je n'ai pas de souvenir du fait que mes troubles d'apprentissages interféraient dans notre lien. Il me semble que Catherine était sensible à moi mais tout à fait indifférente face à ces troubles. Nous étions simplement deux grandes amies qui partageaient leur vie d'enfant.

Outre mon amie Catherine, je me sentais aimée par d'autres personnes que j'aimais aussi. En dehors de ma famille, j'étais en lien avec mes amies Julie, Annie et mes petits voisins. Les parents de ces derniers me semblaient bons en plus de Mme Côté, la maman de Julie. De nouveau, ces expériences m'induisaient l'idée qu'il existait un monde extérieur bienveillant en dehors de ma famille.

Mon expérience avec mon enseignante dans la classe d'appoint a été révélatrice d'un potentiel de réussite au plan académique. *Pourtant, mon enseignante Thérèse avait des yeux pour me voir et un cœur pour me lire. [...] Tout comme tante Françoise à la maternelle, je sentais viscéralement qu'elle croyait en moi. À la fin de cette année scolaire, Thérèse m'a dit qu'en début d'année, j'étais l'élève la plus faible du groupe, mais qu'en fin d'année, j'étais la plus forte.* (328-332). *Secrètement, je me questionnais sur la notion d'intelligence, sur mon intelligence. [...] Je me sentais aimée et soutenue par Thérèse.* (336-339). De nouveau, la notion d'un besoin d'accordage relationnel émerge. J'avais concrètement besoin de soutien et d'encouragement afin de réussir, afin d'éclorre. Cet accordage, je le vivais momentanément, le temps de scolaire. Il s'agit d'une autre expérience inductrice d'un potentiel de réussite. Et cela me signalait que l'on voulait de moi. J'arrivais à apprendre au plan académique dès que je me sentais soutenue et que je percevais chez l'autre le moindre indice me faisant croire que j'étais importante. Par

conséquent, il semble que j'ai développé une hyper-vigilance à déceler le moindre « détail » chez l'autre m'indiquant plus ou moins à qui j'avais « affaire ». Cela dans le sens de faire confiance ou non.

Également, la nature, l'espoir et la spiritualité ont été des éléments très soutenant. *Heureusement, la nature, toujours salvatrice, ne me trahissait jamais. Je pouvais m'y enfouir sans être balancée. L'automne, ma saison préférée. Son odeur, ses couleurs m'ont toujours envoûtée. (422-424). On levait l'ancre de notre logis pour visiter des ailleurs que j'aimais. Il s'agissait d'une occasion pour moi de flirter avec les éléments de la nature, de m'y enfouir. L'odeur de la forêt et ses fougères fougueuses m'enivraient. (393-395).* Dans la nature, je n'étais pas en danger. Il y avait tant de beautés à voir, tant d'odeurs à déguster. Il s'agissait là, d'un lieu de recueillement où je pouvais m'ancrer, me déposer, et prier. *Enfant, j'étais très croyante. [...] (494). J'étais à la recherche de la liberté. [...]. (496). Enfant, j'intuitionnais le fait que j'allais m'en sortir un jour, j'étais certaine de cela. J'espérais beaucoup malgré mon désespoir. (498-499).*

#### 6.4.6 Ado à dos

Pendant cette période, la colère émerge « de plus belle » sous forme de révolte en réaction aux injustices vécues dans ma famille et dans la société. Les thématiques antérieures continuent bien sûr à se manifester dont le désespoir, la violence et la solitude. Avec la venue de l'adolescence, la thématique de l'identité sexuelle se consolide. L'histoire intergénérationnelle de ma famille se manifeste, entre autres comme mode de transmission de traumatismes.

De toute évidence, dès l'enfance je vivais une injustice flagrante dans ma famille et cela s'est perpétué lors de l'adolescence. *Les soirs où mon père recevait sa paye, et ce, pendant au moins un été, j'ai patiemment attendu [...] l'arrivée de mon père et le vélo tant promis par ce dernier, j'ai été déçue puis anéantie du fait que la promesse ne soit pas tenue. [...] Mon frère Paul avait déjà eu quelques vélos neufs et moi, aucun. Diane en a eu un ainsi que Claudie. (375-380).* J'ai été injustement traitée dans le fait de ne pas avoir de vélo alors que les autres membres de ma fratrie en avaient eu au moins un, sinon plusieurs en ce qui a trait à mon frère. J'étais extrêmement déçue et déçue du fait d'avoir été trahie par mon propre père.

*Mon adolescence a été une suite logique à mon enfance. J'étais vacillante et dépressive. (500), comme je l'ai d'ailleurs exprimé au début de la section Petit enfant et enfance. Un corps à désertier. Mon enfance, une suite logique à ma petite enfance. À mon corps défendant, mes « tord-tueuses » racines maternelles y sont implantées. (202-204). Je relate que le déroulement de mon histoire est une suite logique « tricotée » des événements qui ont participé à la construction de mon parcours de vie. Enfant, j'étais dépressive et cela a perduré pendant mon adolescence d'autant plus que rien n'a changé dans mon milieu familial durant cette période. La violence et les sévices persistaient.*

En plus de la violence déjà manifeste de mon père à mon égard durant l'enfance, il s'est ajouté en lien avec lui, une difficulté supplémentaire. Ainsi, *Le seul fait de regarder manger mon père me répugnait et m'enrageait. (542-543). Pourquoi n'ai-je jamais pensé à changer de place, à m'éloigner de la bouche de mon père ? [...] (539-540). Afin d'éviter ce dernier, je m'évadais dans ma chambre. Je n'ai jamais osé dire à mes parents ce que j'endurais. (554-555). J'endurais seule mon calvaire [...]. (557). [...] La solitude comme thématique émerge de nouveau. Puisque la violence provenait de mes parents, je ne pouvais évidemment pas demander leur aide. La violence était vécue en vase clos et occultée. Pourtant, je me souviens d'une sorte de danse avec mon père. Il se levait tôt pour aller travailler à l'usine. [...] Bien des matins, on jouait à cache-cache ensemble. Je savais bien qu'il m'avait entrevue à travers ma cachette, mais tous les deux on jouait le jeu et ça m'emplissait de bonheur. (381-384). Il ne me battait pas à l'époque. Pourquoi m'a-t-il brisée plus tard? (388-389). La violence de mon père a brisé le lien que nous avions pourtant établi lorsque j'étais plus petite.*

C'est dans le regard et la façon dont mon père me traitait que mon identité s'est construite. Cela, alors que j'étais toute petite, soit à l'époque où il prenait plaisir à jouer avec moi entre deux et cinq ans. Jusqu'à cet âge, mes souvenirs le concernant sont positifs. On jouait ensemble, j'étais sa petite fille. C'est aussi dans le regard et la conduite de mon père que mon identité sexuelle s'est par la suite déconstruite et ce, dès les premières manifestations de sa violence à mon égard. Sa violence a-t-elle été sa manière bien à lui de se défendre contre un possible inceste? D'une manière ou d'une autre, les effets de sa violence ont grandement entaché mon identité sexuelle ainsi que mon estime et cela a eu un impact majeur dans la suite de mon parcours. Tout comme ma mère, mon père, mon premier amour, m'a trahie et rejetée avec violence. Point de salut du côté parental. *J'étais envahie au plan affectif, infestée et infectée d'une matière familiale toxique de toutes parts. Le mot « dévastée » n'est pas trop fort. (533-535).*

De plus, j'étais davantage consciente à cette période du fait de la violence de mon père envers ma mère et vice-versa. Envers ma mère, la violence de mon père se manifestait particulièrement sous forme de mépris. La violence de ma mère était de le dénigrer auprès de nous et de nous décourager de l'aimer. À chacun sa violence. Lors des repas, ma mère servait mon père ainsi que mon frère. Il était fréquent que nous les filles, servions mon père et mon frère à table alors qu'eux ne nous servaient jamais. Je trouvais cela injuste. J'étais révoltée mais je ne l'exprimais pas. Je ravalais ma colère car j'appréhendais à tout moment la violence de mon père. *Alors, je me taisais. Je me suis tue, je me tais, je ne me tairai plus.* (548) Je me disais que lorsque je serais adulte, je ne serais pas comme eux. Je voulais quitter ma famille dès que possible. Je ne vivais que d'un seul espoir: quitter cette violence au plus vite en partant de la maison pour construire ma vie ailleurs.

Par ailleurs, les périodes de repas m'apparaissent avoir été un condensé manifeste des dysfonctions de notre famille. Pour le meilleur et pour le pire, nous étions tous là autour d'un événement qui aurait dû nous réunir. Pourtant, *Il y avait une telle tension chez nous que je désespérais à en mourir. A presque tous les repas, mes parents parlaient du manque d'argent, de la peur d'en manquer et de ce que pouvait coûter un de leurs quatre enfants.* (561-563). *J'ai vite senti la rage de ma mère. Parfois, je me demande si je ne l'ai pas avalée.* (565-566) [...] *je mangeais à côté de mon père à table, ma mère en face de moi. J'étais triangulée.* (536-537). Je me sentais coincée entre eux, perméable à leurs tensions, « prête à les avaler toutes crues ».

De plus, puisque mon père venait dîner à la maison tous les midis, ma mère en profitait pour lui parler des conflits entre moi et mon frère. Il monte à ma mémoire au moment où j'écris ces lignes, le fait qu'il était fréquent que mon père me frappe sur l'heure du midi ou à son retour du travail en fin de journée, juste avant le repas du soir. Cela occasionne une mauvaise digestion. D'ailleurs en 2000: *l'hématologue m'a [...] fait part du diagnostic, soit une déficience des immunoglobulines de type A.* (1066-1067). *Aussi, j'avais lu, [...] les résultats d'une recherche mentionnant que le niveau des immunoglobulines de type A chutait pour une durée de six heures suite à un stress. [...] notre première ligne de défense contre les agressions extérieures baisse la garde pendant six heures!* » (p. 76) (1101-1106). Or, étant fréquemment violenté, mon organisme ne pouvait rétablir son équilibre. *Jamais ma mère ne l'a arrêté. Il me semble même qu'elle l'encourageait. Je l'imagine assise dans une estrade à encourager le taureau à m'écorner.* (355-356). Il me semble qu'elle n'avait aucune sensibilité à mon égard, qu'elle éprouvait

même du plaisir à voir mon père me frapper et lui, du soulagement dans l'acte de se défouler sur moi. Qu'est-ce qui a été remis en scène au plan intergénérationnel tant du côté de mon père que de ma mère ? Ma mère a été violemment battue et humiliée par son père. J'ai été battue et humiliée par mon père. Mon grand-père paternel était semble-t-il, très violent. Jusqu'à quel point l'a-t-il été avec mon père ? L'a-t-il été avec ma grand-mère ? Nous disions de grand-maman gâteau qu'elle était un ange. Un ange, ça n'a pas de corps. Peut-être avait-elle avantage à se comporter comme un ange ? Sinon, que lui serait-il arrivé ? Pourquoi la violence s'est-elle ainsi perpétuée alors que cela fait si mal ?

Mon père travaillait à petit salaire. Ma mère faisait des repassages et des ménages chez les gens plus fortunés. Manifestement, mes parents avaient de la difficulté à rejoindre les deux bouts. Nous avons vécu en logement jusqu'à mes onze ans. Par la suite, mes parents ont acheté une maison modeste dans un quartier de la classe moyenne. C'est surtout à partir de ce moment que l'argent est devenu un sujet de lutte entre mes parents. Du moins, j'en étais plus consciente lors de cette période de ma vie. En dépit du fait que mes parents n'étaient pas à l'aise au plan financier, nous n'avons jamais manqué de nourriture, ni de vêtements. Lors des vacances d'été nous allions en camping et à Noël nous avions les cadeaux tant convoités.

Pourquoi tant de tensions et d'éclaboussures autour de l'argent ? Était-ce une question de rapport de force entre mes parents, de contrôle de la part de mon père étant donné qu'il était le principal pourvoyeur ? *Par ailleurs, j'occupais mon temps entre garder des enfants et voler des vêtements. J'entrais effrontément dans les cabines d'essayage avec des sacs vides à la main. Puis, j'en ressortais avec des sacs bien remplis [...]* (522-525).

Je me sentais être une charge au plan économique et affectif pour mes parents et une charge néfaste pour la société, car je ne réussissais pas au plan académique. Je devais déjà soupçonner que j'étais la mieux placée pour répondre à mes besoins économiques et affectifs. Sur ces deux aspects, ma famille était plutôt pauvre. Dès l'âge de douze ans, j'ai commencé à payer mes vêtements avec l'argent du gardiennage. Toutefois, ce que je ne pouvais payer, je le volais et me procurais par mes propres moyens ce dont j'avais besoin et que mes parents n'arrivaient pas à m'offrir. Je crois que mon comportement marquait autant ma détresse que ma révolte envers ma famille et la société qui me méprisaient. En volant je les méprisais à mon tour. J'étais révoltée envers

et contre tous. Il s'agissait d'un moyen de défense qui me procurait au moins un peu de pouvoir. Être en mesure de répondre à ses besoins, est-ce là un indicateur de résilience ?

La fonction de voler des vêtements a aussi un lien avec mon identité sexuelle. J'étais adolescente. Comme bien des adolescentes, j'avais le désir d'être jolie et ce, d'autant plus que le regard de mon père posé sur moi était méprisant. Je cherchais un autre type de regard de la part de ce dernier et des gars de mon âge bien sûr. Dans le fait de me battre, mon père s'est approprié mon corps comme s'il s'agissait d'un objet dont il était le propriétaire. En soi, cela représente une « forme » d'abus sexuel puisque mon corps a été pris en otage, « objetisé ». La violence physique de mon père a, par ailleurs, eu pour effet que j'aie honte de mon corps tout comme plusieurs personnes ayant été abusées sexuellement. La sexualité va bien au-delà de la génitalité puisque c'est l'entière du corps et de l'âme qui y participe. Or, je crois que je cherchais à camoufler la honte de mon corps symboliquement brisé en l'habillant de beaux vêtements. D'une certaine manière, la violence a violé mon corps. C'est pourquoi, je mets en relation les abus physiques et sexuels.

D'ailleurs, les abus physiques faisaient en sorte que je vivais un grand malaise face à mon identité sexuelle au moment où je devenais une femme. Adolescente, je me trouvais plutôt jolie mais il me semble que je devais taire, voire nier cela. Je me sentais très inhibée face à mon corps et mal dans ma peau. Aujourd'hui, je crois que le fait de se trouver jolie, d'honorer le fait d'être une femme n'est pas vraiment acceptable dans ma famille. C'est comme si ça signifiait se « donner » en tant qu'objet aux hommes. *N'ayant pas de nouvelle de moi durant deux ans, ma mère m'a dit qu'elle croyait que je faisais de la prostitution à Montréal. (683-684) Pourtant, je gagnais très bien ma vie à travailler à l'institution. Comment pouvait-elle penser que je me sois prostituée? (685-686).* Et puis, *Néanmoins, il (mon père) me confia qu'à partir d'environ seize ans, ma mère « couchait avec tout ce qui bouge » et dans les « pires trous de la ville ».* (1340-1341). *Pourquoi ne m'a t'elle jamais parlé d'hépatite? Avait-elle oblitéré cette information? (1332-1333).* Évidemment, dans les années 1960, les maladies transmises sexuellement étaient très tabous et comme elle le sont d'ailleurs encore aujourd'hui. Ma mère a certainement décidé de se taire afin d'éviter les coups néfastes d'une telle révélation. Mais, à quel prix?

De plein fouet, ma mère m'a transmis une MTS à ma naissance. Cela est la conséquence du fait qu'elle a couché avec « tout ce qui bouge » lors de son adolescence. Elle n'a jamais parlé de l'événement hépatite. Néanmoins, cet événement s'est

sournoisement imposé dans ma vie. Suite à la lecture de mon dossier médical de naissance et de celui de ma mère après son décès, j'ai fait la macabre découverte qu'elle était infectée à ma naissance. Moi, je ne me suis jamais ainsi « donnée » à un homme.

Toutefois, je récolte les conséquences des actes de ma mère. Cette dernière ne s'est pas approprié son histoire et par le fait même me l'a insidieusement transmise et ce, à bien des niveaux. *D'ailleurs, au plan scolaire, j'étais, selon les dires de ma mère, une copie carbone d'elle lorsqu'elle fréquentait l'école. Déjà, j'étais dépressive tout comme elle. Je la traînais et calquais mes pas sur les siens. (237-239).* Il y a eu transmission d'effets traumatiques non solutionnés venant de ma mère. Il en a été ainsi pour mon père, de par la répétition de sa violence et son mépris pour le sexe féminin.

*Ma mère, dans ses moments de confiance, aurait aussi mentionné à ma sœur Diane que son père aurait fait parvenir une lettre à notre père avant leur mariage. Ceci, afin d'aviser ce dernier du fait que sa future épouse était atteinte d'une maladie transmise sexuellement. La vie peut faire bien des dégâts. Voilà que ma mère n'était pas bonne à marier. Mon père l'a tout de même mariée, mais à quel prix? Ma mère aurait confié à Diane que notre père l'aurait souvent harcelée au sujet de cette MTS. (1356-1362).* Objet de chantage de la part de mon père?

D'une manière ou d'une autre, la plupart des membres de ma famille nucléaire et en partie élargie, ont payé le prix lié au secret de l'hépatite. Ma mère a contracté l'hépatite à l'adolescence dans un contexte où elle se « donnait » sexuellement sans discrimination. De plus, *Environ deux ans avant son décès, ma mère m'avait confié, comme aux autres enfants, un viol qu'elle avait subi à l'âge de seize ans. Son père aurait été mis au courant des incessantes avances d'un de ses neveux adultes auprès de ma mère, sans toutefois la protéger. (1353-1356).* Ce viol aurait pu être évité. Cependant, son père a fait la sourde oreille et a pris la décision de ne pas la protéger. La rage meurtrière de ma mère avait certainement des fondements très légitimes. Toutefois, cette rage s'est tournée en partie vers moi et vers elle-même qui a tenté à maintes reprises de mettre fin à ses jours.

Une autre idée au sujet du corps émerge maintenant. *Lorsque ma nièce était au bord de la mort, dû à l'anorexie en 1998, ma sœur m'a accusée d'en être responsable parce qu'un beau jour d'été, j'avais dit à ma nièce qu'elle avait une poitrine bien développée, comme nous toutes. Sa mère m'a par la suite interdit à tout jamais de parler du corps, surtout des questions de poids pouvant s'y rattacher. Le poids a une histoire*

*lourde chez nous.* (1161-1165). Ma sœur Diane n'a pu s'approprier ce qui lui appartenait dans les difficultés que vivait sa fille. Elle a déversé son venin sur moi alors que les difficultés de sa fille n'ont rien à voir avec moi. Elle s'est comportée tout comme nos parents l'ont fait avec moi, c'est-à-dire avec une violence totalement gratuite. Un héritage toxique de type intergénérationnel circule dans les veines des membres de ma famille. La violence continue à se propager même si elle n'est pas visible de l'extérieur. Décrire une telle violence est un exercice qui ne rendra jamais justice à la réalité de mon expérience.

Dans ma famille, j'ai l'impression que le corps est un stigmaté encrassé de tabous. Dans les années 1940, il y avait une quasi-impossibilité à dévoiler des événements tels la contraction d'une hépatite ou un viol. Mon père a marié ma mère malgré l'hépatite. Ma mère n'avait certes pas une image positive du fait d'être femme et cela m'a été transmis. *Au centre, il y avait les danseurs. Tout autour, telle une meute de loups, étaient attroupés les gars et les filles qui marchaient, qui se reniflaient et qui choisissaient un partenaire pour la danse. C'était un grand stress pour moi. J'avais peur de ne pas être choisie. Pourtant, on me choisissait! Moi, je ne choisissais jamais. J'avais tout le temps peur d'être pas assez.... J'avais été tant rejetée à l'école.* (570-575). J'avais peur de ne pas être choisie car mon père qui pourtant m'avait choisie toute petite, m'a par la suite violemment rejetée. Mon père n'a pas voulu de moi. Alors, pourquoi un garçon voudrait-il de moi?

Mon adolescence a aussi été l'occasion de rébellions. *J'étais outrancière avec la directrice de l'école. Elle était religieuse et je la provoquais en refusant de poser ma main sur sa bible afin de jurer que plus jamais je ne ferais l'école buissonnière. Effrontément, je l'affrontais en face à face et lui disais que je ne pouvais jurer, car je savais que j'allais recommencer à m'évader de son cloître.* (503-506). *J'ai ainsi passé tout mon secondaire, entre y aller et en sortir à ma guise. De toute façon, il n'y avait rien à faire avec moi alors, aussi bien occuper mon temps à ma manière, en flânant avec ma gang de « potteux » dans le centre-ville.* (510-512). J'étais toujours aux prises avec cette injonction qu'il n'y avait rien à faire avec moi. Je croyais cela, mais parfois j'étais aussi assaillie par le doute à ce sujet.

*J'étais la seule à ne pas consommer de pot, ni de cigarette et très peu d'alcool. Je savais pertinemment que ça n'améliorerait pas mon sort. Prétentieusement, je considérais qu'il était ridicule de s'enfoncer davantage avec la drogue.* (512-515). *Secrètement, j'appréhendais aussi la folie si je consommais. J'avais peur des drogues. Je me sentais au bord du précipice.* (517-518). Je sais aujourd'hui par le biais de ma formation en analyse

bioénergétique que la structure schizoïde peut dans certains cas évoluer vers la schizophrénie. Cette maladie pouvant être déclenchée par la consommation de drogue, je me suis intuitivement protégée en ne consommant pas. Mon intuition a toujours été mon alliée. Je crois aussi que mon intelligence est entrée en jeu dans ma décision de ne pas consommer. Je ne voulais pas m'enfoncer en consommant. Je voulais m'en sortir et mettre tous les moyens à ma disposition pour y arriver. J'osais être différente dans mon parcours d'adolescente. Aussi, je ne voulais pas fumer de cigarettes qui me dégoûtaient d'ailleurs, car je ne tenais pas à être comme tous les membres de ma famille qui fumaient comme des cheminées.

Par ailleurs, dès l'enfance j'étais consciente du fait des injustices entre hommes et femmes et cela s'est accentué durant mon adolescence. Cette dimension d'injustice comme je l'ai mentionné plus haut, me mettait hors de moi sans toutefois que cela ne paraisse trop. *Ma mère, toujours excédée, se tapait les préparatifs du voyage. Mon père, sa petite bière à la main, montait la tente tandis que ma mère fulminait. Peu importe le lieu où il se trouvait, sa femme devait le servir. J'avais pitié de ma mère. [...]. Les filles, on travaillait. Les gars, eux, se payaient du bon temps. J'étais révoltée.* (395-404). Dans les années 1970, les rapports hommes-femmes étaient plus fortement qu'aujourd'hui marqués par l'oppression des ces dernières. Heureusement, la Révolution tranquille a soulevé un vent de manifestations de la part des femmes dans une visée de libération. J'ai été témoin de ce soulèvement et je me ralliais à elles dans leur lutte pour une justice équitable entre hommes et femmes.

Malgré le doute dont je fais mention plus haut dans ce texte: *Je sentais qu'un jour j'allais me sortir du borbier dans lequel je me trouvais.* (598-599). Ce qui est certain pour moi, c'est que la nature était un moteur qui générait de l'espoir et de la force. *Ma forêt bienveillante m'a toujours bien accompagnée et soutenue par ses odeurs, ses sons particuliers, sa force tranquille.* (595-596). La forêt avait un sens particulier pour moi. *C'était mon pied à terre, c'était ma mère porteuse.* (593). Je me liais affectivement à la nature qui avait fonction d'accordage au sens où Stern en parle. N'ayant pas de relation positive avec ma mère et mon père, je sentais que la forêt était toujours là pour m'accueillir, et cela, tant dans mon enfance que mon adolescence. Je pouvais me fier aux éléments de la nature car contrairement à mon milieu familial, la nature ne représentait aucun danger. Le rythme familial des saisons me procurait des enveloppes affectives.

C'est au secondaire que j'ai commencé à entretenir un certain espoir me concernant au plan académique. L'année précédant mon secondaire I, j'avais été en classe d'appoint et j'avais obtenu de bons résultats académiques. Je me sentais encouragée à poursuivre sur cette voie. *Ma première année du secondaire a été parfaite. J'étudiais de manière obsessive et ne faisais à peu près que cela.* (501-502). La réussite découle strictement du fait que j'ai senti que j'étais importante pour mon enseignante en classe d'appoint. Dans cette classe *Lors d'un cours, Thérèse nous a demandé ce que représentait la liberté pour nous. À tour de rôle, nous devons répondre à sa question. J'ai dit que la liberté signifiait bien se sentir en dedans. [...] Par la suite, d'autres bonnes réponses ont émergé. Secrètement, je me questionnais sur la notion d'intelligence, sur mon intelligence. Comment pouvais-je donner des réponses appropriées alors que je n'arrivais pas à apprendre ce que les autres semblaient apprendre en général facilement? Je me sentais aimée et soutenue par Thérèse. Il semble que cela ait été suffisant pour que je poursuive mon développement.* (332-340). Très tôt dans ma vie, je me suis sentie interpellée par la notion de liberté. La recherche de cette dimension est une forme d'induction à la résilience.

J'avais un besoin viscéral d'être soutenue et de sentir que l'on m'aimait pour que je puisse apprendre. La relation avec mon enseignante teintée de bienveillance et de respect m'a propulsée dans une induction à la réussite. Cela, d'autant plus que j'arrivais à donner de « bonnes réponses » aux questions posées. C'est surtout à partir de cette expérience relationnelle d'abord initiée à cause d'un échec scolaire, que j'ai vécu une expérience de réussite. C'est alors que j'ai commencé à réfléchir sur mon intelligence. J'ai toujours eu besoin de développer une relation avec l'autre pour évoluer dans la vie.

Mon amie Catherine a continué à faire partie de ma vie durant toute la période de l'adolescence. *Malgré ma déroute, je continuais à fréquenter mon amie Catherine pendant les heures du dîner et les fins de semaine. On s'enfermait parfois dans son sous-sol à écrire des poèmes et philosopher sur l'existence. Je lui parlais des souffrances de ma famille et elle me parlait des siennes. On avait aussi beaucoup de plaisir à être ensemble. On était toutes les deux « tellement profondes ».* (527-531). Je n'étais pas seule. Durant mon adolescence j'ai perdu mon amie Julie d'un accident de voiture. Cet événement difficile à encaisser s'est ajouté aux autres. Toutefois, la Terre des Cœurs était toujours là pour m'accueillir en cas de besoin.

C'est pendant mon adolescence que j'ai fait la rencontre de Marc, un musicien. *Marc ne m'a jamais attirée. J'étais avec lui parce qu'il m'avait choisie.* (629-630). Mon père ne m'a pas choisie. Comme ma mère, je n'étais pas bonne à marier, à aimer. Je me suis donc passivement laissée choisir. J'ai remis en scène le scénario de mon enfance. Je suis partie vivre à Montréal avec Marc en espérant découvrir mon chemin. *Dans mon esprit, la grande ville était certes dangereuse, mais bien moins que les sévices physiques et psychologiques que je vivais dans ma famille.* (634-636). *J'ai terminé mon secondaire V même si on m'avait prédit que je ne le finirais jamais.* (630-631). Avec un secondaire cinq « en poche », j'ai trouvé un emploi comme assistante-dentaire, emploi que j'ai gardé pendant quelques mois. Par la suite, j'ai déniché un emploi plus rémunérateur dans une institution publique. J'arrivais à subvenir à mes besoins malgré les pronostics dévastateurs que j'avais entendus à mon sujet depuis mon enfance.

#### 6.4.7 Turbulences

La matière traumatique dont je suis en partie tricotée refait surface dans cette section. Par ailleurs, mon envolée vers la liberté d'être ce que je suis se révèle aussi. La relation thérapeutique dans l'émergence de la résilience prend place. La reconnaissance des traumas et de mes compétences à divers niveaux apparaît, ainsi que mes réussites. Quelques maillons de résilience !

Dans toute histoire, il y a des événements qui provoquent un tournant tellement fort qu'on parlera dorénavant d'un « avant » et d'un « après ». C'est le cas de mon histoire, et cette section de mon travail relate les événements qui m'ont fait prendre un tournant définitif. *Vers l'âge de dix-neuf ans, sans peine, j'ai quitté mon musicien et entrepris une relation extrêmement houleuse avec un gars narcomane* (657-658). Avec lui, j'ai remis en scène des pans de ma vie joués dans ma famille. Presque inévitablement, la suite logique des événements antérieurs était que je rencontre un homme tissé de trames semblables à celles de ma famille. Étant moi-même très mal en point psychologiquement, il aurait été surprenant que je sois en lien avec une personne saine.

*Il s'est suicidé le 8 octobre 1983, j'avais vingt et un ans.* (662). *Peu après mon lever chez mes amis, j'ai appris son suicide. Je me suis littéralement effondrée par terre. Je n'avais plus de jambes pour me soutenir.* (675-676). *Dorénavant, ma vie serait scindée en deux. Ma vie avant ce suicide, et ma vie après. J'avais frôlé la mort en côtoyant ce gars, mais j'y avais survécu. J'étais une rescapée, une réchappée. Je décidai dès lors que*

*je ne m'échapperais plus de mon existence, que je la prendrais de plain-pied. (689-692).* Cet événement a « dégelé » mes sens qui jusque-là étaient plus ou moins engourdis pour me permettre de survivre. Mais l'engourdissement n'était pas assez puissant pour m'empêcher de souffrir énormément au plan affectif. Il me restait encore de la lucidité. Le fil de la suite logique à mon histoire se rompt ici. *Cette mort m'a paradoxalement mise au monde. (712).*

Toutefois, je suis tombée dans l'univers de la maladie mentale avant de revenir à la vie pour de bon. *Encore aujourd'hui, je ne peux dire si les voix que j'entendais étaient réelles ou dans ma tête. [...] Parfois, j'entendais un nourrisson pleurer et cela me rendait très anxieuse. Était-ce dans ma tête ou non? (700-702).* Aujourd'hui encore, entendre un nourrisson pleurer m'interpelle et me touche beaucoup. Bien sûr, je sais aujourd'hui qu'il s'agissait alors du nourrisson que j'ai été, d'un appel au secours de « sa » et de « ma » part. Ces états psychotiques remettaient en scène une partie de mon histoire, de mon développement certes inachevé. Je pressentais bien devoir un jour ou l'autre reprendre quelques mailles du tricot de mon développement et les remettre à l'endroit.

La brutalité de cet événement a été si forte que le monde autour de moi m'a ENFIN vue. Tout à coup, j'existais, ne serait-ce que par l'entremise d'un événement extrême. Mes collègues de travail m'ont apporté du soutien. Il y avait reconnaissance par autrui du trauma que je venais de vivre. Je ne vivais plus en vase clos. Enfant, *Je me souviens que je trottinai dans les rues, une petite patte après l'autre. [...] Je croisais des visages adultes à qui je souriais et disais bonjour. [...] Leur seul regard me procurait du bonheur. J'existais puisqu'on pouvait m'apercevoir. (454-459)* Toute ma vie durant, j'avais obéi à l'interdiction de paraître. Finalement, j'apparaissais. Le fait d'apparaître, d'être vue et reconnue, constitue un élément de ma résilience. On me voyait, donc j'existais! Que l'on me voie peut paraître banal pour qui n'a pas connu la sensation d'être invisible tellement on ne tenait pas compte de lui, mais pour moi, c'était d'une importance capitale.

Mes collègues de travail étaient témoins du fait que j'arrivais à m'en sortir. On me disait que j'étais forte de surmonter un tel événement. Je me sentais valorisée par eux et ça m'a donné le goût de m'ouvrir davantage à la vie. Je me reconnaissais des compétences dans le fait de m'en sortir. Le suicide de ce gars a révélé toute ma force intérieure au monde qui m'ignorait jusque-là. Cela est une œuvre narcissique telle que définie par Hanus. Dans un premier temps, je m'étais effondrée psychiquement, mais j'étais capable de me relever.

*Cependant, il y avait un bémol à ma résurrection. En sourdine, il résonnait en moi une musique qui m'habitait depuis l'enfance. Les paroles de cette musique avaient été composées par ma mère, ma famille, mes professeurs, la société. Je les avais intériorisées comme étant miennes. J'étais constamment au bord de la dépression. Insidieusement et avec insistance, mon cœur était en écho avec des paroles mortifères telles : « T'es niaiseuse », « Y'a rien à faire avec toi », « Qu'est ce qu'on va faire de toi ». Comment espérer me développer au plan personnel et plus tard au plan professionnel alors que cette chanson envahissait toute mon âme? (723-733). J'étais souffrante même si en apparence je m'en sortais. Comme un vêtement mal ajusté, je continuais de porter le poids des mots-maux dans le tréfonds de mes entrailles. J'avais beau tenté de dissimuler la honte d'être moi aux autres, je n'arrivais pas à m'échapper de moi-même. (804-806).*

*J'ai entrepris une thérapie avec Marie-Thérèse qui a duré trois années. Par contre, mon espace thérapeutique était rempli par le peu d'espace que ma mère m'avait fait dans sa vie. J'ai mis trois années à mettre, plus ou moins, ma mère en dehors de moi tellement je l'avais avalée. Elle est cependant revenue à la charge lors de sa deuxième tentative de suicide. J'étais en colère noire envers elle. J'aurais voulu la tuer tellement je la détestais de me faire tant souffrir. Marie-Thérèse m'a soutenue dans la tourmente. (750-755). Cette thérapeute a été très importante dans ma vie. Elle a été bienveillante avec moi et m'a aidée de bien des façons.*

*Ma colère est un élément de résilience car il s'agit d'un moteur qui m'a aidée à pousser ma mère en dehors de moi ainsi que d'autres situations néfastes. Toute ma vie, j'ai été consciente que je portais cette colère tant salvatrice. Plus petite, on disait de moi que j'étais très colérique. Ma colère était tout à fait légitime. La manifestation de ma colère s'est cependant estompée dans l'enfance et dans l'adolescence pour laisser davantage place à des sentiments dépressifs.*

*Pendant la thérapie, j'ai volontairement vécu un célibat qui a duré trois ans. Je souhaitais vivre seule et explorer la vie. Entre temps, j'avais été embauchée par deux autres institutions publiques à Montréal. Enfin, je réussissais dans la vie. J'avais des amis, je sortais beaucoup, je m'épanouissais. Je suivais aussi des cours dans un Cégep de Montréal. Je savais pertinemment que l'autonomie passait par l'éducation. J'étais surprise de réussir mes cours et surtout d'aimer apprendre. J'éprouvais de la fierté à m'accomplir. Je vivais une expérience de réussite qui, par ricochet, m'enrichissait sur le plan de l'estime de moi. (762-765). L'espoir avait décidé de s'imposer à moi. Il m'était permis de rêver*

*d'une vie meilleure. (777-778). Paradoxalement, le fait que ma famille et la société m'aient convaincue que je ne valais rien, a fait de moi une personne prête à se battre afin de démontrer au monde que cela était faux. Œuvre de révolte! Je sentais [...] que je n'étais pas réellement celle que l'on croyait que j'étais, soit la « petite niaiseuse ». Il y avait trop d'indices manifestant mon intelligence pour je sois stupide. (790-798). Je suis un sujet qui s'appartient. Revirement de bord! Prenez tous le bord à tribord! (811-812). De nouveau, la colère comme catalyseur de changement.*

Entre temps, j'ai fait la rencontre de Félix qui travaillait à la même institution que moi. J'ai été en relation avec lui pendant sept ans. Notre lien s'est terminé en janvier 1993. Notre relation n'était pas satisfaisante. Cet homme était finalement froid comme l'avait été ma mère, et très renfermé. Je ne peux pas dire aujourd'hui que ce lien a été réellement significatif. *J'étais avec un homme coincé qui ne savait pas ce que cela signifiait que de se remettre en question. Moi, je ne voulais plus disparaître ni dans cette relation, ni autrement. (862-864)* Je n'avais pas travaillé si fort à m'en sortir pour me retrouver avec un homme qui ne pouvait m'aimer. J'avais tiré des leçons de la vie qui m'ont été très utiles.

En 1987, j'ai fait une demande d'admission en Service social à l'Université de Montréal. Ma demande a été acceptée. Cette bonne nouvelle a été un grand bonheur. *Encore une fois, l'histoire se répétait et l'induction à la réussite s'enracinait toujours un peu plus profondément. J'allais à la rencontre de mes fantômes. J'allais orchestrer mes injonctions intérieures selon mes propres arrangements. Je modulerais mon scénario autrement qu'on me l'avait appris. Je montrerais la porte aux imposteurs. (819-825).* Cette partie de ma vie témoigne du fait que je m'appropriais mon pouvoir et ma vie. De plus: *J'ai eu bien des discussions philosophiques lorsque je travaillais pendant le quart de nuit. Ç'a été un lieu où ma créativité a été expansive. (739-740).* Mon milieu de travail était très stimulant à plein d'égards. J'ai vécu de très belles expériences dans ce lieu qui demeure encore dans ma vie l'endroit où j'ai préféré travailler. Les gens étaient marginaux et n'avaient pas peur de se montrer tels qu'ils étaient. Cela était bénéfique pour moi. Ce milieu de travail a été très réparateur au plan narcissique. C'est durant cette période de ma vie que j'ai découvert les arts et la culture. J'appréciais la beauté des choses, la musique, la nature. Être appréciative de la vie est un élément de résilience car cela signifie que je suis bien vivante.

Pendant mes études du baccalauréat (entre 1987 et 1990), je continuais à travailler. J'ai décidé de faire mon stage en milieu scolaire primaire. *Mon parcours à l'école primaire ayant été un tel enfer, j'ai voulu exorciser ces lieux maudits en m'y pointant tout de go. Je sentais plus ou moins consciemment que j'avais des comptes à régler avec ce milieu.* (829-832). Je me rends compte aujourd'hui, que je me donnais les moyens pour dépasser mes traumatismes, dont celui de carrément y faire face.

Après mes études, j'ai facilement trouvé des emplois et j'ai relevé les défis un à un. D'une certaine manière, je vivais à l'opposé de mon enfance et de mon adolescence. Autant, durant ces périodes je collectionnais les échecs, maintenant je collectionnais les réussites.

Ma profession de travailleuse sociale m'a amenée à travailler avec une clientèle de femmes vivant de la violence conjugale et j'ai trouvé cet emploi difficile. Mon travail avec ces femmes est venu à la fois réveiller et révéler le fait que tout n'était pas parfait dans le meilleur des mondes me concernant. *Mon histoire, que je tentais avec tant de force de camoufler, cherchait à émerger. J'apparaîtrai, disait-elle, quoi qu'il en coûte! Je me lierai avec ton essence afin que jaillisse la vie emprisonnée au creux de tes entrailles. [...] Avec l'énergie du désespoir, je m'épuisais à me cacher tout comme lorsque j'étais écolière et que ma tête s'enfouissait derrière le couvercle de mon pupitre.* (887-892). *Mon histoire s'entremêlait à la leur et me grugeait de l'intérieur.* (895-896). Je vivais des séquelles de la violence dans ma famille et cela se faisait sentir dans mon travail.

En partie en réaction à ces difficultés, je me disais que je devais développer davantage de compétences. C'était exact, mais il ne s'agissait pas que de cela. Durant cette période, ma relation avec Félix battait de l'aile. Mon couple partait à la dérive et mon travail était trop difficile pour la débutante que j'étais. Je me suis séparée de Félix durant cette période. J'ai de nouveau été célibataire pendant trois ans.

En 1993, je me suis inscrite dans une école de formation en thérapie systémique et stratégique auprès des couples et des familles. J'ai beaucoup appris dans cette école en compagnie des autres étudiants et de mes formateurs. *J'étais touchée par mes formateurs. Des enseignants à la fois bienveillants et généreux [...] Je me suis souvent laissé transporter par la tonalité de la voix de Julien [...] d'autant plus que les thématiques abordées m'étaient chères. Julien parlait de liberté, celle qui nous permet d'être ce que nous sommes. Ce thème m'interpellaient particulièrement parce que je sentais plus ou moins*

*consciemment ma difficulté en ce sens. (922-927). Autrefois, dans la classe d'appoint, j'avais donné ma définition de la liberté, définition qui a bien sûr évolué depuis. Ce thème a toujours été vital pour moi et en évolution dans ma vie. C'est comme si la résilience était une question de liberté dans le sens de se libérer des traumatismes. Mon expérience dans ce groupe de formation a été très riche pour moi. La bienveillance des formateurs et étudiants m'est chère. Ma capacité d'apprentissage s'actualise toujours mieux dans un contexte de bienveillance.*

*Toutefois, malgré mes formations, plus souvent qu'autrement, j'étais en bataille avec moi, à la fois j'éprouvais la sensation d'être quelqu'un de bien, puis, sans crier gare, je basculais dans mon univers de personne stigmatisée de « petite niaiseuse ». Je n'étais plus capable de porter cette étiquette néfaste. Je me sentais victime de cette vieille empreinte. (953-957). Il était extrêmement difficile de sortir ce stigmate de moi tant l'empreinte s'était installée tôt dans ma vie. Malgré toute ma bonne volonté, cette empreinte me collait à la peau.*

*En 1995, c'est avec un cœur gonflé de plénitude que j'ai fait la rencontre de Louis qui est mon compagnon de vie depuis treize ans. Ce fut un grand tournant dans ma vie, car pour la première fois, je me sens aimée par un homme que j'aime aussi. (966-968). Louis m'accepte comme je suis et m'aime pour vrai malgré nos secousses. [...]. Je nous sens profondément attachés l'un à l'autre. (987-990). Pourtant, je suis arrivée à la thérapie par le biais d'un symptôme que je vis particulièrement en présence de Louis, mais qui, dans les faits, est un révélateur des souffrances liées à ma famille d'origine. (990-992). Le couple étant un lieu de prédilection tout indiqué où se rejoue la dynamique de nos enjeux, mon lien à Louis ne fait pas exception à la règle. (996-997). Les séquelles de ma maltraitance ont inévitablement fait surface dans mon lien à Louis. Dans un couple, chacun apporte son histoire. Ma résilience se situe aussi dans ma relation à Louis. Avec lui, je tricote cette résilience et reprends des bouts de mon histoire. Avec Louis, je ré-écris mon scénario de vie tel que je l'entends.*

*Nous vivons à la campagne et partageons le bonheur d'aimer notre environnement. Là où je vis, la nature m'accompagne. La nature me guérit. (1045). Tout comme dans mon enfance, je fais alliance avec la forêt et ses odeurs. Je m'enfonce aussi souvent que possible dans ma forêt accompagnée de mon chien Matisse âgé de dix ans. (1056-1057). Sans toutefois remplacer l'enfant que je n'ai jamais eu, je suis bien consciente que Matisse vient combler jusqu'à un certain point un besoin de maternité chez*

*moi.* (1061-1063). Ma relation à mon chien est très significative. Je suis attachée à lui et lui à moi. Prendre soin de lui régulièrement et avec constance me parle du tricot de l'attachement. « De l'attachement à la résilience ». Ce titre aurait pu être le titre de mon mémoire car il définit bien la construction de la résilience qui se construit dans le lien.

#### 6.4.8 La débâcle

Dans cette section, les thématiques principales sont l'accordage affectif avec ma mère, la rupture familiale, la dimension intergénérationnelle comme mode de transmission de la violence et la rupture avec ma famille.

Ma famille, ma famine. Une suite logique à mon histoire. En 2004, l'événement de la dernière tentative de suicide de ma mère et de son décès subséquent a certes été un stress considérable. *Cette fois, je me sentais différente des autres fois où elle mourait toujours un peu plus. Étonnamment, je ne me sentais pas particulièrement agressive envers elle, mais extrêmement triste et touchée de la savoir si souffrante. Avec tout mon cœur et mes larmes, je me suis rendue à l'hôpital. Je la revois en écrivant ces mots et j'éprouve de la tendresse envers elle.* (1124-1128). *Je ressentais un besoin pressant de lui dire que j'étais d'accord avec son geste, que je l'aime, que je reconnais le fait qu'elle en avait assez de vivre cette souffrance. Je pleurais beaucoup en lui disant tout ça. J'ai ainsi voulu lui dire que j'étais avec elle et que je souhaitais qu'elle soit avec moi. C'est dans la mort que j'ai senti ma mère avec moi, et ce, pour la première fois de ma vie.* (1130-1135). *Elle est décédée en compagnie de ses quatre enfants le 14 juin 2004. Ma peine était mêlée de soulagement. Je savais que, plus jamais, je ne recevrais de coups de fil m'annonçant qu'elle avait attenté à ses jours. Je me sentais en paix avec ma mère. Momentanément, nos cœurs s'étaient accordés.* (1149-1152).

« Nos cœurs s'étaient accordés. » Ces mots disent l'essentiel de ce que j'ai vécu avec ma mère à la fin de sa vie. Ce moment fut très bref, peut-être une heure ou deux. Cela a suffi pour que je fasse enfin la paix avec elle. J'ai atteint son cœur. Le petit nourrisson que j'ai été a touché le cœur de ma mère et elle, le mien. Pour la première fois de ma vie, je me sentais en relation avec elle. Toute ma vie, j'ai cherché à vivre ce lien avec elle. L'accordage de nos cœurs a été notre cadeau d'adieu.

Je me sentais d'une grande empathie envers elle. Je considère que c'est justement cette empathie qui a fait en sorte que nos cœurs ont pu communier. Mais, la violence de

mes sœurs et de mon frère à mon égard a resurgi suite à la lecture du testament de ma mère. Ils: *ont fait débouler sur moi une série de reproches que je considère totalement injustifiés et scabreux. Petite, j'étais le bouc émissaire et le suis encore. Quand ma famille a mal, il semble qu'elle ne puisse faire autrement que de déverser sa misère sur autrui, incapable d'un regard interne.* (1157-1160).

J'ai fortement réagi suite à ces violences. *La souffrance, j'en ai ma claque. Le compte à rebours est entamé quant au règlement de ma dette. Le contrat est en processus d'être résilié. [...] Aussi bien être moi puisque de toute façon je ne ferai jamais votre affaire. Je ne me laisse plus définir, ni par eux, ni par qui que ce soit. Je m'aventure à être moi. Libre, de plus en plus, de ma famille et de ses mailles étroites. [...] Vous m'avez ignorée avec une telle violence lors de l'enterrement de maman que j'ai mis sous terre une autre couche de ma lignée. Je suis différente de vous et je tiens à le rester.* (1174-1182).

Je croyais avoir renforcé mes liens avec mes sœurs et mon frère, mais je n'ai pu constater que le contraire suite au décès de ma mère. Cet événement que je nomme rupture familiale a été plus difficile à vivre que son décès. Déjà, je n'étais pas très près d'eux affectivement. Aujourd'hui, je me sens très loin d'eux et je n'ai pas le désir de me rapprocher. Je me protège ainsi d'éventuelles violences. Les membres de ma famille sont aux prises avec des éléments de notre histoire intergénérationnelle qu'ils transportent dans notre lien. Je ne veux plus payer le prix des histoires de ma famille. Cette décision est un élément de résilience.

#### 6.4.9 Remaniement de mon histoire. Mon enracinement.

Cette section plus récente de mon histoire est marquante car c'est là où j'ai le plus construit ma résilience. Les notions de trauma, d'induction, d'effondrement psychique, d'attachement, de relation thérapeutique, et de réparation narcissique, sont des thématiques bien présentes.

Depuis 2003, je suis inscrite dans un processus thérapeutique en analyse bioénergétique avec Louise. Je suis aussi inscrite à la formation à la psychothérapie d'analyse bioénergétique depuis 2005. En soi, cela constitue deux événements très importants dans mon parcours de vie, car tous les deux influent sur mon identité personnelle et professionnelle. L'analyse en cours est fortement teintée par ces deux

processus puisque j'ai écrit mon récit en parallèle à ces parcours. S'étant construits en bonne partie avec l'aide de ma thérapeute, les éléments constructeurs de ma résilience sont encore frais à ma mémoire.

Entre l'événement du décès de ma mère à l'été 2004 et aujourd'hui, il y a eu bon nombre d'événements dont un, entre autres, signe mon itinéraire d'un avant et d'un après. Suite au décès de ma mère, j'ai commencé ma formation à la maîtrise. Cela est un événement capital au plan professionnel et à la fois réparateur au plan narcissique. J'étais heureuse de débiter ma formation à la maîtrise et très motivée malgré les difficultés que j'avais vécues avec les membres de ma famille quelques semaines plus tôt. Je me sentais garder le cap sur ma vie.

Cependant, dès le mois d'octobre, j'ai commencé à être très malade et je l'ai été jusqu'à l'été suivant. *J'ai poursuivi toutes mes activités jusqu'au printemps d'arrache-pied. S'il avait fallu dans ma vie que je lâche à chaque épreuve, je n'aurais rien fait. La vie m'a entraînée telle une marathonnienne à foncer droit devant.* (1196-1198). J'ai l'expérience d'affronter les difficultés de la vie. Mon expérience en la matière est devenue un élément de résilience. *J'ai toujours senti que j'allais m'en sortir un jour ou l'autre.* (1200). Cette induction que je conserve précieusement depuis que je suis toute petite a fonction de soutien dans mon processus de résilience. C'est une ressource que j'ai développée en réaction au manque de soutien externe. Hanus fait mention de la notion d'auto-engendrement chez certaines personnes résilientes. Cette forme d'auto-soutien est une manifestation d'auto-engendrement.

*Dans la brousse qu'est la vie, le tigre en moi a su flairer les êtres humains capables de m'accompagner vers le chemin de la liberté. La première fois que j'ai vu Louise, j'ai senti son authenticité et sa grande capacité de présence. J'ai toujours su qu'il y avait des êtres humains bons malgré la violence de certains.* (1215-1218). Ma grande sensibilité et mon intelligence affective m'ont amenée à les reconnaître. C'est d'ailleurs ainsi que j'ai pu reconnaître la bonté de tante Françoise à la maternelle, de Thérèse dans la classe d'appoint, de Marie-Thérèse qui a été ma première thérapeute et combien d'autres. Ma mémoire corporelle continue de me dire qu'il en a été ainsi pour Mme Latendresse, ma nourrice. Elle a beau ne pas se souvenir de moi, je me souviens d'elle en termes sensoriels comme si je l'avais dans la peau. J'ai été en relation avec ces personnes même si cela n'a été que le temps d'une année scolaire. Ces relations ont été significatives puisque j'en parle encore aujourd'hui. Je me sens encore attachée à ces

personnes même si nos rencontres ont été brèves. J'ai gardé en mémoire le bonheur de mes liens avec eux. J'ai connu l'attachement et cela m'a donné le goût de reproduire cette expérience.

Depuis le début de ma thérapie, Louise est témoin : *De mes louvoiements en eaux troubles, de mes résistances, de mes inconstances, de mes moments de régression dans des univers plus ou moins lointains de ma conscience, elle ne me lâche pas même si j'ai parfois eu peur qu'elle me laisse tomber. Après tout, c'est bien ce que ma mère m'a fait, me laisser tomber!* (1219-1223). *En outre, je peux me fier à mon corps qui a appris, avec le soutien de Louise, à naviguer au travers mes strates de développements sans jamais perdre totalement pied et ce, afin de compléter dans la mesure du possible, ce qui a été arrêté dans mon développement.*

*Ainsi, du nourrisson que j'ai été jusqu'à la femme que je suis maintenant, j'ai ouvert les tiroirs de mon archive corporelle.* (1224-1228). Par ailleurs, cela m'a permis d'entrer en contact avec des dimensions inachevées de mon histoire. Ma vie ressemble parfois à un chantier de construction. *À l'été 2005, « j'ai rêvé que je m'observais dans un miroir. Mon visage était totalement couvert d'ecchymoses. Je me sentais défaite. Je constatais alors l'ampleur des dégâts fait à mon âme, à mon identité ». [...] ce même été, je rêve que j'entre dans une maison où il y a une fête familiale. J'entre avec fougue, je casse tout ce qui me tombe sous la main, et ce, avec une violence à faire trembler l'univers. Puis, j'aperçois une de mes clientes, accroupie par terre, terrorisée. Je la regarde et lui dis: « Dis ce que ta famille t'a fait ». (1229-1236).*

Je dis ce que ma famille m'a fait. J'exprime à travers ce rêve la reconnaissance des traumatismes liés à la violence. La pleine mesure de la reconnaissance de mon vécu est un acte de réparation au plan de l'estime. Moi qui fut tant rejetée dans ma vie, je ne me rejette plus, par le fait de reconnaître ma réalité. La reconnaissance des autres est certes importante, mais se reconnaître soi-même avec bonté est vital dans un processus de résilience. Me reconnaître me donne de l'énergie car je n'ai pas à cacher qui je suis.

*À l'été 2005, la terre a arrêté de tourner. On m'apprenait que j'étais porteuse d'une hépatite B active dont je sais aujourd'hui qu'elle est chronique. J'ai été foudroyée alors par cette annonce. Je ne parlais que de ça. J'étais littéralement envahie par cette maladie. J'avais peur de mourir sous peu ou pire encore, d'être malade toute ma vie, voire même impotente. Mes projets, ma vie, tout était foutu. Mon niveau de stress était à son comble.*

*Trop.* (1312-1317). L'annonce de l'hépatite est un autre événement traumatique qui signe mon parcours de vie d'un avant et d'un après. J'écris tout cela avec beaucoup d'émotion. Depuis, ma vie n'est plus la même. L'idée de cette maladie ne me quitte pas. À tous les jours j'y pense. En arrière plan, elle est là! J'ai du pouvoir sur certains éléments de ma vie. Le pouvoir que j'ai sur la maladie est de me nourrir le mieux possible, de ne plus consommer d'alcool, etc. Je la sens comme une intruse. Je ne veux pas qu'elle détruise ma vie. J'ai tant travaillé dans ma vie pour m'en sortir. Pourquoi est-ce qu'il a fallu que la vie, ma mère encore, me donne ça EN PLUS ? Pourquoi tant d'injustices, pourquoi est-ce qu'il y a la guerre dans le monde? Pourquoi toute cette violence? L'hépatite n'a pas de sens pour moi, pas plus que le viol des femmes ou la tuerie de la guerre. Le sens de l'hépatite est que parfois il est impossible de donner du sens à ce qui n'a pas de sens. J'ai encore une grande colère face à cet événement avec lequel je ne sais pas si un jour je serai en paix. Le plus beau cadeau de ma vie serait d'en guérir. Voilà, c'est ce que je demande à l'univers.

De plus, ce même automne (2004), *j'avais appris que ma jeune sœur Claudie était atteinte d'un cancer des ganglions de type non hodgkinien dont ses chances d'en survivre étaient plutôt minces. Ma famille, qui était déjà en crise, s'enfonçait un peu plus. Le fait d'être en froid avec ma famille et surtout avec ma sœur si malade était quelque chose de difficile à gérer et surtout digérer. Je ne suis pas invulnérable. C'était un événement de plus dans ma vie et je n'en menais déjà pas large. Mon corps et mon cœur n'en pouvaient plus d'être pris d'assaut.* (1294-1300). Ma sœur étant très malade, il fallait pour la sauver, trouver un membre de notre famille pour un don de moelle osseuse. *Ainsi, en novembre 2007, un hôpital prélevait quelques échantillons de notre sang afin de savoir si l'un d'entre nous était compatible avec Claudie. La froideur de nos rapports me donnait froid dans le dos.* (1482-1484). *Coup de massue! J'étais la seule à être compatible avec Claudie. [...] Ça ne finira donc jamais ce harcèlement! Le responsable du département des cellules souches de l'hôpital tentait par tous les moyens de me convaincre de faire ce don à ma sœur.* (1488-1491). *J'ai donc refusé de faire ce don, car je considérais que je cumulais suffisamment de facteurs de risque comme cela dans ma vie. [...] Évidemment, ma décision a été reçue telle une douche froide par mes sœurs et par mon frère. Ce refus de ma part a été un choix extrêmement difficile à assumer au plan émotionnel.* (1545-1549).

*Ma sœur est décédée chez elle en janvier 2007. Durant une bonne partie de ce mois de janvier, avant qu'elle ne meure, les trois enfants et mon père, nous nous relayons*

*chez elle pour en prendre soin. Cette période a été très difficile à traverser parce que rien n'a été nommé au sujet de nos conflits. J'ai vite atterri sur le sol familial parce qu'on avait besoin de mes services pour prendre soin de ma sœur mourante et non parce qu'on voulait de moi. La tension était palpable. Je sentais l'extrême froideur de nos liens alors que ma sœur se mourait. (1571-1577).*

*Heureusement, j'ai eu des gens proches de moi qui m'ont soutenue dans cette démarche. La présence de mon conjoint a été salvatrice. Je le sentais avec moi de tout cœur. Puis Louise, la thérapeute que je vois depuis déjà quelques années, m'a beaucoup aidée dans cette épreuve. Avec elle, j'ai relevé le défi de m'appartenir comme sujet. Cette expérience m'a révélé à quel point j'avais fait du chemin pour arriver là où je suis, c'est-à-dire assez solide pour me choisir, pour décider que ma vie a de la valeur. (1549-1555). Arriver à Soi, à s'accorder de la valeur lorsque l'on a été tant maltraitée est une manifestation de la résilience. Se sentir digne de recevoir est un autre élément de la résilience. J'ai beaucoup reçu des gens autour de moi.*

Lors d'une séance de thérapie avec Louise: *je sens littéralement ma bouche prendre de l'expansion, se gonfler de toutes parts comme si je me transformais en loup-garou. Puis, je sens mes dents allonger pour devenir de réels crocs. [...] J'ai compris qu'il s'agissait de mon agressivité refoulée qui ne demandait qu'à émerger. (1243-1248).* Une des particularités de l'analyse bioénergétique est de laisser émerger de manière involontaire les processus vitaux afin que s'installe la vie. C'est par le corps que j'ai pu récupérer des bouts de mon histoire que j'ai mis ensemble, qui ont du sens aujourd'hui et qui font aussi que je me sens complète. Je peux me fier à l'intelligence de mon corps.

*Puis, j'ai plus ou moins sombré dans l'effondrement psychique en janvier 2007, et ce, pendant quelques semaines. Avec beaucoup de souffrance, j'ai revécu mon état de nourrisson agressé dans une grande détresse. Accompagnée par Louise, j'ai récupéré cette petite que j'avais dû abandonner très tôt dans ma vie pour survivre. Tant bien que mal, j'ai surmonté les étapes de la vie en clopinant, avec le résultat qu'il m'a fallu de traîner des parties de mon développement inachevé. (1252-1258)*

Dans mon cas, et paradoxalement, l'effondrement a été une bouée de sauvetage et une occasion qui m'a servie de tremplin pour rejoindre le nourrisson souffrant en moi, et prendre grand soin du nourrisson que j'ai été. Cette étape de mon développement m'a amenée par la suite à visiter et à re-visiter d'autres étapes de mon développement jusqu'à

l'adulte que je suis aujourd'hui. En quelque sorte, la résilience est un processus qui se construit par étapes qui se superposent à la façon de « pelures d'oignons », avec des allers-retours entre différentes strates inachevées du développement. Comme le dit si bien Louise, il ne sert à rien de tirer sur un brin d'herbe pour qu'il pousse. La résilience est aussi une forme de courage, car il en faut beaucoup pour revisiter son histoire dans un contexte où la douleur a été si forte.

En janvier 2006, la terre a de nouveau cessé de tourner. *Coup de massue! À la lecture de mon dossier et en partie à la lecture du dossier de ma mère, j'y apprendis que cette dernière était hospitalisée au moment de ma naissance parce qu'elle combattait à ce moment-là une hépatite infectieuse dont l'un des symptômes est la jaunisse. Pourquoi ne m'a t'elle jamais parlé d'hépatite? Avait-elle oblitéré cette information? L'avait-elle rangée dans un tiroir de son inconscient ou bien avait-elle volontairement caché cette maladie dite honteuse? J'ai alors vécu une immense colère face à ma mère. Je me suis de nouveau sentie flouée et trahie par elle. De nouveau, je l'ai haïe. Pourquoi tant de négligence, tant de violence à mon égard?* (1329-1337). Cette annonce a été très difficile à vivre.

*Pendant plusieurs mois, j'ai cherché à comprendre cet embrouillamini. J'ai rencontré François, le plus jeune frère de ma mère. François n'avait jamais entendu parler de l'hépatite. Néanmoins, il me confia qu'à partir d'environ seize ans, ma mère « couchait avec tout ce qui bouge » et dans les « pires trous de la ville ». De plus, me dit-il, « ta mère était régulièrement battue par notre père ». Il ajouta que ma mère ne s'était jamais remise du décès de leur mère, lorsqu'elle avait cinq ans.* (1338-1343). Je me suis sentie sous l'effet d'un choc lorsque j'ai appris que ma mère s'était prostituée. Un choc de plus à ma collection de chocs! Heureusement, j'ai été accompagnée par Louise, soutenue par Louis et aimée par bien des personnes pendant cette crise que je vivais. De plus, j'étais très bien enracinée physiquement dans le sens où l'analyse bioénergétique l'entend. J'ai les deux pieds sur terre. Être bien enracinée dans son corps est un élément de résilience considérable. Cela aide à garder le cap sur sa vie et faire face à la réalité. La résilience n'est pas synonyme du déni.

Au travers tout cela, j'ai aussi vécu des événements heureux et fait de riches découvertes. *Ces dernières années, je me suis beaucoup développée et par le fait même, j'ai changé. J'éprouve du plaisir aujourd'hui à sentir ma colonne vertébrale, à placer ma tête dans une position de fierté, telle que je me sens, à orienter mon bassin dans une posture qui fait que je me sente une femme. La souffrance est nécessaire à la*

*transformation de ma vie, elle en fait partie tout comme le plaisir que j'éprouve de plus en plus à vivre MA vie. La souffrance m'a rendue consciente, car je consens à la regarder bien en face, à en prendre la mesure et agir pour la soulager, pour me soulager. Je ne suis pas seule avec moi. (1264-1271).* La résilience est l'émergence du sujet sous toutes ses formes, dans le malheur comme dans la joie.

Entreprendre une pratique autonome de psychothérapeute est également un événement capital pour moi, d'autant plus que petite on me disait que je ne pourrais rien faire dans la vie. Cela signifie que je suis sortie de ces injonctions, que je ne me sens absolument plus « la petite niaiseuse » comme lorsque j'étais enfant. Aujourd'hui, je sais que je suis une personne intelligente. Je sais aussi que mon type d'intelligence est très différent de l'intelligence commune. Je me réjouis de l'intelligence que j'ai. Être capable de se réjouir de ce qu'on a, de ce que l'on est, c'est aussi la résilience.

La résilience est un processus complexe qui me passionne. *Du plus loin que je me souviens, je n'ai cessé de parler à l'univers. Dans cette expérience de la maladie et de la souffrance psychique, j'ai demandé la guérison. Pendant une nuit d'automne en 2007, l'univers est venu s'immiscer dans mon organisme pendant que je dormais. (1427-1430).* Voici mon rêve: *Je suis debout devant une grande fenêtre, [...] C'est le petit matin et je m'émerveille devant la beauté des lieux. Le soleil vient à peine de se lever. Devant moi, un magnifique lac entouré d'une forêt montagneuse [...] Je regarde le paysage et je demande à l'univers de guérir mon âme et mon corps. De manière spontanée, mes bras s'ouvrent en croix et je sens une énergie intense entrer au niveau de mon plexus solaire et traverser mon corps. Et puis, ce dernier se met à vibrer et les sanglots s'emparent de moi ». J'ai senti que ce rêve faisait partie de mon processus de guérison et je l'ai vécu comme un grand bonheur. (1432-1442).*

*Ce type de rêve me fait dire à quel point je ne suis pas seule, à quel point nous ne sommes pas seuls dans cet univers qui nous entoure. La dimension spirituelle est très importante pour moi. Toute petite, j'ai imploré son aide. Depuis déjà un bon moment, je me sens soutenue par des énergies d'une autre dimension dont je sens la présence, sans toutefois pouvoir en expliquer les mécanismes. J'ai l'impression que mes nuits encourrent à me réparer profondément, et ce, tant au plan physique qu'affectif. (1461-1466).* Dans ce rêve, il y a des éléments de la nature et la spiritualité. La nature et la spiritualité ont toujours fait partie de ma vie.

J'ai souvent fait appel à l'univers qui nous entoure depuis que je suis toute petite. Je me sens en relation avec la nature dans une dimension spirituelle. Nature et spiritualité m'ont toujours soutenue.

### **6.5 Synthèse de mon analyse : renverser la vapeur**

Je suis née. Je vis encore. Entre le moment de ma naissance et aujourd'hui, je suis devenue résiliente. C'est la construction de cette résilience qui est l'objet de ce mémoire réalisé à travers une démarche autobiographique.

Toute synthèse se doit d'être succincte, alors dès maintenant, je tiens à rappeler combien le phénomène de la résilience est complexe. Depuis déjà plusieurs années, ce phénomène fait l'objet de nombreuses recherches. Malgré cela, la résilience n'est pas encore bien définie et ses contours sont encore flous. Tout reste à découvrir en matière de résilience. Cette notion est constamment remise en question, jugée, critiquée, mise au déchet puis récupérée, et quoi encore? Nombreux sont ceux et celles qui doutent de l'existence même de ce phénomène. Pour moi, l'existence de la résilience ne fait aucun doute. Cette synthèse de mon mémoire est finalement une synthèse de ma vie à partir de l'analyse du phénomène qu'est la résilience. J'aurais pu dans cette analyse choisir un tout autre objet de recherche tant mon récit comporte une diversité de thématiques. Si mon choix s'est arrêté sur la résilience, c'est que ce phénomène m'interpelle particulièrement. Je cherche à comprendre comment je me suis sortie d'une série de traumatismes, quels ont été les mécanismes que j'ai mis en place pour y arriver.

Voici ma définition du processus de la résilience: toute personne qui, suite à un trauma, réussit à poursuivre son développement psychique, peut être considérée comme étant inscrite dans un processus de résilience. Faire face à sa réalité, à sa vérité, est se développer. La résilience signifie que la personne est encore bien vivante et présente au monde. L'analyse de mon récit témoigne du fait que j'ai pu poursuivre mon développement, mais bien évidemment seulement à certaines conditions.

Que révèle l'ensemble de mon récit? Premièrement, que je n'étais absolument pas résiliente lorsque j'étais enfant, adolescente ou jeune adulte, tant j'étais submergée au plan affectif. J'ai été plus ou moins effondrée psychiquement pendant toutes ces périodes et j'ai eu de graves problèmes de santé mentale et des troubles d'apprentissages.

Différentes étapes de mon développement affectif et social ont été plus ou moins arrêtées ou sont restées stagnantes. L'effet a en été que les étapes de développement subséquentes n'ont pu se poursuivre « normalement », les étapes antérieures n'ayant pas été finalisées. Deuxièmement, je suis entrée dans un parcours de résilience suite au décès de mon « chum » à l'âge de vingt et un ans. Je parle de cet événement comme séparant ma vie en « avant » et « après ». Le suicide a donné lieu à une cassure chez moi. J'affirme que cet événement a été un tel choc pour moi que cela a fracassé la coquille dans laquelle je me trouvais.

L'analyse de mon récit démontre très clairement à quel point les premiers mois de ma vie ont été des événements traumatiques. Il y a bien eu quelques personnes qui ont pris soin de moi mais la relation était précaire et instable. Je n'ai pu construire de lien d'attachement suffisamment sécurisant malgré les quelques bonnes personnes qui étaient dans mon environnement. Le précieux lien d'attachement dont Louise Noël fait mention dans sa définition de l'attachement n'a pu être établi tôt dans ma vie. La principale thématique de mon début de vie, c'est les enjeux existentiels. La perte de ma mère en terme de non-présence affective et les quelques placements (chez la nourrice et hospitalisations) ont été traumatisants pour moi. Mon premier trauma se situe dans le fait de ne pas avoir eu une mère disponible au plan affectif pour moi. Cela a eu des conséquences sur le reste de ma vie dont j'ai déjà fait mention dans mon analyse.

Cyrulnik mentionne que l'enveloppement corporel maternel composé du tricot affectif, sensitif, social et comportemental de la mère sert de matrice au nourrisson. Ma mère n'a pas été « contenante » avec moi. Son corps n'a pas été un contenant rassurant. Arriver dans ce vaste monde et ne pas avoir la possibilité d'être enveloppée physiquement avec tendresse a été déroutant pour le nourrisson que j'ai été. Je me suis sentie dans un vide insoutenable au plan existentiel. Cela a été très traumatisant, car j'étais dans une position de grande vulnérabilité et de dépendance. Donc, mon attachement précaire à ma mère donné lieu à des sensations corporelles de non attachement au monde. Les troubles psychotiques que j'ai vécus pendant une certaine période de mon enfance masquaient une extrême détresse.

Paradoxalement, il a fallu un deuxième événement traumatique de forte intensité pour me sortir d'une sensation léthargique que je vivais depuis ma naissance, pour qu'enfin je me sente vivre. Je fais mention dans mon récit de l'expérience vécue à l'été 2007 au petit cinoche de Belle-Île en mer en Bretagne, lors du visionnement d'une scène

du film s'intitulant *Le scaphandre et le papillon* qui relate la vie de Dominique Bauby (lignes 712-722 de mon récit). Je me suis mise à pleurer à la vue de Bauby isolé du monde dans son scaphandre. Cette vision correspondait à mon expérience sensorielle jusqu'au suicide de mon « chum ». Ma capacité de présence au monde était fortement altérée, je me sentais comme dans les limbes. Chose étrange, c'est par la mort que j'ai trouvé la vie. Il s'agit donc de ma deuxième entrée dans ce monde puisque la première a été ma naissance. Cette deuxième vie a été l'occasion d'explorer mon univers. C'est à partir de là que j'ai commencé à vivre des expériences plus positives.

Cyrułnik a principalement abordé le phénomène de la résilience sous l'angle de la biologie de l'attachement. De différentes manières, il a fait la preuve d'une relation très étroite entre le corps et l'esprit. Par le biais de l'imagerie cérébrale, il démontre scientifiquement toute l'importance de l'attachement, soit-il plus ou moins réussi, dans la suite du développement du nourrisson vers l'âge adulte. Pour Schore, et d'ailleurs pour Cyrułnik aussi, la résilience est la possibilité de s'attacher à une autre personne. Cependant, il a surtout abordé la question de l'attachement dans le cadre de la relation thérapeutique. Il a davantage élaboré la notion de la régulation des affects de cerveau droit à cerveau droit et celle du processus d'empathie (comme l'a aussi fait Cyrułnik). Je ne dis pas dans mon récit que j'ai été affectée biologiquement à cause des difficultés d'attachement et des autres traumatismes vécus dans ma famille, mais j'ai été gravement affectée à divers niveaux (santé mentale, troubles d'apprentissages, etc.). Je ne peux qu'être d'accord avec le fait que les interactions avec le monde extérieur ont des effets sur le développement du cerveau.

Je veux élaborer un peu plus à propos de la dernière section de mon récit, soit le point 6.4.9 qui se nomme « Remaniement de mon histoire. Mon enracinement ». Cela, parce que je constate que c'est durant cette période actuelle de ma vie que je suis le plus fortement et consciemment inscrite dans un processus de résilience. Je décris avec plus de précision le processus thérapeutique dans lequel je suis inscrite qui en est un de résilience en grande partie.

Ma thérapie a débuté en 2003. J'étais une adulte en mesure de me comprendre et de comprendre le monde. Cependant, j'ai voulu consulter à cause d'un symptôme que je vivais en présence de mon conjoint, mais aussi parce que je me sentais encore tenaillée par les stigmates nocifs de mon enfance.

De cette section de mon analyse, il ressort les thématiques suivantes: la notion de trauma, d'induction, d'effondrement psychique, d'attachement et de relation thérapeutique. La notion d'induction est importante. Toute petite et depuis toujours, j'ai senti qu'un jour j'allais m'en sortir. Enfant, je demandais à l'univers de m'aider à m'en sortir. La vie a mis sur mon chemin des personnes capables d'empathie envers moi et capables de me reconnaître. La spiritualité est une dimension très importante dans ma vie qui me soutient depuis toujours.

C'est par le biais de ma relation avec Louise (ma thérapeute) que j'ai pu reprendre certaines mailles de mon tricot d'attachement afin de poursuivre mon développement. Depuis 2003, il y a eu une série d'événements difficiles déjà énumérés dans l'analyse de mon récit. Bien que ces événements m'aient affectée fortement, je me sentais bien accompagnée par Louise. Ces événements ont été des occasions qui ont éveillé bien des mémoires corporelles et affectives que j'ai parfois accueillies et à d'autres moments plus ou moins rejetées tant j'avais peur. Puisque mon premier trauma a été vécu lorsque j'étais nourrisson, il a « fallu » que je retourne sur les « lieux du crime », pour assimiler ce trauma et l'évacuer. Cela peut paraître simple mais cet « exercice » a demandé des mois de travail avec Louise tellement j'avais peur d'entrer en résonance avec le nourrisson que j'avais été. Ce contact avec cette partie de mon histoire a fait en sorte que je me suis quelque peu effondrée psychiquement à l'hiver 2007 (quelques semaines). Par contre, c'est cela qui m'a permis d'accueillir le nourrisson que j'ai été et d'en prendre grand soin. J'ai été rejetée par ma mère, je me suis rejetée, mais je ne me rejette plus aujourd'hui. Ce n'est qu'en faisant face à ma réalité que j'ai pu me sentir plus libre d'être ce que je suis.

J'ai pu faire face à mes démons, car je me sentais en sécurité avec Louise et je la sentais réellement intéressée à ce que je vivais. Sa qualité de présence et son empathie ont certes aidé à ce que je m'ouvre. Malgré les événements si difficiles depuis 2003, et sans doute paradoxalement, cette période-ci de ma vie est très « vivante ».

J'observe à travers mes nombreuses relectures de ce mémoire un thème qui revient sans que je le nomme comme tel : tout le long de mon récit, lorsque je parle des traumatismes que j'ai vécus, des traitements malsains que l'on m'a infligés, presque toujours je fais suivre ce morceau d'histoire triste d'un morceau d'histoire heureuse ou soutenante. J'alterne de manière abrupte entre des événements d'une extrême violence et des événements riches et réconfortants. Cette alternance n'est pas le fruit d'un hasard d'écriture. Cette façon d'écrire révèle-t-elle un mécanisme qui m'aurait aidée à survivre, à

développer ma résilience? J'émetts l'hypothèse que ces passages rapides ont possiblement une fonction modulatrice au plan affectif. Puisque mon milieu ne pouvait moduler mes états d'âme, il semble que je me sois instinctivement tournée vers les éléments de la nature pour remplir cette fonction. Schore mentionne que la mère a une fonction modulatrice au plan des affects. Or, peut-être que la puissance de la nature ou encore le seul fait de se régaler de la beauté des lieux peut aussi moduler l'affect? Pourquoi pas? Un trop-plein de violence peut certes être apaisé par une odeur de pain enveloppante. Toute petite, je marchais dans les rues, saluant les gens au passage, donnant et cueillant des sourires. Où allais-je chercher mon espoir? C'est comme si un moment de désespoir suscitait en moi une montée d'espoir. Quel paradoxe! Cyrulnik mentionne que le bonheur ne peut être vécu sans l'expérience du malheur. Quel paradoxe là encore! L'ombre et la lumière se suivent tout au long de mon parcours de vie. Peut-être est-ce le fait d'avoir vécu tant de situations difficiles qui me rend si vivante? La résilience a encore bien des mystères.

## 7. CONCLUSION GÉNÉRALE

Dans l'introduction à ce mémoire, j'ai cité une phrase attribuée à Antonio Machado : « Marcheur, il n'y a pas de chemin. Le chemin se fait en marchant. » Je la reprends pour conclure ce travail, car elle correspond précisément à mon expérience de marcher à travers ma vie, et, si on me permet une pointe d'humour, celle de passer à travers ce mémoire.

On dit souvent que chaque personne doit faire son propre chemin dans la vie. C'est sans doute bien vrai, mais comment savoir quel est son chemin? Tant de gens se mêlent de nous indiquer le chemin : parents, fratrie, éducateurs. « Voici ta place. » « Voici ce que tu dois faire. » « Voici comment se font les choses. » Et dans mon cas : « Tu n'es qu'une petite niaiseuse. » « Tu ne réussiras même pas ton secondaire. » « Tu ne mérites pas d'être vue, entendue. » Les enfants, parce qu'ils sont petits et vulnérables, ont besoin qu'on leur montre des chemins. Mais on oublie trop souvent de leur dire : « Pour le moment, c'est ton chemin. Quand tu seras plus grand, plus grande, tu pourras faire ton chemin. Tu sauras trouver les moyens pour le créer, ton chemin. » On leur dit trop souvent: « Passe par ici, et seulement par ici. » Les enfants ayant besoin de leurs parents, leur fratrie et leurs éducateurs pour survivre, ils ne peuvent que les croire. Alors, trop souvent, les enfants comprennent que le chemin qu'on leur a assigné, c'est le seul possible, et ce pour partout et pour toujours. On les a déviés du droit de chercher et de créer leur chemin.

Si trop souvent les parents, la fratrie, les éducateurs, indiquent des chemins restreints, dangereux, qui vont entraver le développement de l'enfant, c'est sans doute qu'eux-mêmes se sont vus indiquer de tels chemins. Plus tard, on peut arriver à comprendre pourquoi ils agissent ainsi. Plus tard, on peut peut-être même arriver à leur pardonner. Mais de comprendre, de pardonner plus tard, n'enlève rien au fait de la souffrance subie par l'enfant à qui on a fait comprendre par des paroles méprisantes ou des gestes violents qu'il n'a pas le droit d'être, qu'il doit passer inaperçu parce que sa présence embête. Le malheur des enfants n'est jamais merveilleux, malgré ce qu'affirme le titre de l'ouvrage de Cyrulnik.

Je perçois mon travail de psychothérapeute comme étant celui d'aider mes clients à se ramener dans leur « droit » chemin. Pas « droit » dans le sens de « rectiligne », car notre ligne de vie ne passe pas par les chemins les plus directs et les plus courts. Mais

« droit » dans le sens de « sans déviation ». Je veux encourager mes clients à ne pas dévier d'eux-mêmes, de leur essence, de leur unicité. Je veux les encourager à ne plus passer « via » les autres. Et si je sais de mieux en mieux offrir cet encouragement, c'est que je sais profondément, viscéralement, ce que ça veut dire de se ramener dans le chemin qui est le sien. J'en sais les défis, les souffrances, la noirceur, le désespoir. J'en sais aussi le courage, la détermination, l'ouverture à un univers qui peut être généreux et aimant. J'en sais finalement la lumière.

À l'occasion, je me suis demandée comment je me serais développée, comment je serais aujourd'hui, si je n'avais pas vécu « tout ça ». Je me suis déjà dit que si la réincarnation existe, je souhaiterais, bien sûr, naître dans une famille dont les parents sont aimants et bienveillants. Mais rien ne dit qu'il y aura réincarnation, alors je ne prends pas de chance. Dorénavant, et pour le reste de mes jours, je vais me donner ce que des parents aimants et bienveillants m'auraient donné. Je ne pouvais me fier à mes parents, à ma fratrie, à certains éducateurs, mais je suis devenue la personne la plus fiable par rapport à moi-même. Je ne me laisserai jamais tomber. Et ça, on peut s'y fier!

Tout au long de la rédaction de ce mémoire, je cherchais à « vérifier » si je pouvais me considérer comme résiliente. Je peux maintenant le proclamer à qui veut bien l'entendre : « J'ai survécu! Je vis pleinement et bellement. Oui, je suis RÉSILIENTE! »

## BIBLIOGRAPHIE

- Abstractmachine. [EN LIGNE], adresse URL : <http://www.abstractmachine.net/lexique/texts/accof.htm>. Page consultée le 3 août 2009
- Aïn, Joyce. (dir.) (2007), *Résilience. Réparation, élaboration ou création?*, Toulouse, Éditions Éres, 334 pages.
- Anaut, Marie. (2003), *La résilience. Surmonter les traumatismes*, Paris, Éditions Nathan, coll. « Nathan- Université », 125 pages.
- Anzieu, D. et al. (1987), *Les enveloppes psychiques*, Paris, Éditions Dunod, coll. « Inconscient et culture », 288 pages.
- Balleux, André. (2007), « Le récit phénoménologique : étape marquante dans l'analyse des données », *Recherches qualitatives, Hors Série : Actes du colloque « Bilan et prospective de la recherche qualitative »*, n° 3, p. 396-423.
- Bertaux, Daniel. (2005), *Le récit de vie. L'enquête et ses méthodes*, Paris, Éditions Armand Colin, 121 pages.
- Bouchard, Caroline. (2009), « Tout sur le congrès 2008 : Allan Schore réchauffe les cerveaux », *Psychologie Québec*, vol. 26, n° 01, p. 16-18.
- Cauvier, Johanne. (2008). Thèse de doctorat. *La démarche autobiographique, un outil d'accompagnement de la construction identitaire d'adolescents de la 5<sup>ème</sup> secondaire*. Université du Québec à Rimouski. En association avec l'Université du Québec à Montréal.
- Chaumont, Frank et Véronique Ménéghini. (dir.) (2005), *La chose traumatique*, Paris, Éditions l'Harmattan, 132 pages.
- Cyrulnik, Boris. (1999), *Un merveilleux malheur*, Paris, Éditions Odile Jacob, 238 pages.
- Cyrulnik, Boris. (2003). *Vivre devant soi: être résilient et après*. Éditeur: Le journal des psychologues (21 octobre 2005). 205 pages.
- Cyrulnik, Boris. (2006), *De chair et d'âme*, Paris, Éditions Odile Jacob, 255 pages.
- Desmarais, Danielle. (2006), « Autobiographie et mémoire. Contribution de la mémoire à la construction identitaire du sujet-acteur », *Revue québécoise de psychologie*, vol.3, n° 27, p. 123-138.
- Desmarais, Danielle et Louise Simon. (2006), « La démarche autobiographique et son objet : enjeux de production, de connaissance et de formation », *Recherches qualitatives, Hors Série : Actes du colloque « Bilan et prospective de la recherche qualitative »*, n° 3, 2007, p. 121-147.

- Desmarais, Danielle. (2009), « chapitre 14 : l'approche biographique », dans *Recherche sociale. De la problématique à la collecte de données*, sous la dir. de Benoît Gauthier, Québec, Presse de l'Université du Québec,, p. 361-388.
- Grosman, C., (2006), [EN LIGNE], *Un enfant victime d'attentat en Israël : se reconstruire par le récit, Les facteurs de résilience chez les victimes d'attentats en Israël*, Mémoire de fin d'étude, ULB. Dans *JIDV*. <http://jidv.com/njidv>. Page consultée le 12 août 2009.
- Hanus, Michel. (2002), *La résilience à quel prix? Survivre et rebondir*, Paris, Éditions Maloine, 231 pages.
- Hone, Geneviève et Julien Mercure. (1993), *Les saisons du couple*, Montesson, Éditions Novalis, 188 pages.
- Hone, Geneviève et Julien Mercure. (1996), *Les adolescents. Les encourager, les protéger, les stimuler*, Montesson, Éditions Novalis, 187 pages.
- Ionescu, Serban, Jacquet, Marie-Madeleine, Lhote, Claude (2004). *Les mécanismes de défense. Théorie et clinique*. Éditions Nathan Université. 320 pages.
- Laplanche, J., Pontalis, J.-B. (2007). *Vocabulaire de la psychanalyse*. Éditions Puf. 524 pages.
- Larousse de la langue française. Lexis. 1979.
- Le Breton, David. (2006). *La saveur du monde. Une anthropologie des sens*. Éditions Métailié.
- Lemay, Michel. (2006). *La résilience, mythe ou réalité*. Sous la direction de Boris Cyrulnik et Philippe Duval. Éditions Odile Jacob. 311 pages.
- Lighezzolo, Joëlle et De Tychev, Claude. (2004). *La résilience. Se [re] construire après le traumatisme*. Editions in Press. 154 pages.
- Lowen, Alexander. (1977). *Le corps bafoué*. Éditions du jour Tchou. Collection « Le corps à vivre ». Dirigé par le Dr Jacques Donnars. Traduit de l'américain par Michèle Fructus. 272 pages.
- Lowen, Alexander. [EN LIGNE], adresse URL : [http://www.sogab.com/pages\\_html\\_texte/chapitre1/page\\_2.htm](http://www.sogab.com/pages_html_texte/chapitre1/page_2.htm). Page consultée le 15 juillet 2009.
- Mercier, Noémie. (2009). « Freud dans le scanner », *Revue Québec science*, avril 2009, volume 47, no 7, p. 19-21.
- Noël, Louise. (2003). *Je m'attache, nous nous attachons. Le lien entre un enfant et ses parents*. Éditions Sciences et Culture. 270 pages.
- Schore, Allan N. (2008 [2003]), *La régulation affective et la réparation du Soi*, Montréal, Les Éditions du CIG (Centre d'Intégration Gestaltiste), 430 pages.

- Stern, Daniel. (1989), *Le monde interpersonnel du nourrisson*, Paris, Éditions Presses Universitaires de France/Le fil rouge, 349 pages.
- Szerman, Stéphane. (2006), *Vivre et revivre. Comprendre la résilience*, Paris/Montréal, Éditions Robert Laffont, 243 pages.
- Tisseron, Serge. (2007), *La résilience*, Paris, Éditions Presses Universitaires de France, 126 pages.
- Villers, Guy de. (2002), « chapitre 5 : la narrativité spécifique du récit de vie, entre thérapie et psychanalyse », dans *Souci et soin de soi. Liens et frontières entre histoire de vie, Psychothérapie et psychanalyse*, sous la dir. de Christophe Niewiadomski et Guy de Villers, Paris, Édition L'Harmattan, 310 pages.
- Villers, Guy de. (2006), « Le récit de vie, une démarche autobiographique d'émancipation », *Le grain*. [En ligne], [http://www.legrainasbl.org/rubrique.php?id\\_rubrique=26](http://www.legrainasbl.org/rubrique.php?id_rubrique=26). Octobre 2006. Page consultée le 27 juin 2009.
- Wapedia. (2009). *Trouble de stress post-traumatique*. [EN LIGNE], adresse URL : [http://wapedia.mobi/fr/Trouble de stress post-traumatique](http://wapedia.mobi/fr/Trouble_de_stress_post-traumatique). Page consultée le 10 août 2009.
- Wikipédia. (2009) *Souffrance*. [EN LIGNE], adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Souffrance>. Page consultée le 8 août 2009.
- Wikipedia. (2009). [EN LIGNE], adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Dissociation mentale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Dissociation_mentale). Page consultée le 8 août 2009.
- Wikipedia. (2009). [EN LIGNE], adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9personnalisation>. Page consultée le 8 août 2009.

